



BRIN DE CAUSETTE

N°11 - OCTOBRE 2021



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



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



BIEN DANS SES BASKETS !

Pensez à réaliser quelques petits exercices de coordination qui feront travailler vos méninges ainsi que votre corps. La coordination permet une gymnastique cérébrale mais également physique, ce qui démontre une fois de plus que le corps et l'esprit sont liés.

Une meilleure coordination vous permettra de mieux appréhender certains gestes de la vie quotidienne.

Un petit exemple d'exercice tout simple : tendez vos bras vers l'avant, dessinez avec votre index droit un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre et avec votre index gauche l'inverse. Puis avec votre index droit dessinez à nouveau un cercle dans le même sens, puis avec votre index gauche dessinez un carré dans le sens inverse. Ces petits exercices vous permettent de coordonner votre pensée et vos gestes... Pas simple, mais pas impossible !

Sportivement, Athéna,
éducatrice sportive (STAPS)

RECETTE AUTOMNALE

Pour se ragaillardir alors que le temps devient plus frais, la Gazette vous propose ce mois-ci de réaliser un **gratin de butternut** !

Ce qu'il vous faut

1 butternut / 2 échalotes / 1 gousse d'ail / 1 branche de romarin
50g de farine / 50g de beurre mou / 70g de parmesan râpé
10cl de crème liquide, sel, poivre, huile d'olive

Ce qu'il faut faire

Cuire 20 minutes votre butternut dans de l'eau bouillante pour faciliter l'épluchage.

Pendant ce temps, épluchez et émincez ail et échalotes. Faites les dorer à feu doux avec le romarin dans de l'huile d'olive.

Une fois votre butternut épluché, coupez-le en morceaux puis ajoutez-les dans la poêle. Salez, poivrez et ajoutez 10 cl de crème liquide, mélangez. Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes. Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez à la main farine, beurre et parmesan pour obtenir une pâte à crumble granuleuse.

Enfin, disposez dans le fond de votre plat allant au four votre préparation au butternut puis parsemez de pâte. Enfournez pendant 5 minutes et servez immédiatement.

Source : cuisine-actuelle.fr



À VOTRE SANTÉ !

Avoir la forme à l'approche de l'hiver, c'est important !

C'est pourquoi l'Association Ségala-Limargue, en association avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, propose de vous emmener à Cahors pour réaliser un bilan de santé gratuit. Deux dates sont prévues à ce jour : les mardis 26 octobre et 23 novembre.



Pour y participer, rien de plus simple, il suffit de contacter Priscilla Montbertrand au 05.65.38.98.17.

Un minibus sera affecté au ramassage et permettra à tout le monde de se déplacer en toute sécurité et en toute convivialité !

DÉFI PHOTO

Chaque année en novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer des testicules ou de la prostate, mais aussi pour la prévention du suicide.

Pour participer, il suffit de se raser à blanc, de s'inscrire sur movember.com et de laisser pousser sa moustache tout le mois de novembre ! Évidemment, femmes et enfants peuvent aussi participer au moyen de maquillages et postiches !

Alors on vous propose de nous envoyer vos meilleurs portraits de moustaches de novembre pour le dernier numéro de l'année !

À vous de jouer !

Envoyez vos photos avant le 5 décembre à :
association.segala.limargue@wanadoo.fr
Objet : « Movember - Brin de Causette »



PAROLES D'HABITANTS

Je me souviens de l'aide que j'ai apportée à ma maman, atteinte de la maladie d'Alzheimer. À l'époque, on disait simplement s'occuper d'elle avec mon frère et quelquefois ma sœur, s'occuper d'elle pour lui faciliter la vie à la maison avant qu'elle soit accueillie à l'unité de soins longue durée de Figeac.

Ces souvenirs avec le temps s'estompent, mais ils sont remplacés par les rencontres avec le groupe des aidants de Lacapelle-Marival.

Ce groupe de paroles sous l'égide de l'Association Ségala-Limargue nous permet d'analyser nos problèmes et tenter de les résoudre avec un psychothérapeute, Monsieur Bernard.



Journée de répit à Aubin, juin 2021

Dans ce groupe, avec l'assistance de Gaëlle, nous pouvons organiser une journée de répit, un voyage pour rester simple.

Dans ce groupe, nous organisons un temps fort, une après-midi spectacle avec nos proches en invitant gratuitement les anciens du canton.

Dans ce groupe, je continue mon travail sur moi-même, pour me sentir de mieux en mieux avec l'aide des autres, mais je n'en dirai rien car cela reste entre nous.

Un aidant familial vient en aide à une personne en situation de dépendance. Mais a-t-il lui aussi besoin d'être aidé?

Si vous sentez le besoin de rencontrer quelqu'un, de parler de vos ennuis, de ne plus être seul, je vous invite à faire comme moi quand j'étais perdu au début avec ma maman.

Je sais néanmoins qu'il est difficile d'aller s'inscrire dans un groupe, mais n'hésitez pas à nous rejoindre. Ensemble, tout est plus simple.

Marc SABATIER, de Lacapelle-Marival

AIDANTS
FAMILIAUX

Les groupes de paroles pour les Aidants Familiaux se réunissent à Lacapelle-Marival un vendredi par mois et à Latronquière un jeudi par mois. Mais aussi un après-midi convivial par mois, mais aussi des sorties, des temps forts, etc.

Contactez Gaëlle Gouzou au 05.65.38.98.17.

RETOUR SUR LA BRADERIE

Samedi 2 octobre, ce sont plus de 130 personnes qui sont venues chiner dans les étals de vêtements, de meubles et de jouets qui étaient installés à l'extérieur de l'ancienne gendarmerie, route de Figeac.



Le soleil avait donné rendez-vous aux bénévoles comme aux visiteurs et la journée a permis de faire découvrir aux habitants du secteur la Ressourcerie du Haut-Ségala, ainsi que le projet qui s'inscrit autour.



Les plus ou moins grands ont également pu tester leur adresse sur les jeux en bois mis à disposition par la ludothèque de Biars-sur-Cère et discuter Loisirs créatifs autour du stand tenu par Béatrice Caman, qui avait prévu quelques objets récupérés transformés en décorations.

La journée a également été l'occasion de rencontrer de nouveaux habitants. Certains ont d'ailleurs manifesté leur désir de rejoindre l'équipe de bénévoles qui tient la permanence des lieux les vendredis et samedis de 10h à 13h.



Un pari réussi, donc, qui donne déjà lieu à des discussions à propos d'une seconde édition au printemps. Qui sait ?

CINÉ-DÉBATS PARENTALITÉ

Miracle en Alabama, autour du handicap
VENDREDI 22 OCTOBRE - SALLE DES FÊTES - COMIAC - 20H

Harcèlement scolaire : en parler, le combattre
VENDREDI 5 NOVEMBRE - ESPACE CULTUREL - LATRONQUIÈRE 20H

Contact : Marion SERIEYE - 05.65.38.98.17



VISITE CHEZ LE PRODUCTEUR LA BRASSERIE PAYSANNE LOTOISE



Un après-midi à la rencontre de Mathieu Latapie, malteur et brasseur, sur son exploitation à Espeyroux. La visite sera suivie d'une petite dégustation.

Vous voulez tout savoir sur l'orge, le maltage, le brassage et l'embouteillage ? Rejoignez-nous !

MARDI 30 NOVEMBRE 2021, 14H

Renseignements et inscriptions :

Priscilla MONBERTRAND au 05.65.38.98.17

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Pour votre bien, consommez avec modération.

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