

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 2024 - N° 32

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors vous retrouve avec plaisir à l'aube de l'hiver avec son lot d'articles au travers desquels nous pouvons échanger, partager, se souvenir, découvrir Vence et son histoire ou se renseigner sur les activités du moment.

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 passez de belles fêtes.

AGENDA

LES LOISIRS DE L'HIVER

La Villa des Seniors 24, rue Henri Isnard (entrée par la rue Fontaine Vieille) - 04 89 15 85 26 - mail : villadesseniors@ccas-vence.fr - Heures d'ouvertures : de 8h30-17h sauf le mercredi de 13h30 à 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. De nombreux ateliers Mémoire, Informatique, Prévention & Bien-être,

Marche Nordique et Equilibre vous seront proposés en 2025, n'hésitez pas à vous renseigner à la Villa des Seniors pour une pré-inscription.

LES RENDEZ-VOUS DU CCAS :

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

Mois de JANVIER 2025

- **Vendredi 10 janvier :** Galette des rois dansante dans la salle de l'Ehpad des Cayrons de Vence (Gratuit)

- Inscription le 2 janvier.

- **Jedi 23 janvier :** Crèches en Provence à la Garde

- Inscription le 6 janvier.

Mois de FEVRIER 2025

- **Lundi 3 février :** journée **CHANDELEUR** à la Villa des Seniors (tarif 5€) Matinée préparation et cuisson des crêpes /

repas partagé / après-midi dansante avec le musicien **ZINZIN de la Chance aux chansons** nombre limité à 25 seniors.

- inscription le 20 janvier.

Mois de MARS 2025

- **Samedi 1er mars :** Après-midi intergénérationnel dansant avec les jeunes du CMJ de Vence (lieu à définir) **KARAOKE / BLIND TEST** et Goûter. (Gratuit)

- Inscription le 10 février.

- **Samedi 29 mars :** à 15 heures Spectacle à Nikaïa Celtic Legends (Tarif 35€)

- Inscription dès ce jour.

- **Séjour en Toscane :** du 25 au 28 avril 2025 (4 jours-3 nuits) au prix de 690 € par personne avec visite Florence, Sienne, Pise en Bus.

Renseignements et pré-inscriptions auprès de la Villa des Seniors

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.

> La petite histoire de Noël

Au temps où les bêtes parlaient...

Cela se passait jadis et il y a bien longtemps... En ce temps-là, les bêtes parlaient, tous les animaux vivaient en bonne intelligence. Le matin de Noël, dame Belette et compère Renard bavardaient dans le verger...

- C'est curieux, dit la belette en croquant une noix, jusqu'ici j'aimais débuser les petits lapins dans leur terrier et voici que je trouve les noix délicieuses !

- Et moi j'adore les pommes, assura le renard en mordant dans un fruit bien mûr et je ne chasse plus.

Frrrr ! Un battement d'ailes puissantes se fit entendre : un aigle approchait. La belette ne bougea pas puisqu'elle n'avait rien à craindre du rapace. Et lorsqu'il se posa des poussins accou-

rent dans un déploiement de duvet et s'empressèrent de picorer le grain des épis qu'il leur apportait.

Et puis un jour... Un vieil homme arriva au village : il paraissait avoir cent ans et peut-être davantage. Vêtu d'un vilain manteau en lambeaux, il avait le visage buriné par le froid de l'hiver et le soleil de l'été.

- Vous vivez sans penser au lendemain ! dit-il aux villageois. Cette paix risque de ne pas durer longtemps : un jour le loup, qui a été créé pour se nourrir de chair, recommencera à dévorer les animaux plus faibles que lui.

- Pourquoi parler de choses tristes alors que nous vivons heureux ? répliquèrent les villageois... Vous feriez mieux de passer votre chemin ! jetèrent-ils d'une voix irritée.



- Va-t'en, galeux ! cria l'un d'eux en lui lançant un caillou.

Un filet de sang coula sur le visage du vieil homme, et il reprit son chemin en claudiquant. Jamais on ne le revit.

Aujourd'hui encore on raconte qu'au douzième coup de minuit, le soir de Noël, les bêtes se mettent à parler comme au temps lointain de cette histoire. On dit aussi que celui qui se hasarderait à les surprendre payerait cher son audace : il deviendrait muet...

> Les reliques de nos Saints Patrons Véran et Lambert



A partir du XIXe siècle : 1825 pour Saint Véran et 1826 pour Saint Lambert, les bustes argentés de nos deux Saints Patrons étaient sortis de la cathédrale et

conduits en procession le jour de leur fête, le 10 septembre pour St Véran et le 26 mai pour St Lambert. Ces deux bustes sont l'oeuvre du même orfèvre, Choiselet Gallien, de la place Saint Sulpice à Paris. C'est le curé Jean Pierre Chaix, qui officia à Vence de 1828 à 1852) et fit aménager, en 1833 de chaque côté de l'autel, les deux niches où sont encore aujourd'hui placés les bustes des Saints. Depuis le début du XXe siècle, ce sont les bustes en bois (de fabrication plus ancienne probablement fin XVIe siècle mais restaurés plus tardivement) que l'on conduit en procession le lundi de Pâques.

Jacques Daurelle nous conte une bien belle histoire concernant les reliques de St Véran et St Lambert, que l'on peut voir sous les bustes argentés de

nos Saints Patrons. Le corps de St Véran avait reposé pendant un millier d'années dans la paix de son tombeau, celui de St Lambert pendant deux cents ans, lorsque survint la tourmente révolutionnaire. Les prêtres qui desservaient alors l'église de Vence décidèrent de mettre les reliques en sécurité : ainsi les vicaires Abou, Geoffroy et Pons les cachèrent dans un placard de la chapelle du Sacré Coeur le 10 décembre 1793 : le placard fut fermé par une grille pesant 260 kilos, qui servit plus tard pour le coffre-fort de la sacristie et fut dissimulée derrière un tableau. Les trois serviteurs de l'église témoignèrent de leur initiative par une inscription, puis plus tard le vicaire Abou rappela ce dépôt sur le registre de Catholicité par une autre inscrip-

tion. Pendant très longtemps, évêques et curés s'inquiétèrent du sort réservé aux reliques, les recherches furent vaines.

Pourtant, le curé Chaix et le curé Maurel savaient où elles se trouvaient puisque le premier nommé effectua en 1841 un don au marquis de Panisse et à sa famille, sous la forme d'un reliquaire contenant quelques reliques et le second fit enlever en 1858 la lourde grille qui fermait le placard. Curieusement, aucun des deux curés n'eût l'idée de les extraire de leur cachette pour les rendre à la vénération des fidèles : pour quelle raison ? Le mystère demeure... Quoiqu'il en soit, le curé

Baude en...1914 (ayant lu par hasard la première inscription au bas du manuscrit de la vie de St Lambert et celle du registre de Catholicité) découvrit aisément la cachette des reliques. Il convoqua le maire de l'époque Joseph Bougearel et les deux vicaires de l'église (les abbés Giraud et Carganico) pour assister à l'ouverture du placard de la chapelle du Sacré Coeur. Une grande cérémonie eut lieu la même année pour célébrer la présentation des reliques de nos Saints Patrons : une foule de plusieurs milliers de personnes venues de tous les points de la Provence y assista en présence de tous les prélats de l'église autour

de Mgr Bonnefoy, archevêque d'Aix, Belmont évêque de Clermont, Daffra évêque de Vintimille, Béguinot évêque de Nîmes, Guillibert évêque de Fréjus, Fabre évêque de Marseille, Castellan évêque de Digne, Chapon évêque de Nice, Dom Marie-Patrice Leron abbé de Lérins.

Les fêtes durèrent deux jours au bénéfice du commerce local. À partir de cette année-là, les bustes et reliques furent conduits en procession le jour de la fête des Saints, avant d'être remplacés ensuite par les bustes en bois.

> Le Patronage

Dans les années cinquante les Soeurs de La Charité de Nevers dirigées par Soeur Agnès s'occupaient des jeunes filles de 9 ans à 14 ans issues des milieux populaires.

Les Soeurs Bernadette et Alphonse avaient la mission du patronage entre autres. Plutôt que de s'ennuyer les filles préféraient aller s'amuser et s'occuper quand il n'y avait pas école, uniquement les après-midis toute l'année.

Cette congrégation se trouvait rue St Michel dans une grande bâtisse (voir photo). Les Soeurs s'occupaient également de personnes âgées, veuves aisées donc privilégiées. Elles faisaient aussi office de cantine pour les enfants de l'école St Michel.

Les jeunes filles avaient la possibilité de jouer aux dames, aux osselets, au Monopoly etc.

Il y avait dans la propriété un grand jardin coté avenue du Colonel Méyère où elles pouvaient jouer au ballon prisonnier. Le jeu de croquet avait beaucoup de succès. Les jours de pluie des petits films étaient projetés.

De temps en temps, le jeudi, une petite escapade en car était organisée à Notre Dame de Laghet. Imaginez la joie de ces enfants qui pour la plupart ne voyageaient pas et sortaient très peu de Vence.

Un voyage en Haute-Savoie qui avait été programmé par Soeur Bernadette fut inoubliable.

Les jeunes filles apprenaient à coudre,



à broder des serviettes, des nappes et des draps.

Plus tard il y eut la création des Ames Vaillantes qui, comme le patronage, avait pour but l'éducation chrétienne à travers le jeu et l'épanouissement.

De bons souvenirs que ces jeunes filles devenues grands-mères peuvent encore raconter à leurs petits-enfants.

Un grand merci à Danielle qui m'a conté tout cela.

Marie-Pierre M.



La Recette de Mireille

BÛCHE DE NOËL LÉGÈRE AU CHOCOLAT

200 g de chocolat noir, 4 cuillérées à soupe de crème fraîche épaisse, 6 oeufs, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillérées à soupe de sucre glace, 30 biscuits à la cuillère, 4 cuillérées à soupe de café.

1- Préparez la mousse : concassez le chocolat et mettez-le à chauffer au bain marie afin d'obtenir un mélange liquide et homogène.

2- Cassez les oeufs et séparez les blancs des jaunes.

3- Ajoutez les jaunes, le sucre vanillé et la crème fraîche à

la préparation chocolatée. Mélangez et réservez.

4- Mettez les blancs dans un saladier et ajoutez une pincée de sel. Battez-les au fouet électrique pour qu'ils soient bien fermes et incorporez une cuillère à soupe de sucre glace.

5 - Versez progressivement les blancs dans la préparation chocolatée, mélangez à la spatule délicatement et réservez au frais.

6 - Beurrez un moule à cake.

7 - Trempez les biscuits dans le café et tapissez le moule à cake (parois et fond).

Versez la mousse au chocolat sur les biscuits. Tassez et lissez la surface Gardez une nuit au réfrigérateur.

Démoulez la bûche le lendemain avant de la servir.

Mireille V.

> Les conseils culinaires de Mireille

Et si à l'occasion des fêtes qui approchent nous prenions de bonnes résolutions :

Pour garder la forme et ne pas se laisser déborder par les formes, nous allons appliquer une règle toute simple et de bon sens :

- 1- Je mange plus gras et plus protéiné au petit déjeuner.
- 2- Je mange plus dense et un peu plus lourd au déjeuner, pour tenir jusqu'au soir.
- 3- Je mange plus léger au dîner.

Et si besoin je prends un petit goûter, vers 17 h, qui m'aidera à tenir jusqu'au dîner. Le tout en suivant les conseils d'association d'aliments et en ne sautant aucun repas !

EN PRATIQUE :

Petit déjeuner

- Une boisson chaude (café léger, thé, tisane...) non sucrée ou avec un édulcorant naturel.
- Un aliment protéiné (œuf à la coque, jambon blanc découenné dégraissé, yaourt...)
- Une céréale complète (muesli non sucré, pain complet).
- Un fruit frais

Mon déjeuner

- Un aliment protéiné (viande, volaille, poisson gras...)
- Une portion de céréales complètes (pâtes, riz, graines de couscous...).

- Une ou deux portions de légumes qui fournissent vitamines, minéraux et fibres.
- Un yaourt, un fruit ou un dessert maison.

Mon dîner

- Une portion de protéines légères (associées à un peu de matière grasse, comme les filets de volaille dégraissés ou de poissons blancs).
- Une ou deux portions de légumes cuisinés sans trop de matière grasse.
- Un fruit ou un yaourt.

Mon goûter

- Un fruit pour les sucres rapidement disponibles à toujours associer à un petit bol de fromage blanc.
- Des fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes...) en petite quantité.

Conseils :

Je fais attention au mode de cuisson !!!

J'opte pour la cuisson vapeur ou à four tiède (papillotes, gratins légers ou à l'étouffée).

J'essaie de ne pas faire cuire trop longtemps les aliments à forte teneur glucidique comme les pâtes, les pommes de terre, le riz.

Si je manque de temps, je choisis les aliments en conserve ou mieux des aliments surgelés non cuisinés.

> Trucs et astuces de Mireille

Avant les fêtes

LE NETTOYAGE DU FOIE C'EST MAINTENANT

Le saviez-vous ?

Le foie filtre 1,5 l de sang par minute. Soit 2000 litres par jour !!

Le foie se régénère tout seul, tout au long de sa vie et peut se réparer tout seul également en trois mois seulement, indique le Professeur Stanislas POL.

On peut donc faire une cure de détox de façon ponctuelle après quelques excès.

Mon jus détox (Dr Pierre Nys) :

- 2 Citrons + 2 pommes Granny Smith
- 4 Carottes + 1 morceau de gingembre

Pressez les citrons, pelez le gingembre, épluchez les pommes et les carottes

Mixez le tout avec 4 glaçons jusqu'à obtenir une pâte mousseuse.

> Informations diverses

La cérémonie des Voeux du Maire Régis LEBIGRE aura lieu le samedi 18 janvier 2025 à 10h30 au Gymnase Dandreis.

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 au 04 92 11 21 56 ou

Magali SEGUIN, service admissions au 04 92 11 21 81

EHPAD LA VENCOISE – Site ST MICHEL

14 rue ST MICHEL - 06140 VENCE - 04 92 11 22 22

accueil.stmichel@cantavencoise.com

<https://www.cantavencoise.fr>

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 :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Mail :