

# 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 - SEPTEMBRE 2023 - N°27

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est heureuse de vous retrouver après ce bel été, pour préparer la rentrée et aborder ensemble le début de l'automne.

Vence et son histoire, lectures, échanges et partages autour des recettes et astuces, loisirs et sorties, dé-

couverte du « Repair Café »...

N'hésitez pas à nous contacter, pour participer et préparer de belles rencontres.

Bonne lecture et bonne rentrée.

### AGENDA

#### INFORMATIONS DIVERSES

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

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 ? Vous aviez un travail qui comportait des connaissances techniques (en électricité ou en mécanique par exemple) ? Vous savez coudre à la machine ? 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.

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 !

##### L'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.

Le régime alimentaire et la prise de médicaments sont assurés et les transports aller et retour sont assurés gratuitement par l'établissement. Le tarif journalier Hébergement, incluant le repas et les collations, est de : 36,54 €.

Pour tous renseignements, s'adresser à Martine MACARIO, psychologue :

EHPAD LA VENCOISE – Site ST MICHEL - 14 rue ST MICHEL

Tel : 04 92 11 22 22 / 21 56

accueil.stmichel@cantavencoise.com

## > La Place Saint Michel

**Le Plateau St Michel dit «La Place Saint Michel» dans les temps anciens**

Elle faisait partie du domaine que les seigneurs barons de la famille De Ville-neuve possédaient dans le quartier que l'on appelait «Le Camp» (aujourd'hui le secteur Toreille, Bougearel, Colonel Meyère jusqu'à l'ex-chapelle St Pons en face de la médiathèque au début du chemin du Camp, et la rue St Michel).

C'est aussi à cet endroit que les troupes protestantes s'étaient installées pour bombarder la cité en 1592 lors de la bataille du Siège. La place fut cédée à la Commune au début du XVII<sup>e</sup> siècle, et en 1610, l'évêque de l'époque Monseigneur Pierre du Vair fit édifier la Chapelle dédiée à Saint Pancrace et Saint Eloi, avec Saint Michel et Sainte Anne pour patrons. Elle fut gérée par les frères de la Miséricorde, devenus plus tard les Pénitents Noirs ; ceux-ci seront installés par Monseigneur Godeau en 1643 dans «leur» grande chapelle près de l'hôpital Saint Jacques.

Tous les ans, le 12 mai, jadis jour de la St Pancrace (aujourd'hui Saint Achille !?), les Vençois assistaient en grand nombre à la messe. Le 25 juin, pour la Saint Eloi, un autre rassemblement civil et religieux s'y déroulait, lors de la bénédiction du bétail (chevaux, mulets, ânes et troupeaux), suivie d'une messe. Les autres jours de l'année les Vençois et Vençoises venaient y sécher leur linge, ou battre leur blé...



À partir de 1905 et de la loi de séparation, l'état de la Chapelle, désormais propriété de la Fabrique (ancêtre de la Commune), commença à se dégrader.

L'édifice fut finalement sacrifié sur l'autel de la «modernité» en 1926 lorsque la Municipalité de l'époque sous Henri Giraud puis Joseph Ricord, décida de dédier le site à la pratique sportive (football et rugby notamment, le basket se développant un peu plus tard, d'abord au Grand Jardin puis à la Ferrage).

Ne subsiste aujourd'hui de l'époque de la chapelle Saint Pancrace que le Christ en croix, près du parking de l'hôtel Miramar.

Cette petite chapelle a ainsi grossi le nombre des édifices ruraux disparus.

C'est aussi sur le Plateau Saint Michel que se déroule chaque lundi de Pâques une célébration sous forme de rassemblement religieux et profane, pour commémorer la victoire des Vençois catholiques, unis derrière le cabiscole Dominique Laure, sur les assaillants protestants conduits par le baron Lesdiguières.

«Vence et ses monuments» Jacques Daurelle 1934

### Coin lecture

**«Une archive», de Mathieu Lindon,** fils de Jérôme Lindon, directeur des Editions de Minuit, paru aux éditions P.O.L en janvier 2023.

Le fils de Jérôme Lindon (directeur des Editions de Minuit de 1948 jusqu'à sa mort le 9 avril 2001) raconte comment il voyait, enfant, ce père passionné par l'édition. Il a ainsi côtoyé les auteurs du Nouveau Roman : Alain Robbe-Grillet, Marguerite Duras, Jean Echenoz et beaucoup d'autres habitués de la petite maison d'édition. C'est le récit d'une enfance particulière qui plonge le lecteur dans la vie littéraire de l'époque : le petit garçon qu'était Mathieu Lindon a grandi dans cette petite maison d'édition prestigieuse, sans doute bien différente de celles que nous connaissons maintenant, avec les regroupements et rachats qui sévissent depuis quelques années (les Editions de Minuit dépendent désormais elles-mêmes du groupe Gallimard). A ne pas oublier dans la valise des vacances !

Josette G.

### Recette de l'automne

**Un goût de Méditerranée : SALADE DE FÊTA, OLIVES DE KALAMATA ET CITRON CONFIT**



**Pour 4 à 6 personnes :** 200 g de feta, 2 cuil à soupe de fromage blanc + 2 glaçons + 1 cuil à soupe d'huile d'olive, une poignée d'olives noires dénoyautées de «Kalamata» (de préférence), 1 demi citron confit et 1 brin de romarin + poivre du moulin.

Mixer la feta, le fromage blanc et l'huile d'olive, avec 2 glaçons pour obtenir une texture à la fois lisse et crémeuse. Verser dans un bol, ajouter les olives de Kalamata dénoyautées et des tranches de citron confit. Juste avant de servir, parsemer de feuilles de romarin et donner un tour de moulin à poivre.

Déguster sur du pain grillé, de la focaccia ou de la pita.

Mireille V.

## > Les sorties du CCAS

### Voyage à ROME du 22 au 26 mai 2023

**Lundi 22 Mai :** Rendez-vous au Lycée Matisse où le car et nos animatrices Géraldine et Patricia nous attendent. Départ à 6 h 25 en direction de Vintimille, Gènes, la Ligurie, en passant par Carrare, ses montagnes blanches et ses blocs de marbre. Nous déjeunons dans un autogrill et repartons pour Rome par la Toscane aux paysages typiques, l'Ombrie, région étrusque moins connue. Nous continuons sous la pluie jusqu'à Rome et notre hôtel Cardinal St Peter à 5 km du dôme de Saint Pierre, où nous nous installons dans des chambres agréables, le dîner est à l'hôtel et le repos nocturne est bien mérité.

**Mardi 23 mai :** Après le petit déjeuner à l'américaine, nous quittons l'hôtel à 8h30 pour la visite de la Rome antique et de la Rome chrétienne. Sur la place de l'imposant monument dédié à Victor Emmanuel II, nous récupérons notre guide Valérie. Tout d'abord le forum romain au milieu des ruines, et il y en a partout (des touristes aussi), l'arc de Constantin, les temples de la Concorde, de Saturne dont il ne reste que les colonnes. Après quelques photos, nous sortons du site pour longer le Colisée en imaginant ses spectacles de gladiateurs et combats de bêtes féroces.

C'est l'heure de la pause déjeuner au restaurant où l'on arrive par un raccourci d'escaliers. Pas de petite sieste avant d'aborder la Rome chrétienne et ses églises : Saint Jean de Latran (siège de la papauté jusqu'au XVe siècle) vrai puzzle architectural, plafond de bois sculpté, mosaïques au baptistère et magnifique cloître du XIII<sup>e</sup> siècle ;

nous continuons la journée par l'église Sainte Marie Majeure à la façade baroque, la nef aux grandes colonnes sous un plafond à caissons dorés.

Après une journée copieuse et riche en découvertes, nous rentrons à l'hôtel pour dîner.

**Mercredi 24 mai :** Départ matinal pour Tivoli à 50 km de Rome et la villa d'Este, patrimoine de l'UNESCO depuis 2001. C'est un chef d'œuvre du jardin italien par l'impressionnante concentration de fontaines, de grottes et de jets d'eau, imité dans les jardins européens au maniérisme baroque. Après le déjeuner à Tivoli notre chauffeur nous ramène à Rome pour une après-midi libre. Tout le monde se retrouve pour le dîner en musique, un guitariste et chanteur italien met de l'ambiance pour une soirée endiablée.

**Jeudi 25 mai :** En matinée, un saut dans le temps pour la visite guidée de la Rome baroque à l'époque de sa réhabilitation au 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles. Nous découvrons d'abord la célèbre fontaine de Trevi, chef d'œuvre du 18<sup>e</sup> siècle commandée par le pape Clément VII, immortalisée par Fellini dans "la Dolce Vita" : y jeter une pièce serait une promesse de revenir à Rome, ville éternelle.

Nous continuons par la place Navone, très touristique, en forme de cirque, qui fut aménagée sur l'emplacement du stade de Domitien où se dérou-

laient des courses de chevaux. Elle se distingue par trois fontaines ornées de figures mythologiques (on y tournait un film sur la ville de Rome); bref passage devant le Panthéon, le mieux conservé des temples antiques et tombeau des rois Victor Emmanuel II, Humbert Ier et de Raphaël.

Nous atteignons la place d'Espagne et sa superbe envolée de marches de style baroque tout en marbre montant à l'église de la Trinité du Mont, œuvre des souverains français Charles VIII et Louis XII.

De là, le bus nous mène au Vatican où nous déjeunons dans une petite taverne. Après le déjeuner nous commençons par le musée avec une guide assermentée. Il est riche en sculptures romaines et fresques de la Renaissance, et voilà la Chapelle Sixtine tant attendue (une voix réclame le silence). La foule admire la célèbre voûte peinte par Michel Ange de 1508 à 1512 qui représente les épisodes de la Genèse où Dieu effleure la main d'Adam pour lui donner la vie.

Notre visite se termine par la basilique St Pierre, la plus grande église du monde dont l'intérieur doit beaucoup au Bernin qui réalisa le jubé en bronze protégeant le tombeau de Saint Pierre et les tombeaux des papes. Il ne faut pas oublier le balcon duquel le Pape bénit les fidèles assemblés sur la place, place circulaire entourée d'un passage à colonnades qui nous a protégés de l'orage et de la pluie de fin de visite avant de retourner à l'hôtel.

**Vendredi 26 mai :** 7h15 embarquement des bagages et départ pour Vence. Une surprise nous attend pour le déjeuner dans un agriturismo près de Lucca : repas champignons et produits locaux très apprécié dans une salle joliment décorée. Et c'est le retour à Vence malgré quelques bouillons, grâce à notre chauffeur sympa et efficace, nous arrivons à 20h30 et ce sont les adieux à tous sans oublier nos animatrices gentilles et compétentes Géraldine et Patricia qui avaient concocté ce voyage passionnant. Au prochain donc ...

Françoise M.



## > Les loisirs de l'automne

**La Villa des Seniors - 24, rue Henri Isnard – 04 89 15 85 26- mail : villa-desseniors@ccas-vence.fr**

Le programme complet des sorties et des ateliers est disponible au CCAS ou à la Villa des Seniors ; pour les inscriptions aux ateliers, activités et sorties, s'adresser à la Villa des Seniors.

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 ATELIERS DE LA VILLA DES SENIORS :

- **Atelier mosaïque** le lundi et le vendredi de 9h à 12h.
- **Atelier Nutrition** le lundi de 14h30 à 16h30 et atelier équilibre le lundi de 17h à 18h, à partir du 18 septembre sur inscription.
- **Sophrologie et atelier «Prendre soin de soi»** le mardi de 9h à 12h à partir du 10 octobre sur inscription.
- **Jeux de société** le mardi et le jeudi de 14h à 18h.
- **Marche santé & patrimoine** le mercredi de 10h30 à 12h à partir du 20 septembre sur inscription.
- **Atelier Création couture** le mercredi de 14h à 18h.
- **Atelier Alapage** (santé, équilibre, nutrition) le jeudi de 9h30 à 12h à partir du 21 septembre sur inscription.

- **Marche active** le jeudi de 15h30 à 16h30 à partir du 14 septembre sur inscription.

- **Atelier Tennis Santé** le vendredi de 9h à 10h à partir du 15 septembre sur inscription.

- **Atelier informatique** le vendredi de 10h à 12h à partir du 20 octobre sur inscription.

- **Atelier Sophrologie** le vendredi de 13h30 à 15h30 à partir du 13 octobre sur inscription.

- **Et toujours Viet Thaï Chi** le lundi à 17 h avec Jessie à la Maison des Associations, **Gym vietnamienne** avec Jessie le mardi à 9h au Dojo et la **gymnastique douce** avec Delphine le jeudi à 9h au Dojo.

### LES SORTIES DU CCAS :

- **Vendredi 29 septembre 2023**  
**Forum «Bien vivre sa retraite»** à Tourrettes sur Loup, départ de Vence à 9h30 – Gratuit

- **Du 2 au 7 octobre 2023**  
**«La semaine Bleue»** : cours de mosaïque gratuit et repas partagé lundi 2 (VS), Atelier découvertes et création gratuit et jeux de société mardi 3(VS), après-midi dansante gratuite à 14h à la Bastide des Cayrons mercredi 4, Jeux de société et cartes à 14h jeudi 5 (VS), Matinée libre à Pertuis & «Cabaret Music-Hall Francky Folies» à Aix (35 €) vendredi 6 (départ en



bus à 8h) et marché des Collines au Rouret & déjeuner au Restaurant du Clos le samedi 7 ( départ en minibus à 9h ).

- **Vendredi 13 octobre 2023** : Spectacle «Pas de glace à l'eau dans le congélateur» à Polygone, départ de Vence en minibus et covoiturage à 18h30, 15 €.

- **Jeudi 16 novembre 2023** : Spectacle «One man show» à Polygone, départ de Vence en minibus et covoiturage à 18h30, 35 €.

- **Mercredi 29 novembre 2023** : Comédie musicale «Casse-Noisette», départ en bus à 18h30 pour le spectacle à 20h à Nikaïa, 34 €

- **Mercredi 13 décembre 2023** à 14h à la salle Falcoz, Goûter de Noël des Seniors, Gratuit, navette bus à partir de 13h30.

**Renseignements et pré-inscriptions auprès de la Villa des Seniors.**

### 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 :

### 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.

Une veille sociale est assurée afin de contacter téléphoniquement toutes les personnes qui le souhaitent et qui sont inscrites sur le registre tenu par le CCAS.