

# 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 - DÉCEMBRE 2023 - N°28

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors est heureuse de vous retrouver en ce début d'hiver pour continuer à échanger et à partager recettes et astuces, loisirs et sorties mais aussi redécouvrir l'histoire de Vence au travers des souvenirs des anciens et des historiens.

N'hésitez pas à nous rejoindre et à participer à cette aventure pour préparer de belles rencontres et élaborer de nouveaux articles.

Bonne lecture et passez de très belles fêtes.

### AGENDA

#### LES LOISIRS DE L'HIVER

**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 ; 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 seniors 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.
- **Jeux de société** : le mardi et le jeudi de 14h à 18h.

- **Atelier création couture** : le mercredi de 14h à 18h.
- Prochainement ateliers gratuits **Numerique/Informatique, Nutrition, Sophrologie, Yoga, Marche culturelle**.

#### LES SORTIES DU CCAS :

**Mardi 19 décembre** : sortie à San Remo, déjeuner au Ristorante Da Erio (45 €)

**Mardi 30 janvier 2024** : Journée à Monaco et visite du Musée Océanographique (Inscription à partir du 8 janvier).

**Jedi 22 février** : Journée à Menton pour la fête des Citrons et déjeuner au Lycée Hôtelier de Menton. (inscriptions à partir du 5 février)

**Samedi 2 mars** : Fête des grands-mères à la Salle Paroissiale de Vence, journée inter générationnelle avec le Centre de Jeunesse de Vence et l'association Handica Service 06. (Ins-

cription à partir du 5 février).

**Mardi 19 mars** : Sortie en minibus et covoiturage à Cannes avec visite de la ville en petit train (Inscription à partir du 19 février).

**Jedi 18 avril** : Spectacle à NIKAIA "Le Lac des Cygnes" 35€ (Inscription ouverte).

#### SÉJOURS EN COURS DE PRÉPARATION :

- 3 jours, 2 nuits au Canal du Midi en avril ou mai 2024.
- 6 Jours, 5 nuits au Tyrol en juin, pré-inscription dès maintenant et possibilité de payer en plusieurs fois.

Toutes ces sorties sont réservables sur inscription auprès de Patricia à la Villa des seniors au 04.89.15.85.26.

Le nouveau programme des animations 2024 sera disponible au CCAS et à la Villa des seniors dès le 15 décembre 2023.

## > Les sorties du CCAS



**Mardi 31 octobre** : Départ pour Gêrone que nous visitons rapidement, c'est dommage. Nous pouvons admirer les rives du Riu Onyar aux maisons colorées mais surtout la cathédrale monumentale, célèbre pour sa nef, la plus large nef gothique du monde, impressionnante au sommet d'un long escalier de pierre. La construction de cette superbe basilique a commencé en 1312 et a pris plus de quatre siècles. Plusieurs styles architecturaux, notamment de la Renaissance et du style roman, ont laissé leur empreinte.

L'après-midi est consacré à la visite du musée Salvador Dalí. Le théâtre-musée Dalí de Figueras montre l'art de Dalí dans son intégralité et expose les œuvres clés du peintre qui, de ses premières expériences artistiques jusqu'à ses dernières créations, méritent toutes d'être connues. Le parcours est une expérience à part entière, car le visiteur pénètre dans le monde unique et captivant de Salvador Dalí.

### ESCAPE EN ESPAGNE

Du 30 octobre au 2 novembre 2023

Une petite escapade en Espagne en cette période automnale nous a permis de nous détendre avant d'affronter l'hiver.

**Lundi 30 octobre** : C'est à une heure très matinale, 5 h 45, que nous nous retrouvons devant le lycée, à peine éveillés. La route est longue jusqu'à Platja d'Aro où se trouve notre hôtel. Nous arrivons un peu fatigués vers 14 heures et nous nous trouvons devant un impressionnant buffet qui nous permet de reprendre des forces.

À peine le déjeuner terminé, nous partons pour Tossa del Mar. C'est un peu avant le coucher du soleil que nous découvrons cette jolie station touristique avec une plage à nous faire mourir d'envie. En arrière-plan, un château que peu d'entre nous ont eu le temps de visiter et nous voici de nouveau en route pour l'hôtel où nous attend l'apéritif de bienvenue et une soirée flamenco.



Le soir, un spectacle d'Hervé Michel, la voix de Michel Sardou nous enchante tous. Nous reprenons en chœur les airs les plus connus : les lacs du Connemara, la maladie d'Amour et bien d'autres. Hervé Michel est également un animateur qui a entraîné quelques-uns d'entre nous dans des danses et farandoles endiablées.

**Mercredi 1<sup>er</sup> novembre** : C'est une visite guidée au cœur des Pyrénées

qui nous est proposée ce jour, avec une guide accompagnatrice qui nous conduit d'abord à Castellfollit, village suspendu sur une paroi basaltique. Nous visitons ensuite Setcases, vieux village aux maisons de pierre qui est devenu un centre touristique de montagne. Un excellent déjeuner nous est servi. Un petit regret là aussi, le manque de temps pour apprécier le village. Au retour nous nous arrêtons à Besalu pour une visite de la ville et de l'église romane mais surtout pour apprécier la beauté du pont des Amoureux. Il est impossible de passer à côté de ce pont fortifié du XI<sup>e</sup> siècle ; avec sa tour, il permettait autrefois de surveiller les alentours et de réguler les entrées et les sorties dans le village. Son architecture de pierre qui enjambe le fleuve Fluvia est un délice à observer. À l'image du reste du village, il nous plonge dès le début dans cet univers du passé.

**Jeudi 2 novembre** : Et voilà, c'est le départ, nous partons avec regret. À la frontière espagnole nous nous arrêtons dans un immense centre commercial où nous faisons le plein de vins, charcuterie, touron et surtout nous nous régaloons devant un buffet géant, avec des mets d'une excellente qualité. Nous arrivons à Vence vers 20 heures avec plein de souvenirs de moments inoubliables dans une ambiance extrêmement sympathique. Nous nous retrouverons bien sûr lors des diverses activités et sorties proposées par le CCAS mais nous rêvons déjà au Tyrol et au Canal du midi où nos hôtesse projettent de nous emmener.

Merci à Patricia et Géraldine qui, comme d'habitude, nous ont accompagnés avec attention tout au long de ce voyage et à Maria notre chauffeuse sympathique et expérimentée.

Suzanne P.

### LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE ( C.C.A.S.)

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. 67, avenue Emile Hugues – 04 93 24 08 90

## > L'arbre de la Place du Peyra

### Un micocoulier au Peyra

Le vénérable marronnier de la place du Peyra abattu en 2005, est encore dans les mémoires des Vençois et Vençoises qui aimaient venir s'installer sur son banc de bois. Récemment un nouvel arbre a été planté sur le site, lors de la « journée de l'arbre ». La décision prise par la municipalité a été appréciée par les riverains de la place, certains disent même qu'un deuxième arbre serait le bienvenu. Le micocoulier est jeune mais déjà de belle taille et donne au lieu un caractère particulier. Non loin de là, du côté du belvédère Fernand Moutet, deux jeunes frênes ont remplacé, depuis quelques temps déjà, les platanes abattus en...1993, et s'ajoutant au majestueux grand frêne qui a cette année 485 ans, font que l'on devra désormais parler de la place « DES frênes ».

Profitez de cet événement pour vous rappeler un peu d'histoire concernant la porte du Peyra qui mène à cette place : elle a été la troisième porte de la cité ouverte, après celles du Signadour et du Portail Levis, officiellement au XVI<sup>e</sup> siècle en 1582. Il est permis de penser cependant qu'une brèche, permettant d'accéder à la place du Peyra et à la cité historique a pu être réalisée avant. Il faut se souvenir que la « place Neuve » (par opposition à la « place Vieille », dite Victor Hugo puis Antony Mars, ouverte au milieu du XV<sup>e</sup> siècle, probablement vers 1465 ou 70) devenue place Thiers, puis place du Frêne a été créée en 1491 pour certains historiens ou en 1504 pour d'autres.

Quoiqu'il en soit dès la création de cette place, l'accès à la cité historique devenait indispensable. La porte telle qu'on la connaît aujourd'hui : hauteur 5 m largeur 2,40 m est datée de 1582, mais on a quelques raisons de penser que les vençois passaient par là dès la fin du XV<sup>e</sup> siècle ou au tout début du XVI<sup>e</sup>.



### > Le Mistral

Le mistral du jeudi durera 9 jours, le mistral du vendredi n'ira pas à la messe (pas jusqu'à dimanche), le mistral du samedi ne voit pas le lundi.

De même, le mistral qui dit « bonjour » (débutant le jour) est là pour 3, 6 ou 9 jours, alors que celui qui dit « bonsoir » (débutant le soir) est là jusqu'à demain soir.

Le mistral qui survient dans la nuit ne dure que le temps de cuire un pain, ou jusqu'au temps de le manger. Au coucher du soleil, si le mistral faiblit ou cesse pendant quelques minutes, on dit qu'il fait « le salut au soleil ». Dans ce cas, il continuera à souffler le lendemain. S'il ne fait pas le salut au soleil, il cessera de souffler au cours de la nuit.

Dans l'ensemble de la Provence, il est dit que « le mistral, pour souffler, signe toujours un bail de 3, 6 ou 9 jours d'affilée ».

Josette G.



### > Les Recettes de la Commission

#### RECETTES DE L'HIVER

Conservé le pain plus longtemps en l'emballant toujours dans un linge, un torchon, un sac tissu propre et bien fermé.

#### Récupérer du pain rassis :

Faites chauffer votre pain à la vapeur, dans un cuit-vapeur (exactement comme si vous faisiez cuire des légumes).

Plus radical, humidifiez votre pain sous l'eau du robinet, le temps de le mouiller mais pas de le gorgier d'eau, puis passez le quelques minutes au four, il sort comme frais.

Sinon régalez-vous de pain perdu voici la recette :

#### PAIN PERDU

##### Pour 2 personnes

1/4 de litre de lait, 3 œufs, 2 cuil à soupe de sucre en poudre, 4 tranches de pain rassis (mie ou brioche) et du beurre.

Dans un petit plat à gratin, mélangez

le lait, les œufs, et le sucre. Faites tremper vos tranches de pain dans cette préparation en les imprégnant bien des deux côtés.

Dans une grande poêle, faites fondre du beurre et laissez cuire les tranches de pain 3 mn de chaque côté, et si vous les aimez bien dorés, prolongez d'une minute.

Saupoudrez de sucre ou de cannelle et servez immédiatement.

Remarque : on peut mettre plus ou moins d'œufs, de lait, ou de beurre selon la consistance et la saveur recherchées.

Mireille V.



## CONSEILS AVISÉS

### ➔ Le mal de dos

Nous bougeons toute la journée. Les mouvements incorrects sont la cause des usures et tensions de nos disques vertébraux et de nos articulations. Pour remédier à ces mauvaises habitudes...il suffit de changer d'habitudes.

#### En deux mots :

- Ne vous baissez qu'en pliant les genoux.
- Maintenez votre colonne vertébrale toujours droite, ni penchée, ni cambrée.
- Evitez le port des talons hauts (5 cm max).



#### Gagnez en souplesse :

- Pratiquez les exercices de souplesse au réveil, étirez-vous comme un chat dans votre lit surtout si vous êtes tendu ; détendre les muscles améliore la circulation sanguine et ralentit l'usure des articulations.
- Trouvez vos propres limites sans jamais forcer.

- Nos plantes de pieds sont les miroirs de notre corps tout entier. En les massant, on peut remédier à des tensions musculaires et des déséquilibres organiques.

Les points douloureux correspondent à des fonctions défaillantes. On peut aisément pratiquer ces massages seul, pour détendre et soulager son dos.

Les tensions des mains se propagent dans les bras et les épaules jusqu'au dos. Comme les pieds, elles possèdent des terminaisons réflexes. On peut les masser régulièrement avec une crème enrichie d'huiles essentielles.

- Faites du sport pour améliorer votre tonicité musculaire et votre endurance.

Consultez votre médecin avant de vous lancer dans une activité sportive, et votre ostéopathe lorsqu'une douleur apparaît ; il ne faut jamais laisser une douleur s'installer durablement, il sera d'autant plus difficile de s'en débarrasser. Nagez, marchez, mettez-vous au yoga pour soulager votre dos.

### ➔ La conduite de nuit

La conduite la nuit par grande circulation sur autoroute ou tout simplement à partir d'un certain âge fatigue l'organisme. Soyez toujours en éveil car à 130 km/h une seconde d'assoupissement c'est 30 mètres effectués sans contrôle. N'hésitez pas à vous reposer, ne serait-ce que quelques minutes !

### ➔ Orthographe

85% des Français estiment avoir un bon niveau en orthographe.

En réalité, à l'issue d'une dictée, 58% affichent un niveau convenable (12/20).

Sachant que 40% des sujets interrogés considèrent les fautes d'orthographe comme des "tue-l'amour", il est temps de ressortir le Bescherelle...

Profitez des devoirs de vos petits-enfants pour vous tester !

Mireille V.

## > La Vie de nos aînés



### Monsieur Jeannot Ghiglione,

sur lequel nous avons fait un article dans cette gazette en mars 2020, vient de recevoir la médaille nationale pour ses 50 ans de porte-drapeau. La Ville de Vence et ses élus n'ont pas manqué de saluer cette décoration et de le féliciter lors des commémorations du 11 novembre dernier.

Nous le félicitons à notre tour chaleureusement et nous en profitons pour vous rappeler sa vie et son engagement :

Jeannot GHIGLIONE est né à La Colle sur Loup en 1934 et est arrivé à l'âge de trois mois à Vence où il a été baptisé le 25 décembre de la même année ; il a grandi à Vence Rue Hôtel de Ville et a fait ses études sous la direction du directeur Fumas et de Monsieur Moutet entre autres. Il a passé son enfance à Vence et a vécu près de l'institution Montaigne. Parti au service militaire, il a finalement fait trois ans et demi de guerre, dans le 6<sup>ème</sup> régiment du Génie à Angers où il a été formé, puis en Allemagne à Radolfzell (près de Strasbourg). Il a été formé comme maître-chien à Linx et a travaillé sur place avec un chien de déminage puis est parti en Algérie avec un chien d'attaque. Il est rentré à Vence le 12 octobre 1957 après 17 mois passés en Algérie dont il garde des souvenirs douloureux qui ne s'effaceront jamais.

C'est pourquoi, rentré à Vence avec ses brevets militaires et sa carte de combattant (sous le n° 64352), il s'est battu pour créer l'UNC AFN qui deviendra ensuite uniquement l'UNC et œuvre toujours actuellement pour «Le Souvenir Français». Il témoigne auprès des jeunes de ses années de combat en Algérie auprès du Général MASSU et garde précieusement sa médaille et ses effets de parachutiste. Il est aussi porte-drapeau depuis le 2 mai 1971.

A présent à la retraite, il vit toujours à Vence bien sûr avec sa femme Nicole ; ils sont tous les deux très actifs dans le milieu associatif, principalement au Souvenir Français.

## 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 :