

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 - MARS 2026 - N°37

Un dynamisme nouveau avec les seniors

Chers Seniors Vençois,

L'équipe de rédacteurs bénévoles de la Gazette des Seniors vous souhaite une très bonne année 2026, une bonne santé, beaucoup de joies et vous retrouve avec un grand plaisir pour continuer à échanger, partager, se souvenir, découvrir le Vence d'hier et d'aujourd'hui et se renseigner sur les activités du moment.

Pensez à utiliser le bulletin en page 4 pour nous rejoindre, nous faire partager votre connaissance de Vence et nous apporter vos idées.

Bonne lecture et beau printemps.

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

ATTENTION la Villa déménage avenue Colonel Meyère (Villa Gavary) courant avril.

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 ACTIVITÉS 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 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.
- Activités ponctuelles sur inscription : Sophrologie, Mémoire, Participation à la création du Jeu Venc'Oie.
- Cours de gym adaptés tous les mardis et jeudis de 9h à 10h au Dojo (5€ le cours - carte de 10 cours).
- Prochainement cours d'équilibre (avril), atelier mémoire (juillet), atelier cuisine niçoise...

LES ÉVÈNEMENTS :

- Samedi 14 mars 2026 Loto des Grands-Mères à la Villa des Seniors, 10 €.

LES SORTIES :

- Vendredi 17 avril Cabaret Francky Folies à Venelles pour un repas spectacle après une matinée libre à Perthuis dans le Vaucluse. 45 €.
- Jeudi 28 mai Journée à Bordighera, matinée libre, restaurant et visite de la Villa Garnier et ses jardins. 45 €.
- Vendredi 19 juin Journée à Hyères dans le quartier de La Capte, visite, restaurant et musée inédit. 45 €.
- Mardi 7 juillet Bandol et Marseille, restaurant, visite du Château Borely et du Moulin de Florette. 45 €.
- Dates à venir, séjour en Espagne 5 jours / 4 nuits en Octobre / Novembre.

Pré-inscription dès ce jour, auprès de la Villa des seniors 04 89 15 85 26

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 voie Romaine de Vence à Castellane

Au col de Vence on peut encore deviner les vestiges de la voie romaine : « VIA VENTIANA ».

Elle reliait Vence à Castellane en passant par Coursegoules et Gréolières.

Elle servait comme chemin muletier et permettait aux habitants de transporter du matériel et surtout des provisions.

Elle passait à côté de deux carrières antiques, dont une située au col de Vence où étaient taillées les bornes qui longeaient ce chemin.

Il n'y aurait pas moins de 22 bornes milliaires recensées. Certaines sont encore bien conservées. Elles mesu-

raient entre 1 m et 1.50 m et étaient disposées tous les 1000 pas soit 1500 m environ.

Cette voie a été utilisée jusqu'au milieu des années 1800 ; si des travaux ne sont pas entrepris d'ici peu, il ne restera plus rien de cette voie et tout ne sera plus que souvenir.

D'après certains auteurs d'articles, les voies romaines portaient le nom de leur constructeur et non de la ville où elles étaient construites.

Beaucoup d'ouvrages ont été écrits sur ce sujet et vous pourrez en retrouver certains à la bibliothèque municipale.

Alors aux beaux jours, si le cœur vous



en dit, allez faire une balade et suivez la voie romaine, vous ne serez pas déçus de découvrir la richesse archéologique dont nous avons la chance de bénéficier.

Marie-Pierre M.

> Les 4 centenaires

Le 29 novembre 2025 l'association du Souvenir Français a organisé son repas annuel de fin d'année avec tous ses adhérents ; Lors de cette belle journée festive dans la salle de l'Esat Les oliviers du Taouro, quatre centenaires vençaises ont été mises à l'honneur et ont reçu de magnifiques médailles personnalisées.

Mesdames Pierrette Joséphine MAUREL, Thérèse BADALASSI et Jeannette ALECH, nées respectivement en novembre, juillet et mars 1925, donc toutes trois centenaires, ont fait connaissance lors de la fondation de la Coopérative Agricole Vençaise en juillet 1945 alors qu'elles n'avaient que 20 ans; leur amie Marie DALMASSO faisait également partie de ce quatuor amical. Cette dernière avait 100 ans également mais est malheureusement décédée quelques semaines avant cette belle célébration. Les quatre amies se retrouvaient une ou deux fois par mois pour déjeuner ensemble depuis une quinzaine d'années et ce jusqu'à il y a encore très peu de temps.

Madame Solange PENARD née en septembre 1925 et dont nous avons parlé dans la précédente gazette était également présente.

Sur la photo il manque Thérèse BADALASSI, souffrante ce jour-là et qui



nous a quittés le 23 décembre. Nous lui avons consacré un article dans la gazette de décembre 2020.

De gauche à droite voici Solange, Pierrette et Jeannette, nos trois cen-

tenaires souriantes et fières de recevoir leur médaille.

Nous les en félicitons et leur souhaitons encore de belles années parmi nous à Vence où il fait si bon vivre.

> Les colonnes Romaines

Vence possède de nombreux vestiges de la période romaine, la plupart de ces vestiges ont été découverts lors des rares fouilles effectuées place Clémenceau et un certain nombre sont désormais visibles dans le mur extérieur de la cathédrale passage Cahours, de part et d'autre de la porte d'entrée de la cathédrale, un autre au bas d'une maison de village rue Saint Lambert. Il y a aussi à Vence deux colonnes datées du II^e siècle, (classées monuments historiques en juillet 1886) qui ont fait l'objet de nombreuses études au fil des décennies. Certains historiens et archéologues se rejoignent pour dire qu'elles proviennent d'un ancien temple romain, peut-être même de l'ancienne cathédrale dont les vestiges viennent d'être retrouvés lors des travaux du chantier des nouvelles halles. Nous avons la cer-

titude qu'elles étaient juxtaposées dans la cathédrale actuelle et soutenaient l'ancien sanctuaire. L'une d'elles a été déposée place Godeau en 1780 pour matérialiser l'endroit de l'ancien cimetière, au moment de son déplacement. La seconde avait été perdue, retrouvée enfouie sous la place Clémenceau au début du XIX^e siècle (1806), préservée puis utilisée en 1836 pour soutenir le toit de la poissonnerie de la halle ouverte à cette époque. Elle y est restée jusqu'en 1966, date à laquelle elle a été transportée place du Grand Jardin, dans l'alignement des platanes, où elle se trouve encore aujourd'hui mais n'est guère mise en valeur.

L'idée est de réunir ces deux colonnes dont je rappelle que les inscriptions latines qui figurent en haut de chacune d'elles, sont destinées à être lues d'une



ligne à l'autre et d'une colonne à l'autre. C'est pour cette raison qu'elles avaient toujours été présentées l'une à côté de l'autre jusqu'à leur séparation au XVIII^e siècle : les réunir au cœur de la cité historique, place Godeau par exemple, a donc une signification à la fois historique et patrimoniale.

> Les Sorties du CCAS

Voyage au Pays basque du 6 au 11 octobre 2025

Après Bayonne et St Jean-de-Luz, voici la suite du voyage au Pays basque.

Jeudi 9 octobre : Nous débutons la journée par la visite de la villa Arnaga, somptueuse maison du célèbre écrivain Edmond Rostand venu s'établir à Cambo-les-Bains pour raison de santé.

Arnaga a été son rêve, il l'a imaginée et conçue dans ses moindres détails et équipée de tout le confort de la fin du 19^e siècle. De style basque, elle est traditionnelle à l'extérieur et somptueuse à l'intérieur, les vastes pièces sont décorées avec des tableaux de maître ; le mobilier, les décors sont luxueux. Autour de cette vaste maison, Edmond Rostand a créé un ensemble de jardins sur plus de 15 hectares. Côté soleil levant, c'est un jardin « à la française » avec en toile de fond les montagnes pyrénéennes. Côté couchant, c'est un jardin « à l'anglaise » alliant verdure et minéraux. Cette demeure est maintenant un musée appartenant à la ville de Cambo-les-Bains.

L'après-midi nouvelle destination très intéressante : Biarritz. D'abord port de pêche à la baleine, la localité connaît un bouleversement économique au XIX^e siècle à l'avènement des bains de mer. Napoléon III et l'impératrice Eugénie en font leur lieu de villégiature. Du bus nous découvrons cette ville et tous les magnifiques bâtiments de cette époque, témoins de la richesse de leurs propriétaires. Notre guide nous conduit

ensuite au phare au pied duquel nous avons une magnifique vue sur les plages et pour terminer nous nous rendons au Rocher de la Vierge.

Une passerelle conduit à ce rocher d'où une lumière divine aurait sauvé des pêcheurs perdus en mer. Les plus sportifs d'entre nous s'y rendent à pied mais pour les autres, un petit train est le bienvenu.

Vendredi 10 octobre : Notre dernière journée sera gastronomique. Le matin nous sommes invités à Cambo où M. Peyodebat, un chocolatier passionné, a constitué un musée du chocolat. On y découvre l'histoire du chocolat : ce sont les juifs portugais chassés d'Espagne par l'Inquisition et réfugiés à Bayonne qui l'ont transporté dans leurs valises. On y trouve également les machines, chocolatières, tasses à moustache et bien d'autres trésors. Bien entendu, nous dégustons les délicieux chocolats et ne manquons pas de remplir nos sacs en prévision des fêtes de Noël (s'il en reste !).

L'après-midi nous sommes reçus à l'atelier du piment à Espelette. Nous visitons l'exploitation agricole où sont cultivés les piments, puis séchés après la cueillette ;



nous goûtons toutes sortes de préparations à base de piment et bien sûr la boutique nous attend. Pour clore ce magnifique voyage nous sommes conviés à un dîner gastronomique où foie gras, canard confit et omelette norvégienne nous laisseront un souvenir délicieux. Et voilà, samedi matin nous quittons le Pays basque : nous emportons le souvenir d'une région magnifique, calme, chargée d'histoire, de culture et de gastronomie.

Merci à tous ceux qui nous ont permis d'en profiter, notre chauffeur Olivier, notre guide Sandrine et bien sûr nos deux animatrices Géraldine et Patricia. Nous n'oublions pas la sortie du mois de décembre en Alsace pour les marchés de Noël, nous vous en parlerons dans une prochaine gazette.

Suzanne P

> Mon bel oranger

J'ai le bonheur de vivre au pays où fleurit l'oranger. Dans mon jardin vençois, il est un arbre au port élégant, au feuillage brillant et toujours vert. Ses fleurs exhalent un parfum suave au joli mois de mai. Et au cœur de l'hiver, il m'offre une profusion de pommes d'or.

Comme il est loin le temps où les agrumes étaient pour nos grands-parents de véritables fruits exotiques qu'ils s'émerveillaient de trouver dans leur soulier, le matin de Noël ! Mais c'est un peu Noël quand l'or des oranges de

mon jardin miroite sous le soleil ou si je rapporte du marché des fruits bien charnus...

Dans les Alpes-Maritimes, la culture de l'oranger s'est développée surtout à Grasse, avec le bigaradier ou oranger amer, dont les fruits ont une écorce épaisse. Après distillation des fleurs cueillies au petit matin, on obtient l'eau de fleur d'oranger. Autrefois, chaque foyer possédait de l'eau de fleur d'oranger dans sa bouteille de verre bleu. On lui prêtait des vertus contre

la migraine. Et nos grands-mères ajoutaient un peu d'eau de fleurs d'oranger à leurs pâtisseries.

Dans la région de Vence, l'oranger aurait été jadis utilisé pour éloigner le mauvais sort : il suffisait de brûler des feuilles sèches mélangées à des peaux de serpents. Plus romantique, les amies de la mariée cueillaient elles-mêmes les fleurs pour réaliser la couronne qu'elles lui offraient...

Josette G

> Les recettes de Mireille

VELOUTÉ DE CRESSON À L'ANCIENNE AUX POMMES DE TERRE

Temps : 20 mn : (préparation 10 mn, cuisson 10 mn), Facile, 250 kcal.

Pour 4 personnes : 2 bottes de cresson, 3 pommes de terre, 1 c à c de beurre, 1,5 l d'eau, 20 cl de crème fraîche liquide, 1 oignon ou échalote, sel et poivre.

1- Eplucher, laver et couper en petits morceaux les pommes de terre. Eplucher et émincer l'échalote ou l'oignon.

2- Laver les 2 bottes de cresson, couper les tiges.

3- Faire chauffer le beurre dans une cocotte et ajouter et colorer échalote ou oignon.

4- Déposer le cresson et le faire fondre 5 mn. Mélanger, couvrir d'eau et assaisonner.

5- Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, les faire cuire 15 mn ou 10 mn à l'autocuiseur.

6- Verser la crème fraîche liquide, mixer et assaisonner selon votre goût. Déguster.

TARTE TATIN AUX POIRES

500 g de poires mûres (soit 4 environ), un rouleau de 250 g de pâte brisée, 80 g de beurre, 45 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé.

1- Préchauffer le four à 210°. Beurrer le moule à tarte et le saupoudrer avec le sucre vanillé.

2- Peler, épépiner et découper les poires en tranches.

3- Faire fondre le beurre dans une poêle pour y faire revenir les morceaux de poires.

Ajouter le sucre en poudre et faire revenir 3 mn supplémentaires.

4- Déposer les tranches de poires dans le moule à tarte et recouvrir avec la pâte brisée, retirer l'excédent de pâte tout autour entre le moule et les poires.

5- Mettre à cuire. Laisser tiédir 5 mn avant de démouler et de servir la tarte.

Mireille V.

> Trucs et astuces de Mireille

TACHES DE ROUGE À LÈVRES

Pour éliminer efficacement des traces de rouge à lèvres sur les vêtements, nappes, serviettes ou autres textiles, essuyer d'abord avec un linge blanc imbibé d'alcool à brûler.

Verser ensuite sur la tache un peu de liquide vaisselle pur et faire pénétrer en frottant avec le doigt. La tache une fois dissoute, laver comme d'habitude.

LE CHEWING-GUM

Si vous avez la malchance de vous asseoir sur un chewing-gum oublié, ou bien s'il s'est collé par inadvertance sur votre vêtement, placer celui-ci dans un sac plastique au congélateur pendant une heure afin que le chewing-gum durcisse.

Retirer le vêtement du congélateur et du sac plastique, plier le tissu pour faire craqueler le chewing-gum. Détacher les morceaux un à un et l'affaire est réglée.

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 :