

la Gazette des seniors

« La Gazette des Seniors »
est participative.
Plus de solidarité, moins
de solitude

Élaborons ensemble
notre journal !

Notre permanence téléphonique est assurée par Mireille au 06 42 07 78 73 / 06 13 60 16 22 du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30, pour poser vos questions ou donner vos idées.



SUPPLÉMENT DU JOURNAL MUNICIPAL VENCE & VOUS - JUIN 2023 - N° 26

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est heureuse de vous retrouver pour préparer un été actif et serein.

Vence et son histoire, échanges et partages autour des recettes et astuces, loisirs et sorties en tout genre et incitation à participer au « Repair Café »

ou à notre gazette, sont au sommaire de ce numéro.

N'hésitez pas à nous contacter, ce sont de belles aventures et rencontres en vue.

Bonne lecture et bel été.

Les Loisirs de l'été

LA VILLA DES SENIORS

24, rue Henri Isnard – 04 89 15 85 26
mail : villadesseniors@ccas-vence.fr
Le programme complet des sorties et des ateliers est disponible au CCAS ou à la Villa des Seniors. Inscriptions aux ateliers, activités et sorties à la Villa des Seniors.

LES ATELIERS DE LA VILLA DES SENIORS :

- Atelier mosaïque le lundi et le vendredi de 9h à 12h.
- Jeux de société le mardi et le jeudi de 14h à 18h.
- Atelier Création couture le mercredi de 14h à 18h.
- Atelier forme et bien être à partir de septembre.

- Atelier Alapage (4 séances alimentation avec une diététicienne et 2 séances activités physique) et cuisine niçoise (une journée à Nice en bus avec atelier cuisine avec un chef, dégustation et après-midi visite guidée du vieux Nice) en octobre.

- Gym vietnamienne le mardi de 9h à 10h au DOJO (3 €) et Taichi le mardi à 17h (5 €) avec Jessy 06 68 38 94 81.

- Gymnastique douce le jeudi de 9h à 10h au DOJO (3 €) avec Delphine 06 11 72 56 30.

Les sorties du CCAS sont victimes de leur succès et déjà complètes pour juillet, le programme de la rentrée sera disponible prochainement au CCAS et à la Villa des Seniors.

• Vendredi 14 juillet FÊTE NATIONALE

- Concert symphonique du Conservatoire à 20h au Grand Jardin, et bal place Clemenceau à partir de 21h.

• Les 5, 6 et 7 août SAINTE ÉLISABETH

Samedi 5 :

18h - apéritif d'honneur pl. Clemenceau
20h - festin des raviolis et bal

Dimanche 6 :

Spectacle musical «Formidable ! Aznavour» dans le cadre des Soirées Estivales du Département 06
21h - Place du Grand Jardin.

Lundi 7 :

18h30 : Messe à la chapelle Ste Elisabeth et bal à 21h

INFO CINÉ : à toutes les séances du lundi au vendredi, tarif spécial senior à 5 € en prenant un ticket à la Villa des Seniors.

> Les Moulins de Vence

Selon une étude approfondie, réalisée par M. Léon Robin, un Vençois passionné d'histoire de la ville et surtout des moulins, les premiers documents concernant les moulins remontent au XV^e siècle, mais il est permis de penser que certains d'entre eux existaient au Moyen Âge.

Voici ce que l'on peut retenir, chronologiquement, entre le XV^e et le XX^e siècle concernant l'activité des moulins à Vence.

1495 : la communauté achète le moulin de la Lubiane qui appartient au Chapitre (clergé).

1501 : litige entre la communauté et les seigneurs au sujet des moulins à huile. La Commune reconnaît que les moulins appartiennent au seigneur qui doit cependant les entretenir et en laisser l'accès aux Vençois moyennant un prix raisonnable.

À cette époque il existe trois moulins :

- **Le moulin «le plus haut»** dont la terrasse est aujourd'hui le belvédère Moutet.

- **Le moulin double dit des «Célestins»** qui est aujourd'hui le musée provençal.

- **Le moulin «le plus bas»** situé en bas de la descente juste avant la rivière.

Mai 1593 : le baron vend les moulins à la Communauté.

Au XVII^e siècle, la Commune construit un nouveau moulin, connu sous le nom de «**la Draille**» où seront installés les abattoirs en 1881.

1735 : construction du moulin dit «**le plus haut**», le précédent de 1501 n'étant plus le plus haut.

1774 : construction d'un nouveau moulin et du **moulin dit «St Joseph»**

ce qui porte à 7 le total de moulins à huile : Le plus haut, Le double (qui compte pour 2), Le Célestin, La Draille, Le plus bas, Le St Joseph.

1835 : la ville dispose de 22 moulins : huile, farine et ressece (la ressece est ce qui reste après la première utilisation des olives et sert à faire des produits dérivés comme le savon).

- Chemin St Martin le moulin de **la Lubiane**

- Un moulin dans la cour d'une maison **place Neuve** (aujourd'hui Frêne)

- Les **6 moulins communaux** dans la descente

- **Le moulin Chabert** construit après la Révolution qui est triple : huile, farine et ressece, qui deviendra le moulin de Boursac, aujourd'hui transformé en maison d'hôtes.

- Plus bas sur la rive gauche de la Lubiane avant le Garibou : 3 moulins «**Maurel**» dont 2 à huile et 1 à ressece.

- Plus loin toujours rive gauche le **moulin du Fort Carré** dans le quartier ainsi nommé.

- **Au confluent de la Lubiane et de la Cagne**, les deux moulins à farine construits par François Malamaire: un en contrebas du pont du Poutaouch et 200 mètres en amont un moulin à farine et une ressece.

- En amont, près de la route de St Jeannet l'ancien moulin à farine communal près d'un autre moulin à farine appelé «**la Papiere**»

- Toujours en amont, près du pont de la Lubiane, un moulin très particulier : un **martinet à fer**.

- Près de la ville, **deux autres moulins dits « à sang »** mus par un âne ou un mulet, l'un en face de La Chapelle des Pénitents Blancs, l'autre derrière la rue



des Barricades.

À partir de 1860, le nombre de moulins diminue et, en 1904 la ville compte 12 moulins à huile, 5 à ressece et sur les 3 moulins à farine qui existaient encore en 1864, un seul fonctionne.

1936 : seuls restent en activité ou en état le moulin Boursac, le double, le Célestin, le St Joseph ; ces trois derniers étant la propriété de Mme veuve André. Les bâtiments de La Draille, de la Place, et le plus Bas existent mais ont été transformés. La Commune rachète les moulins de la veuve André en 1938.

Après la guerre, le moulin double continue de fonctionner mais le Célestin et St Joseph ont été arrêtés. Entre temps la Ville construit les bains douches sur le site du moulin de la Place, qui avait été transformé en atelier de ferronnerie.

Vers le milieu des années 60, le dernier moulin de la ville s'arrête à son tour.

Fin d'une belle histoire, celle des moulins de notre chère cité.



Quant à l'eau de fleur d'oranger dans sa bouteille de verre bleu, elle avait bon nombre d'usages, dont le "lait de poule", lait bouillant sucré et jaune d'œuf...

Josette G.

Un oranger dans mon jardin...

Témoin d'une époque où cet arbre était cultivé essentiellement pour la parfumerie, l'oranger amer ou bigaradier, orne aujourd'hui encore de nombreux jardins. Il est très apprécié pour son feuillage, vert même en hiver ! Quant à ses fleurs blanches, elles exhalent un parfum sucré très apprécié des "nez", créateurs en parfumerie. Autrefois, elles étaient cueillies tôt le matin dès avril, afin que le soleil n'altère fraîcheur et

arôme.

Les hommes, appelés "mountaires" grimpaient dans l'arbre, les femmes se juchaient sur des chevalets, et tous cueillaient les fleurs une à une.

Les enfants ramassaient avec soin les fleurs tombées sur des toiles couvrant le sol. Elles étaient livrées aussitôt aux parfumeries de Grasse, de Bar-sur-Loup ou de Vallauris. Une petite fête célébrait la fin de la récolte : la "cabade" (la fin, en provençal).

> Informations diverses

Accueil de Jour "Le Frêne"

L'EHPAD LA VENCOISE propose un Accueil de Jour de 6 places, du lundi au vendredi de 09h30 à 16h30, sur son site de St Michel. Cet accueil s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés.

Les objectifs sont de maintenir l'autonomie de la personne accueillie et aussi d'accompagner et de soutenir les familles. Une équipe soignante dédiée aux personnes accueillies propose un accompagnement spécifique avec une approche thérapeutique. Le régime alimentaire et la prise de médicaments sont assurés. Un espace spécifique est dédié, comprenant une salle polyvalente d'activités, une cuisine thérapeutique, un salon détente et un jardin clos.

Le transport vers l'Accueil de Jour ainsi que le retour vers le domicile sont assurés GRATUITEMENT par l'établissement.

Le tarif journalier Hébergement, incluant le repas et les collations, est de : 36,54 €. L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A.) est accordée par le Conseil Départemental en fonction du degré de dépendance et des ressources.

Pour tous renseignements, s'adresser à **Martine MACARIO, psychologue** : EHPAD LA VENCOISE – Site ST MICHEL - 14 rue ST MICHEL - 06140 VENCOISE - 04 92 11 22 22 / 21 56 accueil.stmichel@cantavencoise.com

A Vence, la retraite c'est aussi partager ses savoirs

Etre Seniors ? Est-ce que ça signifie inactif ? Bien sûr que non ! Vous savez tous qu'à Vence, nous cultivons la solidarité chaque fois que c'est possible.

Vous pouvez jouer un rôle dans ce cadre parce que vous avez du temps libre et que vous avez des connaissances qui ne doivent pas se perdre.

- Vous savez jardiner ? ou coudre ?

- Vous aviez un travail qui comportait des connaissances techniques (en électricité ou en mécanique par exemple)

Pourquoi ne pas faire profiter de vos connaissances ?

Une fois par mois, par exemple, en rejoignant le "Repair Café" qui répare bénévolement les objets pour ne pas augmenter le gâchis généralisé. (Le dernier samedi matin du mois à la Salle des Pompiers).

Ou bien une fois de temps en temps, lorsque le "Repair Café" se rend dans les écoles pour apprendre aux enfants le B.A.BA des petits bricolages (comment coudre un bouton, un ourlet, comment clouer une planche en bois cassée, comment marche une pile électrique...).

Si vous avez envie de transmettre, si retrouver un groupe de bénévoles sympathiques et bons vivants vous tente, n'hésitez pas à le faire savoir à la Gazette des seniors. Nous serons ravis de vous mettre en contact avec les bénévoles du Repair Café !

Etre utile, c'est la vie et transmettre, c'est la prolonger.

Pensée émue

En juin 2021, nous avons fait l'interview de Jeannine et Georges Césarano qui nous avaient raconté leur vie vençoise ; Georges vient de nous quitter et nous avons une pensée émue pour lui, c'était un homme fort gentil et attachant ; nous sommes de tout cœur avec Jeannine dans ces moments difficiles où l'on doit se séparer après une vie à deux.

Recherche des Papis ou Mamies Trafic pour l'école des Baous

L'annonce s'adresse à toutes personnes actives. Si vous êtes intéressé(e) et si vous désirez plus de précisions sur les modalités, merci de prendre contact auprès de la Caisse des écoles : 04 93 58 49 92

> Les Recettes de la Commission

PAPPARDELLES AUX COQUILLAGES ET PISTOU DE PERSIL

Dessalage : 4 heures pour les coques et les palourdes

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de pappardelles, 20 g de gros sel,
- 350 g de palourdes,
- 400 g de coques,
- 250 g de moules,
- 1 gousse d'ail, piment au choix,
- 40 g de beurre, gros sel gris.

POUR LE PISTOU

- 1 gros bouquet de persil plat (environ 50 g sans les tiges), 10 g de pignons, fleur de sel, 9 cl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, poivre.

Plongez les coques et les palourdes dans un saladier d'eau salée, laissez dégorger 4h en remuant de temps en temps pour que le sable s'écoule au fond.

Nettoyez les moules, rincez tous les coquillages, égouttez-les.

Lavez et séchez le persil, effeuillez-le, puis placez les feuilles dans le bol d'un mixer plongeant. Ajoutez alors les pignons, 1/2 cuil à café de fleur de sel et l'huile d'olive.

Complétez avec 2 cuil à soupe d'eau et une gousse d'ail préalablement blanchie 2 mn dans l'eau salée portée à frémissement. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte fine et onctueuse. Poivrez puis réservez.

Chauffez une sauteuse à feu vif. Une fois bien chaude jetez-y les palourdes. Couvrez et laissez-les s'ouvrir 1mn.

Ajoutez alors les coques, les moules, la gousse d'ail pelée et un peu de piment.

Remuez et couvrez. Faites cuire 3mn à feu vif en remuant de temps en temps. Coupez le feu.

Égouttez les coquillages à l'écumoire, en les laissant dans le jus de la sauteuse. Portez-les à ébullition.

Ajoutez le beurre froid en morceaux, remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Versez les coquillages dans cette sauce, remuez, retirez la gousse d'ail et couvrez. Gardez au chaud.

Faites cuire les pappardelles dans un grand volume d'eau bouillante salée, égouttez-les puis versez-les sur les coquillages.

Mouillez d'un peu d'eau de la cuisson des pâtes et remuez quelques secondes à feu doux.

Disposez dans un plat et répartissez par-dessus la moitié du pistou (congelez le reste) Servez.

ASTUCE CULINAIRE : Blanchir l'ail dans l'eau frémissante permet d'en atténuer la force, sans en diminuer le goût.

Mireille V.

> Les sorties du CCAS

La grotte Cosquer à Marseille

Le C.C.A.S. de Vence avait organisé une magnifique sortie à Marseille le 23 mars avec comme objectif principal la visite de la Grotte Cosquer.

Après un départ matinal et un trajet un peu long, mais l'enjeu en valait la peine, nous voici à Marseille. La matinée est libre et les amateurs peuvent apprécier le marché provençal tandis que d'autres préfèrent flâner sur le vieux port ou visiter une savonnerie. Nous nous retrouvons au restaurant "Nul part ailleurs" sur le vieux port dans un cadre évoquant la marine, puis nous voici partis pour la fameuse grotte.

En fait, ce n'est pas la grotte que nous visitons mais une reproduction absolument parfaite ; les visiteurs y découvrent une évocation de la grotte Cosquer, à bord de modules d'exploration (petits véhicules autonomes). Des explications très intéressantes sont données sur la grotte, son art et son contexte archéologique et environnemental unique, notamment avec la thématique de la montée des eaux.

La grotte elle-même est située dans les Calanques, près de Marseille à 37 mètres au-dessous du niveau de la mer. Découverte en 1991 par un plongeur sous-marin, Henri Cos-

quer, la grotte présente bien entendu de magnifiques stalactites et stalagmites, des écoulements d'eau, des petites cascades mais surtout plusieurs centaines de dessins gravés ou peints d'animaux vivant à l'époque glaciaire : animaux marins (pingouins, phoques, poissons) et animaux terrestres (chevaux, aurochs, cerfs). On y trouve également peints divers signes ainsi que des mains. Fréquentée il y a 33 000 ans jusqu'à 19 000 ans, la cavité a été partiellement noyée lors de la remontée du niveau marin post-glaciaire. Moins d'un quart de la cavité reste aujourd'hui hors d'eau.

La visite se poursuit par le musée, dominant le MUCEM et le port de Marseille. Dans ce cadre admirable, le musée présente la vie des hommes dans la grotte et les animaux de l'époque.

Devant le succès de cette sortie, elle a été organisée une nouvelle fois le 12 avril, beaucoup de seniors vençois ont donc pu profiter de ce magnifique site.

Merci au C.C.A.S et bien sûr à Patricia et Géraldine, nos deux sympathiques hôtesse.

Suzanne P.



Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)

Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) 67, avenue Emile Hugues – 04 93 24 08 90

Le CCAS anime l'action sociale sur le territoire en informant les habitants sur leurs droits. Recevoir, écouter, informer, orienter et accompagner, telles sont les principales missions.

Le plan canicule est activé, inscrivez-vous sur le registre canicule, auprès du CCAS, afin de pouvoir être contacté en cas de fortes chaleurs et être informé sur les bonnes pratiques à adopter pour réduire les effets des vagues de chaleur.

GAZETTE DES SENIORS

Bulletin d'inscription à déposer au CCAS

67 av. Emile Hugues

Tel : 04.93.24.08.90

Faites-vous connaître et inscrivez-vous en nous précisant si vous désirez :

1. recevoir notre gazette par mail
2. y participer
3. envoyer des idées d'articles
4. participer au Repair Café

Nom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

GLOSSAIRE

Petit glossaire d'un mouvement générationnel à 4 branches

Flexitarien : Il réduit fortement sa consommation de chair animale au quotidien, sans toutefois se l'interdire totalement.

Végétarien : Il exclut toute chair animale de son alimentation, y compris les crustacés et les mollusques.

Végétalien : Il n'admet aucun aliment d'origine animale y compris le lait, le miel, et les œufs.

Végan : C'est une personne végétalienne qui refuse aussi tous les produits ayant été testés sur les animaux, ou fabriqués à partir d'animaux. Les végétariens par exemple, ne portent ni cuir, ni laine.

Mireille V.