

> Trucs et astuces de Mireille

RECETTES POUR ÊTRE EN FORME

Limiter le temps que l'on passe assis est aussi important pour la santé que pratiquer régulièrement une activité physique. Pour cela il est nécessaire de ne pas rester immobile trop longtemps.

Les bons réflexes pour casser l'immobilité :

- Aller déjeuner à l'extérieur permet de profiter de la lumière du jour.
- Aller voir ses amis au lieu de leur envoyer des messages.
- Passer des appels téléphoniques en marchant.
- Rester debout dans les transports en commun.
- Se munir d'une petite gourde d'eau et non d'une grande pour aller régulièrement la remplir quand on travaille sur l'ordinateur.
- Programmer des notifications sur son téléphone portable pour se souvenir de se lever régulièrement.
- Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur.

La règle à retenir est que l'important est de bouger fréquemment.

> Les recettes de Mireille

CÔTE DE VEAU AU SOJA ET PURÉE DE BROCOLIS AU BEURRE SALÉ.

Côte de veau au soja :

1 poignée de soja frais -1 côte de veau – huile, sel, poivre.
(Multipliez par le nombre de personnes)
1-Dans une poêle chaude faites cuire votre côte de veau dans un peu d'huile d'olive. Une fois la viande quasiment prête, jetez dans la poêle vos germes de soja (1 à 2 mn avant la fin de la cuisson grand maximum)
2-Maintenez le feu assez fort pour bien déployer les arômes. Servez sans attendre.
(Le soja ne doit pas cuire plus de 2 mn sinon il devient dur). Normalement les germes de soja sont proposés frais et prêts à l'emploi au rayon fruits et légumes.

LE PRINTEMPS ? LE BON MOMENT POUR ALLÉGER LE FOIE ET L'ORGANISME ET RETROUVER SA VITALITÉ.

Le saviez-vous ? Le foie filtre 1,5 litre de sang par minute, soit 2000 litres par jour. En le détoxifiant, on nettoie le foie lorsqu'il est surchargé. On soutient ainsi les fonctions hépatiques pour une meilleure digestion et pour qu'il filtre mieux les déchets (Dr NYS). Cet organe unique a la capacité exceptionnelle de se régénérer tout seul tout au long de la vie.

MON JUS DETOX : 2 citrons, 2 pommes Granny Smith, 4 carottes et 1 morceau de gingembre + des glaçons.
Presser les citrons, peler 3 cm de gingembre, éplucher les pommes et les carottes. Mixer le tout avec les glaçons jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
(Recette extraite de « Tout vient du foie » du Dr Pierre NYS).

PARSEMEZ VOS PLATS D'AROMATES

Estragon, aneth, romarin renferment des flavonoïdes aux propriétés stimulantes qui augmentent les sécrétions de bile et soutiennent le foie.

Purée de brocolis au beurre salé :

Le brocoli est une variété de chou-fleur ; on consomme sa fleur.
Une tête de brocoli - Du beurre salé
1- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, pendant ce temps, détachez les fleurs du brocoli (plus vous obtiendrez de petits bouquets, plus vite elles cuiront).
2- Une fois que l'eau bout, jetez les brocolis dedans et laissez cuire 8 à 10 mn.
3- Egouttez-les, écrasez-les grossièrement à la fourchette ou au presse-purée. Assaisonnez d'un bon morceau de beurre salé et de quelques pincées de muscade, si vous aimez. Rien de meilleur...
Mireille V.

> Informations diverses

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 VENICE - 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 :

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 VENICE & VOUS - MARS 2025 - N°33

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors vous retrouve avec plaisir alors que le printemps pointe le bout de son nez et nous incite à échanger, partager, se souvenir, découvrir et redécouvrir 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 beau printemps.

AGENDA

LES LOISIRS DU PRINTEMPS

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.

- Atelier Mosaïque le lundi et le vendredi de 9h à 12h
- Atelier création & couture le mercredi et le vendredi de 13h30 à 17h

- Différentes tables Scrabble, Rami, Tarot, Domino...le mardi et le jeudi de 13h30 à 17h

De nombreux ateliers Mémoire, Numérique, Sophrologie, Tennis Santé, Cuisine Niçoise, Marche Nordique et Equilibre vous seront proposés d'ici peu le lundi après-midi et le mardi matin, et Gym interactive et 1ers secours le mercredi matin, n'hésitez pas à vous renseigner à la Villa des Seniors pour une pré-inscription.

LES PROCHAINES SORTIES :

- 10 avril 2025 : Concert gratuit à la SALLE FALCOZ de Vence de THIBAUD CHOPLIN « RALLUME LE FEU » à 14 h organisé par le DEPARTEMENT 06
- 17 avril 2025 : Sortie en Bus à Saint Raphaël - 45€

- mai 2025 : journée détente à BERTHEMONT LES BAINS - 45€

- 5 juin 2025 : journée à SAINT HONORAT - 45 €

- juillet 2025 : sortie en bus en Italie - 45 €

LES SÉJOURS DU CCAS :

- Du 22 au 23 juin 2025 Séjour en Camargue (290 €)
- En novembre 2025 4 jours / 3 nuits en Espagne (prix en cours)
- Du 3 au 6 décembre 2025 4 jours / 2 nuits Marchés de Noël en Alsace (730 €)

SEJOURS POUR 2026 - pré-inscription dès ce jour, destinations prévues : Les Lacs Italiens et le Puy du Fou auprès de la Villa des seniors 04 89 15 85 26

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 mis-

sions. 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.

> Petit Florilège de Mars

Mars qui rit sous les averses prépare en secret le Printemps.
Quand Mars mouillé sera, beaucoup de fruits tu récolteras.
Si Mars commence en courroux, il finira tout doux, tout doux.
Qu'il pleuve ou qu'il vente, arrose tout ce que tu plantes.
En Mars, quand le merle a sifflé, l'hiver s'en est allé.
Quand Mars se déguise en été, Avril prend des habits fourrés.

Vaste programme pour accueillir le printemps !

Josette G.



> Place Vieille, Place Neuve ?



La basse fontaine sur la Place Vieille



La Place Neuve ou Place du Frêne

Dans la plupart des livres évoquant l'histoire de notre chère cité, on retrouve les termes de « Place Vieille » et « Place Neuve », qui font référence aux deux premières places qui ont été « ouvertes » hors les murs. Pour mémoire, rappelons qu'il existe intra-muros une petite placette baptisée « Place Vieille » comme la rue où elle se trouve et qui relie la rue de la Coste à celle de l'Évêché.

À défaut d'être d'accord sur une date précise, pour ces deux sites, les historiens de tous temps se rejoignent sur la période du XVe siècle. Pour certains, la « Place Vieille » date de 1431, mais les archives de la Commune renvoient plutôt à 1450 « en vertu de lettres patentes du roi René » (selon l'abbé Tisserand). Cette place située près de la porte du Signadour (dite encore porte de Saint Paul), et de la Basse Fontaine, fut nommée successivement Place Vieille puis place Victor Hugo peu après la mort du poète, puis Antony Mars, du nom d'un ancien premier magistrat élu de mai 1900 à décembre 1901, né dans le quartier et connu pour avoir écrit quelques pièces de théâtre à succès paraît-il. C'est encore ainsi qu'on la nomme aujourd'hui.

De l'autre côté de la ville, près de la porte du Peyra (ouverte en 1582), se trouve une autre place que l'on

nomma à sa création « Place Neuve » puisqu'il y avait déjà une Place Vieille. Là encore rien de précis sur la date d'ouverture, Jacques Daurelle évoque 1480 mais il existe dans les archives de la Commune un document qui fait référence, en juin 1490, à la « permission donnée aux habitants de bâtir une place sans trouble et sans bruit, hors la ville » (Tisserand). Cette place, qui aurait été créée donc bien avant l'ouverture de la porte du Peyra, fut d'abord baptisée Place Neuve, puis Place Thiers mais elle était appelée par les Vençois depuis le XVIe siècle, « place du Frêne » en référence à l'arbre majestueux qui s'y dresse depuis...1538.

À ces deux premières places situées hors des remparts, il faut bien sûr ajouter la Place du Grand Jardin, plus récente puisque le « grand jardin » en question fut vendu à la Commune en 1840 par la veuve du dernier Marquis de Vence Clément Louis Hélon de Villeneuve, mort en 1834 sans héritier mâle. C'est cette dame, née Aymardine d'Harcourt, qui vendra deux ans plus tard à plusieurs familles vençoises, le château extra muros situé... Place Neuve.

Mais ceci est une autre histoire...

> De la Mascotte aux Délices

Joseph Battistella et son épouse Henriette prennent en 1950 la gérance de La Mascotte.

Tous les deux travaillent sans relâche aidés de plusieurs salariés très dynamiques. Leurs deux filles Colette et Anny encore enfants participent aussi dans l'entreprise familiale. Tout était fait à la main.

Les journées à rallonge et le travail acharné ont fait la renommée de la pâtisserie. Les clients étaient les hôtels, les Vençois et les habitants des villages voisins.

En 1964, pour des raisons de santé ils cèdent la Mascotte.

Quelques années plus tard, en 1970, le couple rachète Les Délices qu'ils garderont durant douze ans.

Le dimanche matin il y avait la queue pour acheter les succulents gâteaux, les omelettes norvégiennes, les vençois etc...

Pour les mariages, les baptêmes et communions toutes sortes de pièces montées étaient confectionnées.

Ce couple, Colette leur fille aînée et une dizaine de salariés très fidèles ont su par leur travail, leur gentillesse et leur dévouement fidéliser une clientèle très hétéroclite.

Joseph s'éteindra en 1993 et Henriette



le rejoindra en 2011. Un hommage à un binôme qui a participé à la bonne renommée de Vence. Un grand merci à leur fille Anny pour sa participation.

Marie-Pierre M.

> Les Sorties du CCAS

Nouvelle escapade en Espagne L'année dernière à la même époque le CCAS nous avait organisé un petit voyage en Espagne. Cette année une nouvelle escapade dans la même région nous a été proposée.

C'est vraiment très tôt que nous nous sommes levés le vendredi 15 novembre. Le rendez-vous devant le lycée était à 4 h 45 !! Pendant le trajet jusqu'à Estartit, jolie station balnéaire de la Costa Brava, le car ressemblait à un dortoir. Après le repas dégusté dans notre hôtel, nous découvrons nos chambres face à la mer, avec une vue imprenable. Une petite sieste est la bienvenue. Dans l'après-midi, nous nous retrouvons tous, par un temps magnifique, sur la promenade du bord de mer. De retour à l'Hôtel nous sommes accueillis par un ténor réputé qui nous enchante pendant que nous est servie la sangria. Après le dîner, une soirée dansante se prolongera tard dans la nuit.

Les visites commencent dès le lendemain matin par le jardin botanique de Cap Roig... C'est un espace de grande beauté, situé au milieu de la Costa Brava, qui combine la botanique, l'histoire, le paysage et l'art. Il y a plus de 1000 espèces végétales de toutes les régions du monde et des échappées magnifiques sur la mer. Le symbole le plus emblématique de cet espace est

le château construit avec la pierre ferrugineuse de la région.

L'après-midi, nous visitons avec une guide le village médiéval de Pals. Il est agréable de flâner dans les rues bordées de maisons et d'hôtels particuliers fort bien conservés. On remarque surtout la Tour de l'Horloge et l'Eglise Saint Pierre, ainsi que les impressionnants remparts.

La soirée est tout aussi animée que la précédente, les amateurs de danse sont vraiment comblés.

Le dimanche matin, nous prenons le bus pour une incontournable visite de marché. Celui de Rosas est vraiment impressionnant, notamment les stands de vêtements qui nous permettent de renouveler quelque peu notre garde-robe à des prix très intéressants.

L'après-midi nous nous dirigeons vers le musée de la Magie de Santa Cristina d'Aro installé dans une authentique maison catalane de la fin du 18e siècle. Nous sommes accueillis par un magicien professionnel qui a travaillé auprès de nombreuses personnalités, notamment Salvador Dali. Là sont exposés des automates, des affiches, des engins magiques de différentes



époques, des peintures, des jeux de cartes, des livres, des objets curieux et des photographies. Nous regrettons toutefois que les automates ne fonctionnent pas. La visite se termine par quelques exhibitions de magie plus surprenantes les unes que les autres. Lundi matin : et voilà, c'est le départ, nous partons avec regret. A la frontière espagnole, nous nous arrêtons dans un immense centre commercial où nous faisons le plein de vins, charcuterie et touron et surtout nous nous régalaons devant un buffet géant, avec des mets d'une excellente qualité. Vers 20 heures nous arrivons à Vence avec plein de souvenirs de moments inoubliables dans une ambiance extrêmement sympathique. Merci à Géraldine et à Patricia pour leur attention et leur gentillesse, sans oublier notre chauffeur.

Suzanne P.