

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 2024 - N° 30

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 cette fin de printemps pour préparer ensemble l'été qui s'annonce.

Quelle belle saison pour échanger, partager, se souvenir, découvrir Vence au

travers de son histoire ou des souvenirs de ses anciens.

N'hésitez pas à nous rejoindre pour participer à l'élaboration de nouveaux articles, pour nous faire partager votre connaissance de Vence, pour nous apporter vos idées.

Bonne lecture et bel été.

AGENDA

LES LOISIRS DE L'ÉTÉ

La Villa des Seniors 24, rue Henri Isnard – 04 89 15 85 26
Mail : villadesseniors@ccas-vence.fr
Heures d'ouvertures : 8h30-12h30 / et 13h00-17h30

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.

LES ATELIERS DE LA VILLA DES SENIORS :
5 € par semaine par participant pour toutes les activités de la Villa.
- **Atelier mosaïque** le lundi et le ven-

dredi de 9h à 12h.

- **Sophrologie** le mardi de 9h à 12h.
- **Jeux de société** le mardi et le jeudi de 13h30 à 17h30.
- **Marche active** le mercredi de 9h30 à 11h30.
- **Atelier Création & couture** le mercredi et le vendredi de 13h30 à 17h30.
- **Informatique** le jeudi de 9h à 12h.
- **Motricité, Posture Voix et Bien-Être (MPVB)** le lundi de 14h30 à 16h30
- **Atelier équilibre** le lundi de 16h45 à 17h45.

LES SORTIES DU CCAS :

- **Jeudi 25 juillet : Train à vapeur & Annot**, départ en bus jusqu'à Annot pour visiter le village, déjeuner à

Annot puis train à vapeur jusqu'à Puget-Théniers et retour en bus (45 € repas compris), inscriptions le 3 juin à la Villa des Seniors ou au 04 89 15 85 26.

- En septembre une petite sortie est prévue à **Antibes**.

- Dernière minute, un petit **séjour du 15 au 18 novembre** de 4 jours/3 nuits en Espagne à **ESTARTIT** à un tarif de 368€.

Inscription à la Villa des seniors dès ce jour.

- **La Semaine Bleue sera du 30 septembre au 5 octobre**, le programme est en cours d'élaboration.

Renseignements et pré-inscriptions auprès de la Villa des Seniors

> Les sorties du CCAS

UNE BELLE JOURNÉE DANS LE VAR

Mardi 7 mai, le CCAS de Vence nous a organisé une magnifique escapade dans le Var.

Dès le départ du car, notre chauffeur Jean-Luc, nous met dans l'ambiance en nous indiquant notre itinéraire avec beaucoup de précisions. Tout au long du chemin, il nous indique les particularités des villages que nous traversons, nous signalant leurs aspects culturels, historiques, géographiques, culinaires, le tout entrecoupé d'anecdotes drôles ou tristes quelquefois. Une véritable encyclopédie !

Notre première étape nous conduit à **Montauroux** où nous flânonnons dans ce vieux village qui a conservé des ruelles étroites bordées de belles maisons aux linteaux sculptés. Au cours de notre promenade, nous découvrons l'église du village et de nombreuses fontaines. Notre promenade nous mène jusqu'à la chapelle Saint Barthélemy entièrement restaurée mais qui malheureusement est fermée. De cette chapelle située sur une hauteur, nous avons une vue magnifique sur tous les villages environnants.

Notre prochaine étape est **Fayence**. Notre chauffeur nous explique que cette magnifique région autrefois uniquement agricole a beaucoup prospéré grâce au Domaine de Terre Blanche qui propose un des plus beaux golfs d'Europe. Nous ne nous arrêtons ni au golf ni dans le village mais au restaurant "le Vol à voile" situé à côté du centre du même nom. Sur le terrain d'aviation sont alignés une trentaine de petits avions prêts à décoller. Il nous est servi un délicieux hors

d'œuvre : un "œuf parfait", c'est-à-dire un œuf cuit à 64° pendant 40 minutes, parfaitement onctueux.

Nous partons ensuite pour **Tourrette**, dominé par son clocher aux tuiles vernissées et un château construit par une célébrité locale, Alexandre Fabre. Il fut un des premiers polytechniciens, ingénieur des ponts et chaussées, envoyé par Napoléon auprès du tsar Alexandre 1^{er} qui lui confia la construction de nombreuses routes et ponts en Russie. Rentré en France il fait alors construire le château du Puy.

Ce village est aussi une galerie d'art



en plein air, avec des peintures inattendues, des "trompe l'œil", posés à même les portes et les façades des maisons. On peut aussi y voir des sculptures originales de fer forgé et de



verre, installées sur des belvédères, des céramiques colorées décorant les murs. Il nous aurait fallu des heures pour pouvoir tout admirer !

Sur le chemin du retour, un petit crochet nous conduit à la chapelle Notre Dame des Cyprès de style roman, elle aussi fermée. Nous passons devant le château de La Colle Noire, situé à l'entrée du Pays de Fayence, entièrement remanié par Christian Dior à partir de 1950 ; il est entouré d'un parc qui abrite la Chapelle Sainte-Anne du XIX^e siècle.

Nous quittons cet écrin de verdure pour nous diriger vers les Alpes-Maritimes. En traversant **Grasse**, notre chauffeur nous donne un vrai cours d'histoire sur l'origine du parfum qui a fait la renommée de cette ville.

Merci à Jean-Luc, Géraldine et Patricia pour cette magnifique journée printanière, touristique, culturelle et culinaire.

Suzanne P.

captivant. Une façon de découvrir le monde de l'édition, un univers qui a longtemps été peu accessible aux femmes...

La lignée,
Aurélie Valognes
éditions Fayard, mars 2024.



> Lecture de l'été

A l'heure d'internet et des nombreuses conversations téléphoniques, recevoir une "vraie" lettre nous procure toujours une émotion. Oubliés factures, rendez-vous d'affaire ou publicités qui encombrant, notre boîte aux lettres ! Enfin un véritable échange !

C'est ce que vont partager Louise et

Madeleine, les personnages de cet ouvrage, au cours de leurs échanges épistolaires.

Deux femmes de générations différentes, aux vies elles aussi forcément très différentes. L'une débute dans l'écriture et la recherche d'un éditeur, l'autre a cessé de le faire.

Les lettres échangées sont brèves, bien écrites, ce qui rend l'ouvrage

> La Chapelle Sainte Elisabeth

Ce lieu de culte, qui est l'un des plus anciens de la ville, est à ce titre précieux. La construction de facture romane remonte certainement à la fin du XIII^e ou début du XIV^e siècle, comme en témoigne « l'arc brisé de son entrée qui s'appuie sur des consoles comme ceux de la chapelle Saint Crépin (datée de 1321 sise au début de la route de Coursegoules), du pont de la Prévôté (rue de l'Evêché) ou de l'ancien Evêché (Daurelle 1934) ».

Les fresques gothiques qui décorent l'intérieur sont bien abîmées, mais possèdent une réelle valeur patrimoniale. Certaines sont l'œuvre du grand peintre turinois Jacques Canavesi, si l'on en croit un acte passé en 1491 entre le responsable des édifices religieux de la cité et l'artiste ; d'autres sont d'une époque postérieure (Re-

naissance) et peut-être signées Antoine Canavesi, neveu du précédent.

On y représente la Vierge et les Apôtres, la Résurrection des Justes et des Méchants, le Ciel et l'Enfer. Certaines études ont évoqué des scènes de la Visitation (au fond derrière l'autel) et Marguerite Roques dans son livre consacré aux « Peintures murales du Sud-Est de la France » y décrit aussi « un Christ en majesté dans une mandorle et quatre docteurs de l'église : Grégoire, Jérôme, Ambroise et Augustin ».

Lors de la visite de l'évêque Flodoart Moret de Bourchenu en 1716, la chapelle était déjà décrite comme « en très mauvais état », (elle fut même interdite en 1699). Elle a été rénovée



en 1924 grâce notamment à des fonds privés. Elle demeure l'une des chapelles les plus importantes de notre patrimoine. Le vençois Sébastien Richard lui a consacré un ouvrage intéressant, à découvrir.

Enfin, je rappelle que, même si par facilité de langage et d'actualité on parle pour Sainte Elisabeth de « fête patronale », les Saints patrons de la ville sont Saint Véran et Saint Lambert.

> La Mine de la Vescagne



Plus tard les camions des transporteurs ont pris le relais. Ce combustible était utilisé par les usines de gaz de Nice et par les cimenteries.

Les galeries étaient édifiées par des rondins de sapin. Le charbon était remonté à la force des mains, seul un treuil facilitait un peu le travail.

Beaucoup de vençois ont travaillé dans des conditions très pénibles pour nourrir leurs familles. Les salariés étaient payés à la tâche, certains faisaient l'aller-retour tous les jours, d'autres restaient sur place toute la semaine et ne redescendaient que le dimanche.

Leur installation était très spartiate. Ils dormaient sur des lits en fer et il y avait beaucoup d'humidité et de froid : leurs conditions de vie étaient très sommaires. Les hommes chacun à leur tour faisaient la popote. Ils trouvaient encore le courage après leur dure journée de labeur d'aller aider les fermes du coin ; en échange ils avaient le couvert et un peu de complément pour leur repas.

Certains salariés habitaient les villages

des alentours et leurs enfants venaient leur rendre visite, aussi une balançoire avait été installée à leur intention. Cet article est écrit en mémoire de certains Bienvenu et Jean, les familles se reconnaîtront.

Marie-Pierre M.

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
Tel : 04 93 24 08 90



> La Recette de Mireille

SARDINES FARCIES

Les sardines se mangent froides ou tièdes, en hors- d'œuvre, mais peuvent aussi constituer un plat de poisson.

Pour 6 couverts : 24 sardines, 500 g de moules, 1 bouquet de blettes, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, 2 œufs entiers, chapelure, huile d'olive, sel, poivre.

1-Vider les sardines, les essuyer, leur couper la tête en arrachant l'arrête et la queue. Les poser ouvertes sur un plan de travail.

2- Après avoir débarrassé la blette de ses côtes, la ciseler finement au couteau, la cuire dans une casserole à couvercle, avec un peu d'huile d'olive, la gousse d'ail entière, une pointe de sel, jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée.

3-Dans une casserole à couvercle, placer les moules avec la branche de céleri et les faire ouvrir vivement. Les sortir de leur coquille et réserver. Garder l'eau de cuisson.

4- Mélanger les moules, la blette et les œufs entiers battus. Rectifier l'assaisonnement avec un peu d'eau des moules et du poivre.

5- Farcir les sardines avec le mélange de blette et les reformer.

Placer le reste de la blette dans un plat à gratin préalablement huilé. Ranger les sardines farcies côte à côte par-dessus et saupoudrer de chapelure.

Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Faire gratiner à four très chaud pendant 5 à 10 minutes.



> Les Trucs et astuces de Mireille

Pour éviter que les petits incidents de parcours abîment votre matelas à vie...

Une tache de sang :

Nettoyer avec de l'essuie-tout à l'eau froide, jamais à l'eau chaude qui risque de fixer la tache.

Vous pouvez dissoudre un cachet d'aspirine dans un verre d'eau froide et utiliser ce mélange comme détachant express.

Une tache de transpiration :

Saupoudrer de Terre de Sommières, laisser agir une journée, puis broser.

Terminer par un lavage au vinaigre ménager additionné d'huile essentielle de lavande bio, pour éradiquer les mauvaises odeurs.

Tache d'urine :

Saupoudrer la tache de talc puis laisser agir ; nettoyer avec du papier absorbant. Si la tache est déjà sèche, opter pour l'ammoniaque diluée dans l'eau. Un peu d'eau de Perrier marche aussi très bien.

Mireille V.

> Informations diverses

● **La Médiathèque Freinet** offre un nouveau service de portage à domicile de livres et documents pour les seniors. Pour bénéficier de ce service, il suffit à la personne âgée de téléphoner au 04 93 58 02 12.

● **Le Réseau Local d'Entraide Solidarité** présente la plateforme «**Mon voisin 06 a du cœur**», qui est un dispositif porté par le Département pour rompre avec l'isolement de nos seniors.

Ce dispositif a pour but de mettre en lien des bénévoles avec des aidants ou des seniors afin de lutter contre l'épuisement ou l'isolement. Pour en bénéficier, appeler le **0805 404 022**.

Les personnes souhaitant devenir bénévoles doivent s'inscrire sur @monvoisin06aducoeur.fr, passent un premier entretien avec l'une des deux conseillères de la direction départementale de la Maison de l'Autonomie, puis devant un jury composé du Directeur M. MARTIN, de la Responsable du service, d'un membre de la Croix Rouge, d'un gendarme et de l'une des deux personnes en charge du dispositif «Mon Voisin 06 a du Cœur». Les bénévoles retenus suivent ensuite une formation de 2 jours obligatoires, l'un consacré au diplôme des 1^{ers} secours et l'autre à une formation générale sur le bénévolat, avec mise en situation, explication juridique et surtout ce qu'ils ont le droit ou non de faire. Il s'agit de missions courtes d'aide et de présence ponctuelles et en aucun cas un remplacement des aides à domicile.

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 :