

# 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 - OCTOBRE 2024 - N°31

## Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors espère que vous avez passé un bel été et est heureuse de vous retrouver pour aborder l'automne ensemble : 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 automne.

### AGENDA

#### LES LOISIRS DE L'AUTOMNE

**La Villa des Seniors** 24, rue Henri Isnard – 04 89 15 85 26  
Mail : villadesseniors@ccas-vence.fr  
Heures d'ouvertures : 8h30 - 17h  
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 vendredi de 9h à 12h.

- Jeux de société le mardi et le jeudi de 13h30 à 17h30.

- Atelier Création & couture le mercredi et le vendredi de 13h30 à 17h30.

Différents ateliers ponctuels comme Informatique, Tennis santé, MPVB, Sophrologie, Yoga et Marche active seront mis en place à partir de mi-octobre. Veuillez-vous rapprocher de la Villa des Seniors pour vous pré inscrire sur les prochaines activités.

#### LES SORTIES DU CCAS :

- Du 9 au 11 octobre : Séjour Canal du Midi.

- Jeudi 7 novembre : journée dans la région du Muy, déjeuner au restau-

rant et visite de la Chapelle, du jardin, du cloître et de la cave du Château Ste Roseline. (45 €).

- **Jeudi 5 décembre** : journée à Nice pour cuisiner avec un chef spécialiste de la cuisine niçoise dans l'ancien Sénat Gratuit.

- **Vendredi 6 décembre** : sortie en Italie pour le marché de Vintimille et un déjeuner dansant au restaurant Lago Bin (45€).

- **Mercredi 18 décembre** : goûter de Noël dansant et gourmand à la salle Falcoz de 14h à 17h.

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

## > Voyage au Coeur du Tyrol

Qui d'entre nous n'a pas rêvé du Tyrol, de ses montagnes, ses lacs, ses petits villages aux balcons fleuris, et des fameux yodels. Eh bien le CCAS de Vence nous a proposé ce merveilleux voyage à la fin du mois de juin.

Nous sommes encore un peu endormis ce matin du lundi 24 juin, quand notre chauffeur Guy nous accueille dans le bus, il nous indique notre itinéraire et tout au long du trajet il nous parlera de l'histoire, de la géographie, des coutumes des régions traversées. Rizières, châteaux, villages perchés, jalonnent notre parcours, avant de remonter la verte vallée de l'Adige puis de pénétrer dans le Tyrol italien.

Cette région de langue allemande, rattachée à l'Italie après la 1<sup>er</sup> guerre mondiale, reste encore marquée par la culture germanique. Après le passage du col du Brenner, nous voici en Autriche.

Le lendemain mardi, à peine remis de notre long trajet en car, nous sommes prêts pour visiter Innsbruck, la capitale du Tyrol. Nous rencontrons notre guide locale, avec elle nous traversons le merveilleux jardin qui nous conduit au palais impérial extrêmement bien préservé et restauré. La visite du palais permet d'admirer les richesses des Habsbourg tout en découvrant le quotidien de quelques grandes figures, comme Marie-Thérèse d'Autriche ou l'Impératrice Sissi.

Puis un petit tour dans la vieille ville pour admirer le petit toit d'or et visiter la magnifique cathédrale, chef d'œuvre de l'art baroque. Après cette visite, nous partons de suite pour le Seegrube à 1931 mètres

d'altitude. Et là c'est l'éblouissement devant la majesté des montagnes environnantes. Certains d'entre nous partent marcher sur les névés ou photographeur des moutons, les moins courageux se reposent face à ce magnifique panorama scintillant de neiges éternelles.

Mercredi c'est une nouvelle journée de découverte qui nous attend. Tout d'abord, une promenade en bateau sur le lac d'Aschensee, un déjeuner dans un alpage puis direction de Rattenberg, charmante petite ville, également connue comme la capitale du verre. Nous visitons tout d'abord une verrerie d'art où de splendides objets sont exposés. Attention de ne pas faire de faux pas car une chute dans ces magnifiques vases serait dramatique. Après avoir dégusté un Apfelstrudel (célèbre gâteau aux pommes) nous partons dans la ville moyenâgeuse.

Nous avons à peine le temps d'avancer de quelques mètres qu'un orage terrible nous surprend. Beaucoup d'entre nous n'ont ni parapluie, ni imperméable, aussi nous courons d'abris précaires en passages couverts ou parasols de restaurant pour nous abriter quelque peu. Dès l'arrivée au car tout est oublié.

Le jour suivant débute par une visite indescriptible, celle de l'univers Swarovski. On vient du monde entier et toute l'année à Wattens, près d'Innsbruck, pour admirer le cristal sous toutes ses facettes et toutes ses formes. Un géant créé par André Heller garde l'entrée de ce monde magique où les réalisations cristallines se montrent sans cesse sous un jour nouveau : mannequins habillés uniquement en strass, paysages de "diamants", bijoux à profusion. A l'extérieur, au cœur d'un parc, une des installations les plus étonnantes est certainement ce nuage étincelant de 600 000 cristaux Swarovski, assemblés à la main, qui semble flotter au-dessus de l'eau.



La deuxième partie de journée se passe dans un univers tout à fait différent. Nous nous dirigeons vers la ferme équestre d'Axams. Tout est prévu pour les touristes, mais bien organisé ; un accueil sur le parking et déjà avec un verre à la main, on s'installe dans la grande salle en bois avec bancs et solides tables, de là on voit les écuries avec de magnifiques chevaux.

Deux trompettistes jouent de la musique traditionnelle mais aussi des variétés, qui entraînent beaucoup d'entre nous sur la piste de danse. Nous avons droit à une démonstration du fameux chant tyrolien le "Yodel". Après le repas nous assistons à un défilé de magnifiques chevaux primés dans des concours, visitons les écuries ou nous essayons à la traite des chèvres. Sur le retour, notre chauffeur fait un petit détour pour nous mener au pied du tremplin olympique, construit pour les Jeux Olympiques de 1964 et qui est toujours en usage.

Nous voici au dernier jour de notre voyage qui n'aura rien à envier aux précédents.

Nous nous arrêtons tout d'abord dans une incroyable boutique de souvenirs tenue par Linda, une sympathique autrichienne qui parle parfaitement français où sur trois étages sont présentés tous les souvenirs, gadgets, vêtements typiques, jouets, livres qu'on peut rapporter d'Autriche mais aussi de la pommade à la graisse de marmotte indispensable pour nos douleurs ! Il s'est avéré que nous avons tous acheté quelque chose. Quelle aubaine pour Linda.

Après avoir traversé St Johan, nous visitons d'abord une ferme traditionnelle à Oberndorf.

Les propriétaires exploitent cette ferme depuis onze générations, autant dire que les bâtiments d'origine, très bien restaurés d'ailleurs, sont impressionnants : murs d'au moins un mètre d'épaisseur, poutres, voûtes et un abreuvoir creusé dans un tronc d'arbre vieux de 300 ans. Nous assistons à la présentation de produits locaux élaborés à la ferme. Peu d'entre nous n'ont pas été tentés par le jambon cru ou le saucisson.

Notre dernière destination sera pour les chutes de Krimml. Jouissant d'un emplacement de rêve, ces chutes sont un véritable joyau naturel. Ce sont les trois hautes d'Europe qui tombent en trois cascades d'une hauteur de 380 m.

Sur le chemin qui mène aux chutes, de nombreux points de vue et belvédères permettent de profiter pleinement du spectacle des eaux impétueuses. Connues dès le Haut Moyen-Âge, grâce à leurs fines gouttelettes, elles sont réputées pour leurs propriétés curatives contre l'asthme et autres maladies respiratoires.

Samedi, c'est déjà le retour : une longue journée de car, qui passera très vite grâce aux anecdotes de notre chauffeur et aussi aux petits sommes que nous avons faits de temps et temps.

Merci à Géraldine et Patricia pour leur disponibilité et leur gentillesse et merci à Guy de nous avoir transmis ses connaissances, sans oublier bien sûr sa conduite impeccable. Souhaitons qu'il nous accompagne lors de notre prochain voyage.

Suzanne P.

## > La Place du Frêne

Direction la «place Neuve» (en opposition avec la place Vieille aujourd'hui Anthony Mars), baptisée plus tard place Thiers, mais que tout le monde nomme, depuis le XVI<sup>e</sup> siècle «place du Frêne» en référence à l'arbre vénérable et majestueux, qui résiste vaillamment aux outrages du temps. La date d'ouverture de la place a longtemps fait débat, certains défendant la thèse de 1480, d'autres celle de 1504 (voir Jacques Dauvergne, 1934). La plupart des historiens conviennent de la date de 1538 et le passage de François 1<sup>er</sup> pour la «naissance» de ce beau frêne, quelques-uns évoquent plutôt Henri IV. L'idée de son apparition lors de la Trêve de Nice (1538) nous plaît bien, d'autant qu'elle évoque aussi l'épiscopat d'Alexandre Farnese, ancien évêque de Vence, devenu le pape Paul III à cette époque. Le lieu conserve un cachet tout à fait particulier avec son avancée vers la chaîne des Baous, les vestiges des anciens créneaux des remparts encore bien visibles sous les toitures modernes, la belle façade du château extra-muros des Ville-neuve (construit au XVII<sup>e</sup> siècle, il est aujourd'hui musée de la Ville grâce à la générosité de Maître Emile Huges, ancien maire de Vence de 1945 à 1959), et la tour du XIII<sup>e</sup> siècle près de la porte du Peyra.

Il est bon de se souvenir que jusqu'en 1914 le bureau de poste se trouvait là, en face de l'ancienne pharmacie, au début de l'avenue des Templiers



(transformée depuis en Henri Isnard et Poilus) qui allait de la place du Frêne à l'Étoile, à l'époque «passage à niveau». En 1914 la poste s'installait dans le bâtiment de la mairie où elle est restée plus d'un siècle jusqu'en 2018. Le banc circulaire autour du Frêne et l'ombre agréable de deux platanes voisins ont longtemps accueilli des groupes de vençois et vençois ainsi que de nombreux visiteurs. Un musée lapidaire a été créé en 1936 par la municipalité Joseph Ricord, au rez de chaussée de la Mairie, puis supprimé au milieu des années 50 pour faire place au central téléphonique.

C'est à ce moment là que les nombreux vestiges de l'époque romaine ont été transportés au belvédère Moutet pour un éphémère musée en plein air. Ces vestiges ont malheureusement attiré la convoitise d'amateurs indécents qui vinrent prélever quelques beaux spécimens.

Les quelques pierres romaines sauvées sont aujourd'hui à La Chapelle Sainte Anne.

## > Lecture d'automne

"L'année a perdu son printemps" Edgar Morin, Editions Denoël, juin 2024

Albert Mercier, le héros du roman, a dix ans lorsqu'il perd sa mère. Pour le préserver, son père lui cache ce malheur. Ce livre de souvenirs évoque les rencontres qui vont se succéder tout au long de la jeunesse de l'écrivain dont l'expérience de la Résistance. Edgar Morin, né en 1921, a écrit ce roman autobiographique en 1946. Inédit jusqu'à ce jour, ce texte révèle comment s'est construit l'écrivain, dans une période très troublée de l'Histoire



Josette G.



## > La Rose Tango de Vence

Dans les années cinquante la culture de la rose a connu un essor important et certaines des plus grandes ont fait leur nom Centifolia (Rose de Mai) et Tango (Rose de Vence ou Treize).

Ces roses ont une senteur exceptionnelle.

Il y a deux récoltes par an, une pour la fête des mères et une autre fin août. Elles sont récoltées soit pour composer des bouquets, soit pour la parfumerie ou pour les consommer. En tant que fleurs en bouquet, elles se vendent directement par le producteur ou sont exportées jusqu'à Paris et bien plus loin.

Pour la parfumerie seules les têtes des fleurs sont cueillies et mises dans des toiles de jute pour le transport jusqu'à Grasse, ville des parfums.

Les pétales sont utilisés également en cuisine et font partie du patrimoine culinaire. La confiserie Florian les transforme en bonbons, pâtes de fruit et confitures.



Les familles vençaises qui la cultivaient travaillaient souvent en famille et même les enfants participaient à ce travail très précis et pénible. Il ne fallait pas traîner pour les ramasser afin qu'elles gardent toutes leurs vertus de senteur et de fraîcheur. Les journées de travail étaient à rallonge et les vacances n'existaient

pas. Les rosiers n'étaient pas protégés des intempéries et les serres ont été mises en place bien plus tard.

C'était une fierté pour ces cultivateurs de voir le fruit de leur dur travail s'exporter à travers la France entière et le Monde. De nos jours il ne reste que très peu de cultivateurs sous les Baous de Vence qui perpétuent la tradition.

Cette Rose a participé à la renommée de Notre Belle Ville de Vence et souhaitons que cela perdure encore longtemps. Tous mes remerciements à Valentin pour son aide pour la rédaction de cet article.

Marie-Pierre M.

## > Trucs et astuces de Mireille

### LA TOMATE : DE JUILLET À OCTOBRE

Pour éplucher facilement une tomate, incisez-la légèrement et plongez-la quelques minutes dans l'eau bouillante : la peau se détache toute seule.



**FIBRES** : pas très nombreuses mais digestives (fibres 1,2g pour 100g)

**POTASSIUM** : riche en potassium (250 mg pour 100g) et pauvre en sodium, comme la plupart des légumes

**VITAMINE C** : (18 mg pour 100g) elle potentialise l'action du lycopène

**VITAMINE E** : (1,2 mg pour 100g) la teneur dépend du mode de culture

**CAROTÈNES** : c'est au lycopène que la tomate doit sa couleur rouge

Elle se conserve jusqu'à 4 jours à température ambiante.

Elle se mange crue ? oui. Elle se congèle ? non, sauf si vous avez préparé trop de sauce tomate ou de tomates farcies.

Cuisson conseillée : 15 mn à la poêle ou 20 mn au four. Elle protège du cancer de la prostate. Pour bénéficier de la substance impliquée, le lycopène, il est nécessaire de cuire la tomate et d'y ajouter de l'huile d'olive. En effet le lycopène se libère à la chaleur et son action est potentialisée par celle du corps gras. La sauce tomate maison est tout indiquée.

Pour ménager les intestins fragiles, il est conseillé d'ôter la peau et les pépins des tomates.



## La Recette de Mireille

### GRATIN DE POMME DE TERRE/COURGETTE/TOMATE

(pour 4 personnes)

**4 pommes de terre, 1 courgette, 2 ou 3 tomates selon la taille, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 botte de basilic, 20 cl d'huile d'olive, 1 mozzarella de 200g, sel, poivre.**

**Cuisson 20mn**

Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en petits dés et réservez-les.

Lavez la courgette et les tomates. Coupez la courgette en dés et les tomates en quartiers. Emincez l'oignon. Coupez finement l'ail et hachez le basilic en gardant quelques feuilles pour la décoration.

Mettez l'huile à chauffer dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon. Lorsqu'il est doré, ajoutez les pommes de terre et baissez un peu le feu. Tournez régulièrement et lorsque les pommes de terre commencent à dorer, ajoutez la courgette, les tomates, l'ail, le basilic. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent fondants. Préchauffez votre four th 6 (180°C).

Préparez un moule à gratin légèrement beurré et versez-y vos légumes. Parsemez de tranches de mozzarella. Vous

pouvez servir ce gratin chaud mais aussi tiède et même froid, en ajoutant 2 ou 3 feuilles de basilic frais sur le dessus pour faire joli.



Mireille V.