



ASSOCIATION
SÉGALA-LIMARGUE

BRIN DE CAUSETTE

N°12 - NOVEMBRE-DÉCEMBRE 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 !

La pratique d'activités physiques et sportives est bénéfique à tout âge. Cependant, après 45 ans, il est conseillé de faire au préalable un électrocardiogramme d'effort.

Cela vous permettra d'être rassuré sur le plan cardiaque et d'adapter votre pratique sportive en conséquence. Il faut également que vous vous entraîniez progressivement en fonction de vos objectifs. Pour cela, la meilleure recette est d'écouter votre corps et de bien cerner ses limites, surtout si vous n'aviez plus l'habitude de faire du sport depuis quelques temps.

Il est important que la pratique sportive vous soit bénéfique ! Pour cela, il faut se lancer de manière raisonnée. Alors évitez de foncer et de trop en faire, surtout au début. Jusqu'à preuve du contraire, c'est le lièvre, qui a perdu contre la tortue !

Sportivement, Athéna,
éducatrice sportive (STAPS)

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive dans un club, mais votre budget est un peu serré ? Vous avez peut-être droit à l'Aide à la Pratique Sportive !

N'hésitez pas à demander vos bons auprès de l'Association Ségala-Limargue. Pour savoir de quelle aide financière vous pouvez bénéficier sur la saison 2021-2022, prenez connaissance de votre quotient familial auprès de la CAF, et consultez les conditions suivantes :

- Prise en charge des frais d'inscription de **70%** dans la **limite de 80€** pour les personnes ayant un **quotient familial inférieur ou égal à 500€**.
- Prise en charge des frais d'inscription de **50%** dans la **limite de 60 €** pour les personnes ayant un **quotient familial inférieur ou égal à 800 €**.
- **20 €** par personne pour les personnes ayant un **quotient familial entre 800 € et 1000 €**.

Pour plus de renseignements, contactez Priscilla Monbertrand au 05.65.38.98.17 ou par mail association@segalalimargue.fr



QUOI DE NEUF À L'ASL?

Comme vous pouvez le voir en couverture, il n'y a pas que les adultes qui se sont laissés pousser la moustache en novembre ! Les enfants des centres de loisirs à Leyme et Sousceyrac-en-Quercy ont aussi joué le jeu ! Alors n'hésitez pas à nous envoyer vos plus belles photos pour participer au Movember (explications plus détaillées dans le numéro précédent).

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS - 2022

Pour celles et ceux qui ne connaîtraient pas, *Promenons-nous dans les bois* propose des activités de plein air adaptées à toutes et tous afin de partager un moment de convivialité tout en marchant ou en faisant de la gym, mais en extérieur.



La météo des sorties prévues en 2021 n'ayant pas été des plus clémentes, les balades et activités de plein air prévues à l'origine en septembre-octobre ont été reportées en 2022.

Voici le nouveau programme :

**Judi 17 Mars: Balade au lac du Tolerme,
Sénailhac-Latronquière, 10h**

**Judi 31 Mars: Gym douce, Salle des fêtes,
Lacam d'Ourcet, 10h**

**Judi 14 Avril: Balade le long de l'Ouyse,
Thémines, 10h**

**Judi 21 Avril: Détente/Relaxation,
Salle des fêtes, Sainte-Colombe 10h**

**Judi 12 mai: Balade autour des dolmens,
Issendolus, 10h**

**Judi 2 juin: Balade autour des cazelles,
Théminettes, 10h**

Profitez bien des fêtes de fin d'année, et nous nous retrouvons en 2022 pour se dégourdir les jambes !

PAROLES D'HABITANT.E.S

A l'initiative de Huguette de l'Espace de prévention et de convivialité au féminin en Ségala-Limargue, nous vous présentons...

Le scrapbooking

Le scrapbooking est une forme de loisir créatif basé sur le découpage et collage de tous matériaux réutilisables : calendriers, bouchons de bouteille, rouleaux de papier...

Le but étant de créer l'objet que l'on souhaite qui peut être décoratif ou utilitaire ou bien les deux réunis.

Le groupe a décidé d'organiser le 18 octobre dernier une séance d'initiation sur le thème de Noël. En effet l'hivers approchant, les fêtes de fin d'année aussi, il est temps d'anticiper sur les décorations.

De quoi avons-nous besoin ?

Pour la réalisation rien de très compliqué. Il suffit d'être équipé d'une règle, de ciseaux (de tailles différentes afin de réaliser plusieurs sortes de découpage), de la colle, du ruban, des paillettes ou de tout autre matériel qui peut être utilisé.

Pour Marie Chantal, Armandine, Joëlle, Colette, Huguette, Marie Claude et Béatrice c'est une activité « passe-temps » qui permet de s'évader, de penser à autre chose que son quotidien et ses soucis.

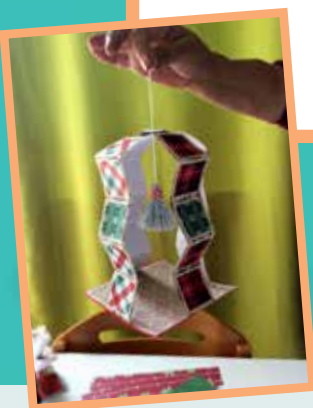
C'est également un nouvel apprentissage qui oblige à la concentration et mobilise les mains, ce qui entretient en quelques sortes l'habilité.

C'est un moment de partage, d'échanges mais aussi de rigolade.

Voici des exemples de créations possibles.



Tous à vos ciseaux !



L'Espace de prévention et de convivialité au féminin en Ségala-Limargue est ouvert à toutes celles qui souhaitent le rejoindre. Il se réunit actuellement les deuxième et quatrième lundi du mois au Centre Social de Latronquière avec la possibilité de se déplacer dans d'autres communes en fonction de l'origine géographique des participantes.

Contact: Marion Serieye au 05.65.38.98.17 ou association@segalalimargue.fr



Coup de Pouce aux ARTISTES

Si d'aventure vous avez poussé la porte de la Ressourcerie du Haut-Ségala à Latronquière, vous avez probablement croisé le visage de Marie-Claire Bonhomme-Montens, bénévole de la première heure, toujours active dans cette démarche.

D'ordinaire, cette voisine de Sénailac-Latronquière, dont le métier est la création graphique pour tous types de produits et de clientèles, parcourt en cette fin d'année les marchés d'artisans.



Toutefois, la pandémie ayant enrayé ce type de rassemblements, elle a fait le choix d'ouvrir une boutique en ligne sur la plateforme Etsy, dédiée à l'artisanat.

Marie-Claire y présente sa collection de cartes à offrir ou à garder secrètement pour soi, et surtout, à encadrer, afin que le tirage ne s'abîme pas et évite de finir à la poubelle !

Les cartes créées entièrement dans son atelier avec des techniques de dessin et peinture traditionnelles et numériques sont tirées en très peu d'exemplaires afin de préserver leur rareté.

...Et il y en a même pour Noël !

Contact : marieclaire.b.m@gmail.com

Site internet : <https://www.etsy.com/fr/shop/McbgraphicsBoutique>



À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE LE CHÂTEAU DES BESSONIES

Pour profiter des dernières couleurs d'automne, pourquoi ne pas partir à l'est du département, à la limite du Cantal ?

Nous vous proposons de découvrir le château des Bessonies et ses alentours. Pour cela, téléchargez la fiche PF-12 sur le site de [tourisme-lot](http://tourisme-lot.com) ou demandez-la dans l'office de tourisme le plus proche.



Une fois arrivé avec le précieux itinéraire en main sur la place des Bessonies, suivez balisage jaune et laissez-vous porter pendant un peu plus de 5 kms sur les hauteurs du Ségala.

Facile - 5,5 kms - 2h - Bessonies



*Ce journal est participatif,
nous avons besoin de vous pour qu'il poursuive sa route !
Des expériences à partager ? Des horizons à découvrir ?
Nous attendons vos témoignages, anecdotes, idées recettes, bricolages par
courrier ou par mail.
Contact : Christophe Germier/Julie Merle*

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@segalalimargue.fr

Les activités proposées par l'ASL se font dans le respect des mesures sanitaires.