



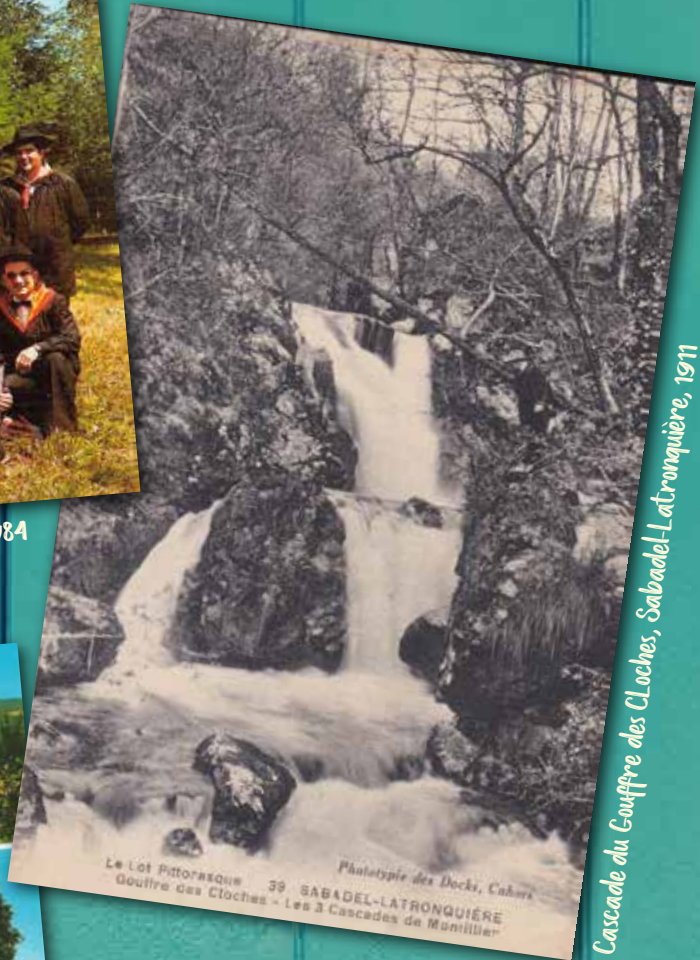
# BRIN DE CAUSETTE

N°10 - SEPTEMBRE 2021

Le mensuel entre l'Association Ségala-Limargue et les habitants du territoire

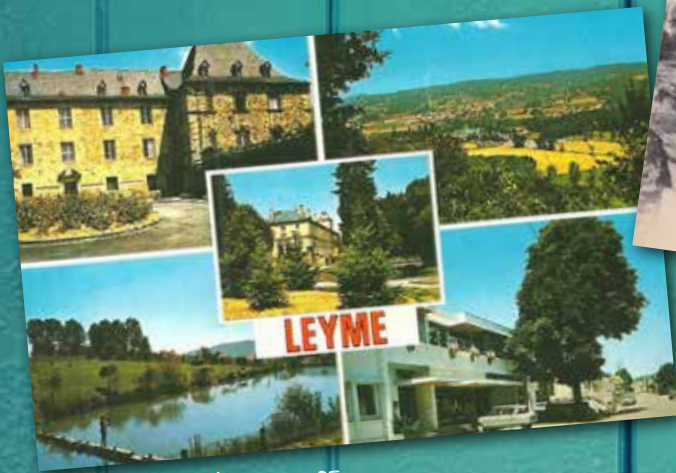


La Bourrée de Latronquière, 1984



Cascade du Gouffre des Cloches, Sabadel-Latronquière, 1911

Le Lot Pittoresque - 39 SABADEL-LATRONQUIÈRE  
Gouffre des Cloches - Les 3 Cascades de Monillier  
Phototypie des Docks, Cahors



Carte postale de Leyme, 1985

## À CHACUN.E SON PATRIMOINE



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs 46 et du Contrat Local de Santé







## LE COUP DE POUCE AUX PRODUCTEURS

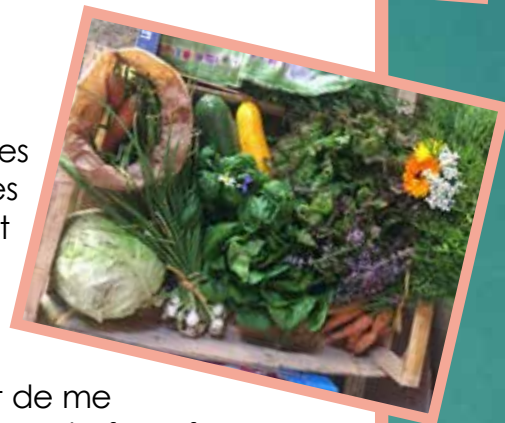
# MAXIME LAFRAGETTE, MARAÎCHER

## 46120 MOLIÈRES

*Le partage avec la nature  
comme fondement de culture  
Ecouter le monde du vivant  
au fil du temps, se nourrir autrement.*

Comptable en reconversion, je me suis installé à Molières au printemps 2021 en tant que Paysan Maraîcher. Les cultures issues de semences anciennes non hybrides, sont conduites en sol vivant & permaculture.

Labelisé Nature&Progrès et AB, je vous propose des paniers de légumes de saison composés par vos soins à retirer à la ferme le mardi et le vendredi ! Le mieux est de me contacter au 06.80.21.10.49 ou par email à: [maxime@fermedesfraux.fr](mailto:maxime@fermedesfraux.fr)



### L'Association Ségala-Limargue reste présente pour vous pendant cette période particulière.

Les activités proposées par l'ASL se font dans le respect des mesures sanitaires. Nous assurons un accueil téléphonique aux horaires habituels. Il est possible de rencontrer une salariée centre social sur Lacapelle-Marival, Leyme, Latronquière ou Sousceyrac-En-Quercy en téléphonant préalablement.

Le Centre Social reste à votre écoute. Si vous vous sentez isolé(e), avez besoin de maintenir un lien social, qu'on vous téléphone, etc... n'hésitez pas à nous contacter. Les agents de l'Espace France Services vous reçoivent sur rendez-vous, à Leyme, Sousceyrac-En-Quercy et en itinérance.

Le site internet de l'Association ainsi que sa page Facebook sont régulièrement mis à jour, n'hésitez pas à aller y jeter un coup d'œil !



**Ce journal est participatif, nous avons besoin de vous pour qu'il poursuive sa route !  
Comment vivez-vous cette période ? Quelles sont vos occupations ?  
Nous attendons vos témoignages, anecdotes, idées recettes, bricolages par courrier ou par mail.  
Contact : Christophe Germier**

Nous vous proposons ce journal en version numérique et papier, n'hésitez pas à demander un envoi papier gratuit si vous le souhaitez !

Association Ségala-Limargue  
Centres sociaux secteur Lacapelle-Marival et  
secteur Latronquière / Sousceyrac-En-Quercy  
202, Rue Principale 46120 LEYME  
05 65 38 98 17 / [association.segala.limargue@wanadoo.fr](mailto:association.segala.limargue@wanadoo.fr)

# QUOI DE NEUF À L'ASL?

Septembre, le mois de la rentrée ! Certains le voient d'un mauvais œil, entre cahiers et stylos. D'autres y scrutent le retour des activités de l'Association Ségala-Limargue, puisque l'Ecole de Musique rouvre ses portes à Lacapelle-Marival, Sousceyrac-en-Quercy et Latronquière, tandis que les cours de gym reprennent à Latronquière et Gorses. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Septembre, c'est aussi le temps des escapades sous (on l'espère), le soleil d'un été indien bien mérité. C'est le temps des promenades et des retrouvailles avec les amis, pourquoi pas autour de notre patrimoine. Il est à l'honneur le troisième week-end du mois, mais on espère que vous trouverez dans ce numéro de quoi en profiter jusqu'aux premiers jours d'octobre !



**SEMAINE DÉPARTEMENTALE  
DE L'ANIMATION DE LA VIE SOCIALE  
EN PARTENARIAT AVEC LA CAF 46**

## MERCREDI 29 OCTOBRE

### Autour du numérique à France Services

Rendez-vous au Pôle Multi-Culturel à Leyme toute la journée pour une chasse aux plantes numérique avec les agents de France Services.

## SAMEDI 2 OCTOBRE

### Braderie d'automne à la Ressourcerie du Haut-Ségala

Retrouvez-nous à la Ressourcerie de Latronquière (ancienne gendarmerie) pour une grande braderie, mais aussi participer à des ateliers ou venir tester votre adresse autour de jeux en bois !



### **C'EST LA REPRISSE DES ATELIERS D'INITIATION AU NUMÉRIQUE!**

L'informatique est une terre inconnue, pour vous ? N'hésitez pas à nous contacter afin d'intégrer un groupe mieux comprendre les outils dématérialisés de demain, grâce à nos agents France-Services !



# BIEN DANS SES BASKETS !

Le sport favorise les hormones du bien-être ! Il est l'antidote au stress et au coup de blues. C'est pourquoi il faut pratiquer au moins une heure de sport par semaine. L'activité physique et sportive a un rôle bienfaiteur sur notre organisme via notamment le maintien en bonne santé de notre cœur, de nos artères et de nos poumons mais aussi la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et de cancers. Sans oublier qu'il réduit le stress et a des effets positifs sur le mental.

Face à l'anxiété, il agit comme un médicament naturel en sécrétant une importante quantité d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur qui favorisent un sentiment de bien-être.

Dès une heure de pratique sportive par semaine, les effets sur notre bien-être se font ressentir : meilleur sommeil, augmentation de l'énergie, diminution de l'anxiété. Alors pour se sentir au top physiquement et psychologiquement, pratiquer une activité physique et sportive régulière !

Sportivement, Athéna,  
éducatrice sportive (STAPS)

## LA PAROLE AUX HABITANTS

Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme !

Une maxime qui s'applique parfaitement à la recette que Maïté Cadiergues partage avec nous : celle des «brèdes» qu'elle mangeait, petite, à la Réunion.

### Qu'est-ce que les brèdes ?

Ce sont tout simplement les feuilles de la patate douce, un aliment que l'on retrouve de plus en plus dans nos assiettes, mais dont les feuilles sont bien souvent absentes lors de leur présentation sur les étals des maraîchers !

### Comment les déguster ?

Maïté propose une recette de Cari de poisson, accompagné de brèdes

**Ingédients :** Lieu (noir ou jaune), oignon, tomates fraîches, ail et pour les épices, gingembre, poivre, curcuma, thym et persil haché.

**Recette :** Faire dorer le poisson et l'oignon dans une poêle, réserver. Ecraser le gingembre et l'ail, les faire revenir avec du poivre dans un autre contenant. Ajouter du curcuma, les tomates, du thym et faire revenir. Poser le poisson cuit sur ce mélange pendant 5-10 minutes. Rajouter du persil haché.

Pour les brèdes, faire revenir les mêmes condiments et épices que pour le poisson puis ajouter les feuilles de patates douces et cuire pendant 5-10 minutes.



Servir le cari, accompagné des feuilles de patate douce et de riz.

# À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE RÉGION

Du patrimoine, il y en a pour tout le monde et de toutes les sortes, alors plutôt que de vous proposer une unique virée sur le territoire, voici le menu, à vous de choisir les plats !

*vous êtes plutôt*

## VÉLO

**Qui a dit que ce territoire n'était fait que pour les cyclistes très sportifs ? Tous à Issendolus en famille ou entre amis pour faire le tour des Dolmens et des Cazelles !**

L'itinéraire est à récupérer sur le site Tourisme-Lot ou auprès de l'office de tourisme de Lacapelle-Marival.

**9kms. 1h. Facile. Issendolus.**

*vous êtes plutôt*

## FORÊTS

**Rendez-vous à Sousceyrac-en-Quercy pour découvrir les boucles de la forêt de la Luzette, notamment celle autour du lac des Pescofis !**

Pour animer la balade, une chasse au trésor numérique peut être téléchargée sur votre téléphone et vous permettra de partir à Terra Aventura !

**3kms. 1h. Facile. Sousceyrac-en-Quercy.**

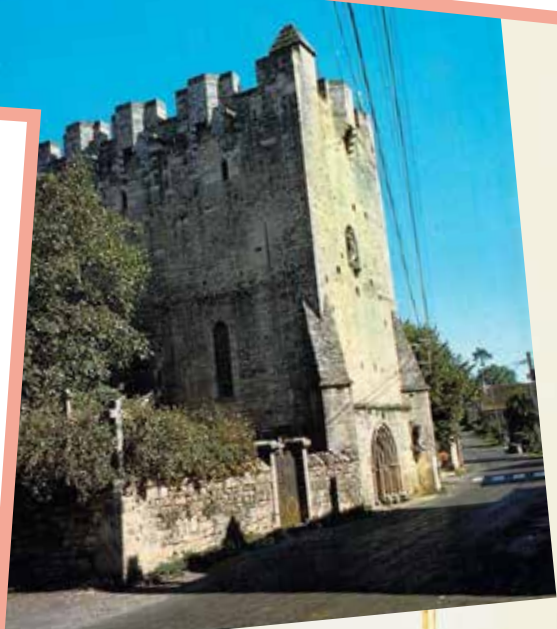
*vous êtes plutôt*

## BASTIDE

**L'église fortifiée de Rudelle intrigue tout promeneur qui a l'occasion de passer à côté. Unique en son genre, elle mérite bien un détour, et une petite balade !**

L'itinéraire est disponible sur le site Tourisme-Lot ou à l'office de tourisme de Lacapelle-Marival. Si vous êtes un peu aventuriers, suivre simplement le balisage jaune.

**9kms. 2h30. Facile. Rudelle.**



**C'EST LA REPRISE !**

Les sorties « Promenons-nous dans les bois » reprennent à l'Association Ségala-Limargue dès le mois de septembre ! Rejoignez-nous !

**Et envoyez-nous vos plus belles balades pour faire vivre ce journal !**  
[association.segala.limargue@wanadoo.fr](mailto:association.segala.limargue@wanadoo.fr)





## MADE IN SÉGALA-LIMARGUE



C'est la rentrée, et il n'est pas rare de se retrouver avec mille objets ou papiers qui encombrant nos poches. Pour mieux les vider, **Laurine** vous propose de créer un **vide-poche en corde et en raphia** de manière très simple. Pour cela, vous aurez besoin de :

**Corde, raphia, ciseaux  
et une aiguille !**

**Et c'est parti, créons ensemble :**

Passer le raphia dans l'aiguille.

Enrouler la corde sur elle-même, l'accrocher en passant le raphia autour.

Continuer à plat jusqu'au diamètre souhaité.

Continuer en superposant la corde sur elle-même pour monter le haut du vide poche.

Arrêter à la hauteur souhaitée.

**Et voilà le résultat :**

Source : <http://merciraoul.blogspot.com/2017/11/diy-tressages-cordes-et-raphia-nouvelle.html>



LOISIRS  
CRÉATIFS

Les ateliers de loisirs créatifs du mardi reprennent à Sousceyrac-en-Quercy à partir du 21 septembre, à La Grange de 20h30 à 22h30!

Contactez Laurine au 05.65.38.98.17 pour plus de renseignements.