

> Les recettes de Mireille

VEAU AUX POIVRONS

1,5 kg d'épaule de veau coupée en morceaux, 200 g de lard, 500 g de tomates bien rouges, 500 g de champignons de Paris frais, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 3 gros poivrons (2 verts, 1 rouge), 1 verre d'huile d'olive, 1 verre de vin blanc, 1 bouquet garni (avec persil), 1 poignée de farine, sel, poivre.
 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, mettre le lard coupé en morceaux, les oignons hachés, l'ail et le bouquet garni.
 Laisser revenir 10 minutes.
 Ajouter les morceaux de veau, les faire bien rissoler à grand feu.
 Verser la moitié du vin blanc, laisser cuire 5 mn.
 Mettre les tomates épluchées, épépinées et coupées, les champignons nettoyés et coupés en morceaux, poursuivre la cuisson 30mn.
 Ajouter les poivrons coupés en morceaux, auxquels on aura retiré les

pédoncules et les graines. Laisser cuire 30 mn.
 Saupoudrer de farine, arroser du reste de vin blanc. Saler, poivrer, remuer à grand feu pendant quelques minutes, pas plus.

CONFITURE DE FIGUES

1kg de figues de nos campagnes niçoises, bien mûres mais fermes.
 1 kg de sucre fin, 1 gousse de vanille, 3 feuilles de laurier, 2 l d'eau.
 Dans une bassine à confiture, (ou une casserole épaisse), mettre l'eau, le sucre, la gousse de vanille fendue, le laurier.
 Porter à ébullition.
 Ajouter les figues, laisser cuire à petit feu, sans couvrir, pendant 3 heures.
 Retirer la vanille et le laurier et mettre en pot.

Mireille V.

> Trucs et astuces de Mireille

RECETTE POUR ETRE EN FORME

A l'approche de l'automne, j'intègre quelques réflexes-minceur dans mon alimentation :

Je peux consommer sans modération, mais avec bon sens.

- 1-Toutes les protéines animales (viande, poisson, oeuf...).
- 2-Tous les légumes crus.
- 3-La plupart des légumes cuits, sauf ceux qui sont riches en sucre (carottes, betteraves, pommes de terre).
- 4-Tous les laitages et fromages frais.
- 5-Tous les agrumes consommés entiers (non en jus).
- 6-Tous les aromates et les épices.

Je supprime de mon alimentation les produits suivants :

Tous les sodas industriels (sucrés, sans sucre ou édulcorants).
 Toutes les confiseries, pâtisseries, viennoiseries industrielles.
 Les céréales très raffinées et traitées de manière industrielle (biscottes, galettes de riz soufflé, céréales sucrées du petit-déjeuner).
 Les snacks apéritifs salés (cacahuètes, chips, biscuits secs et surtout fumés...).

Enfin j'applique quelques bonnes habitudes :

- 1- Je privilégie une alimentation fraîche et de qualité.
- 2- Je favorise l'utilisation de bonnes huiles végétales comme l'huile d'olive en petite quantité ; j'évite les fritures et le beurre cuit.

Mireille V.

> Informations diverses

L'ASSOCIATION DES SENTIERS VENÇOIS

331 chemin de la Gaude, Le Val Vert, Bât 2, Esc 4, 06140 VENCE – Gilles 06 51 68 42 19 / Julien 06 74 06 47 65

Mail : sentiersvencois@gmail.com www.facebook.com/sentiersvencois

Bienvenue : vous aimez l'histoire, la nature et la découverte, l'Association « Sentiers Vençois » est là pour vous ! Nous nous engageons à préserver et à réhabiliter les sentiers anciens qui parcourent notre belle cité historique.

Nos missions : redécouverte, accès à la nature, mobilité douce, patrimoine, prévention des incendies, éducation des scolaires.

Nos réalisations en cours : reconnaissance et tracés du sentier de la Lubiane, mise en valeur, débroussaillage, nettoyage, aménagement d'espaces de pique-nique et de repos, signalétique directionnelle et patrimoniale.

Nos projets : réouverture au public de l'ancien chemin de la Lubiane (accès au centre-ville à pied depuis les quartiers de Vosgelade et du Suve), réouverture au public de l'accès au moulin du pont Royal

(carrefour de l'Etoile), reconnaissance de l'ancien chemin menant à St-Jeannet en longeant la rivière de la Cagnes, entretien et mise en valeur des chemins déjà rouverts.

Organisation de Mini-randos sur le secteur de Vence.

LE CENTRE SOCIAL ISI MONTJOYE DE VENCE ouvre sa permanence psychologique gratuite à destination des victimes de violences intrafamiliales, aux proches aidants en épuisement ainsi qu'aux seniors fragilisés. Pour obtenir un rendez-vous au sein du centre social (177 avenue Alphonse Toreille) il suffit d'appeler le 04 93 58 92 30.

En parallèle, ce centre social ouvre un accompagnement gratuit pour les habitants de + de 60 ans incluant : des ateliers collectifs autour de la sophrologie, de la nutrition et de la gymnastique douce pour favoriser le bien-être physique et mental. Ces ateliers seront doublés d'une rencontre avec notre médiatrice sociale.

Si vous souhaitez vous inscrire, avoir des informations, vous pouvez contacter le 04 93 58 92 30.

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.



AGENDA

LES LOISIRS DE L'ÉTÉ

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 ou 2,50€ l'atelier.
 • 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.
 • Image de soi sur rendez-vous.
 • A partir de septembre : 14 séances d'activité physique adaptée subventionnée pour

25 € (avec un kit sportif individuel, un carnet d'accompagnement et 12 fiches minutes nutrition) au Domaine de la Conque le mercredi de 10h à 11h30 ou le vendredi de 15h30 à 17h.

• Activités ponctuelles sur inscription : Yoga, Equilibre, Shiatsu, Sophrologie, Mémoire, Marche Nordique, Cuisine niçoise, Tennis santé, Autonome avec son smartphone, Chaque jour je bouge, Participation à la création du Jeu Venc'Oie.
 • Cours de gym adaptés tous les mardis et jeudis de 9h à 10h au Dojo (4€ le cours).

LES PROCHAINES SORTIES :

• Jeudi 25 septembre : Pertuis & déjeuner cabaret au Domaine du Billardier à Tourves –45€.
 • Mardi 21 octobre : Détente à Berthemont les Bains, matinée libre à Roquebillière puis déjeuner au restaurant des Themes et après-midi à l'espace AquaDétente –45€.
 • Vendredi 28 novembre : Valbonne et Grasse avec déjeuner puis visite de Fragonard –45€.

SUPPLÉMENT DU JOURNAL MUNICIPAL VENCE & VOUS - SEPTEMBRE 2025 - N°35

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'été se termine en douceur, après une saison riche en événements, les Nuits du Sud en juillet puis la Ste Elisabeth début août, les soirées salsa et années 80 et les belles soirées shopping tous les mardis soir... L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors vous retrouve avec plaisir, toujours prête à échanger,

partager, se souvenir, découvrir toujours plus sur Vence, son histoire et se renseigner sur les activités du moment. N'hésitez pas à nous rejoindre, à partager votre connaissance de Vence et nous apporter vos idées.

Bonne lecture et à bientôt.

• Vendredi 19 décembre : Journée en Italie, marché de Vintimille, puis déjeuner et après-midi au restaurant dansant Rio del Mouliino à Dolce Aqua –45€.

LES ÉVÈNEMENTS :

• Octobre Rose et la quinzaine des seniors (spectacle le 6 octobre au Palais Nikaia, élection des supers mamies le 11 octobre, concert de d'ôte « Hommage authentique à Balavoine » le 19 octobre à 15h) – Gratuit.
 • Mercredi 17 décembre Gouter de Noël dansant à la Salle Falcoz de 14h à 17h – Gratuit.

LE CAFÉ DES AIDANTS de 14h à 15h30 : prochaines dates 25.06.2025, 09.07.2025, 17.09.2025 pour échanger et tisser du lien.
SEJOURS POUR 2026 - pré-inscription dès ce jour, auprès de la Villa des seniors 04.89.15.85.26 : **Les baux de Provence en avril, Les Lacs Italiens en mai, le Beaujolais en juin, le Puy du Fou en septembre, la Croatie en octobre.**

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 vie aux Cambreniers dans les années 70



Dans ce quartier de Vence des familles venues d'Italie au début du siècle dernier ont travaillé la terre avec acharnement et difficulté pour subvenir à leurs besoins. Leur seul revenu était de cultiver les fleurs, les légumes, les olives etc. Chacun avait des vaches pour le lait, des poules pour les oeufs : Si bien que chaque famille pouvait subvenir à l'essentiel de ses besoins.

La rose Tango était destinée à la parfumerie de Grasse, les oeillets étaient cultivés pour faire des bouquets.

La rose Baccara était vendue en bouquet et les oliviers étaient exploités pour récupérer les olives et faire de l'huile.

Les légumes étaient vendus aux Vençois directement.

Les journées étaient à rallonge : tant qu'il y avait du travail les paysans étaient au labeur.

La vie était rude, très simple, chacun se suffisait du peu qu'il pouvait obtenir.

L'essentiel était d'avoir de quoi remplir son assiette si possible tous les jours. Lorsque c'était nécessaire tout le monde, y compris les enfants, était réquisitionné pour les récoltes. Le ramassage des fleurs se faisait dans un temps réduit donc il ne fallait pas trainer au risque de perdre beaucoup d'argent et les paysans ne pouvaient se le permettre.

Les hommes réparaient eux-mêmes leurs outils agricoles. Un certain Antoine réparait ceux de ses voisins.

Un jour important dans le quartier était la fête de la St Jean le 24 juin, elle se déroulait à la chapelle St Raphaël.

Antoine détenait la clef. Avant la célébration, accompagné de son épouse et d'autres habitants, il allait nettoyer et faire du bois pour le feu.

Les femmes cuisinaient des ganses, des beignets, des farcis et autres bons plats pour le soir, sans oublier le vin puisque

certains paysans avaient des vignes. Les hommes se chargeaient de monter le tout et, le soir venu, la fête autour d'un bon repas pouvait enfin commencer. On buvait, on dansait, on faisait la farandole autour du feu, les plus vaillants sautaient par-dessus.

C'était une soirée importante pour le quartier qui se retrouvait pour faire la fête, pour parler des dernières nouvelles de chaque famille, de l'actualité, pour s'amuser et rire de bon coeur.

La vie était dure mais simple et chacun rendait service à son voisin quand c'était possible. Il y avait beaucoup de solidarité.

Je tiens à remercier Evelyne pour tous les renseignements partagés.

A noter que la St Jean se célèbre toujours de nos jours et rassemble de nombreux vençois chaque 24 juin à la Chapelle St Raphaël.

Marie-Pierre M.

> Les Sorties du CCAS

Le CCAS nous a proposé du 25 au 28 avril un très beau voyage à travers la Toscane à la découverte du berceau de la Renaissance italienne pendant 4 jours inoubliables. Nous vous avons parlé en juin des visites de Lucca et Sienne, voici la suite du voyage avec Florence et Pise. Notre 3^{ème} journée sera à Florence la Divine dont le blason est un lys rouge.

Nous commençons par une visite guidée le long du fleuve Arno qui traverse la ville, passons devant la Bibliothèque nationale qui a été inondée en 1966 ; de nombreux ouvrages ont été détruits, des bâtiments historiques, des habitations. La crue de 4 à 6m de haut a provoqué 101 décès.

Nous apercevons la Basilique Ste Croix de pur style florentin et une statue de Dante, poète, écrivain et homme politique du 13^{ème} siècle.

Nous découvrons la maison où vécut Michel Ange et découvrons le Palais Podesta avec sa façade imposante.

Nous visitons le Palais Médicis (15^{ème}/17^{ème}), bâtiment austère de style renaissance italienne.

La visite se poursuit au fil des rues commerçantes et animées jusqu'au Dôme de la Cathédrale Maria del Fiore, grandiose, éclatante de lumière par ses marbres polychromes blancs, verts et roses inondés de soleil.

Elle est remarquable par sa coupole de 106m et son Campanile élancé de 82m. Puis voici le Baptistère de forme octogonale recouvert de marbres blancs et pierres noires.

Nous découvrons alors la «Piazza della Signoria» où se trouve le «Palais

Vecchio», 13^{ème}-14^{ème}, imposante forteresse en pierres rouges. Devant ce Palais se trouve le «David» de Michel Ange (copie, l'original est à l'académie). Sur la droite de la place la «Loggia della Signoria» de style gothique abrite des statues antiques et Renaissance, l'enlèvement des Sabines, le «Persée» tenant dans sa main la tête coupée de la Méduse.

Nous longeons le très réputé Musée des Offices pour accéder aux quais de l'Arno et admirer le célèbre «Ponte Vecchio », avec ses échoppes d'abord louées aux bouchers et depuis le 16^{ème} siècle réservées aux bijoutiers et orfèvres jusqu'à nos jours.

Le dernier jour nous amène à Pise, ville de Galilée 16^{ème}/17^{ème}, astronome physicien qui démontra la rotation de la terre sur elle même et sa révolution autour du soleil mais dut se rétracter face au tribunal de l'Inquisition.

Nous nous dirigeons à pied vers la «piazza del Duomo» : une vue d'ensemble s'offre à nos yeux émerveillés, le Baptistère, la Cathédrale (Duomo), la Tour penchée dans le prolongement. A l'intérieur du Baptistère, nous découvrons une cuve à baptême par immersion, en marbre, une chaire, des sculptures évoquant des périodes de la vie de Jésus - Christ, un maître autel en marbre sculpté. Nous assistons à une démonstration de «l'écho remarquable», acoustique parfaite grâce à la forme de la coupole qui répercute le son comme un chant Grégorien, une émotion intense a été ressentie par toutes les personnes présentes.

Puis nous visitons la Cathédrale (Duomo) dédiée à la Vierge Marie de style roman

Pisan comportant des scènes de la vie de la Vierge et de Jésus.

Le transept comporte trois nefs et une Chaire monumentale composée de nombreuses statues ; ils s'y trouvent de nombreux tableaux, chapelles et fresques.

A l'extérieur, nous admirons de toute sa hauteur la Tour penchée de 57m en marbre blanc remplaçant le Campanile. Son inclinaison serait due à un affaissement du terrain ou un défaut de fondation dès 1173.

Des travaux entrepris entre 1993 et 2001 ont permis de la redresser de 41 cm. Il est temps d'aller se restaurer, nous traversons de petites rues bordées de restaurants et boutiques diverses ; au menu pizza ou salade, tiramisu. Après quelques achats souvenirs, nous regagnons à pied le car en admirant une dernière fois ce site éblouissant de beauté.

Nous repartons vers Vence en traversant la Toscane, la Ligurie en sens inverse et arrivons vers 19h30 avec des photos plein les appareils, les yeux émerveillés de nos visites, des souvenirs gustatifs conviviaux et la bonne humeur du groupe.

Un grand MERCI au CCAS pour le travail de préparation de ce superbe voyage, à notre chauffeur-guide Olivier et ses commentaires pendant les trajets, à la Cie Ponsot pour le choix de l'hôtel et des restaurants de qualité.

Et bien sûr à nos deux charmantes accompagnatrices Patricia et Géraldine toujours souriantes, disponibles et pleines d'humour.

Liza K.

