



Le mot de l'équipe

Chers lecteurs,

Déjà la troisième édition de **La Gazette de la Doline** ! Le temps passe vite lorsque les journées sont rythmées par les rencontres, les activités et les moments de partage.

Ces dernières semaines ont une nouvelle fois démontré que la Doline est bien plus qu'un lieu de vie : c'est un endroit où chacun trouve sa place, où les sourires se croisent, où les talents se révèlent et où les liens se tissent au fil des animations.

Dans ce nouveau numéro, vous retrouverez un retour sur les temps forts de la résidence, les rendez-vous à venir, quelques souvenirs en images, ainsi que les rubriques qui font désormais le succès de notre gazette.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui participent à faire vivre la Doline, que ce soit par leur présence, leur bonne humeur, leurs idées ou leur implication. Cette gazette est avant tout la vôtre.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous donne rendez-vous très bientôt pour continuer à écrire ensemble les belles pages de la vie à la Doline.

Emmanuelle

Animatrice **Anim'ADMR**



La vie de la résidence

Défi photo OGENIE : une belle 7^e place pour notre participation !

Nous avons le plaisir de vous annoncer les résultats du **Défi Photo OGENIE** auquel nous avons participé avec enthousiasme !

Grâce aux votes du public, notre photo s'est hissée à la **7^e place du Prix du Public** 🇫🇷
Une très belle reconnaissance qui récompense notre participation, notre créativité et surtout l'engouement autour de ce projet.

Mais l'aventure ne s'arrête pas là ! Nous sommes désormais impatients de participer à la **remise des Prix qui aura lieu le vendredi 25 septembre à Paris**.

Et qui sait... notre photo pourrait peut-être nous permettre de **remporter l'un des Prix du jury** ! 🍀

Nous croisons donc les doigts et avons hâte de vivre cette belle journée parisienne, qui sera l'occasion de représenter fièrement **La Doline et ses bénéficiaires**.

Un grand **merci à toutes les personnes qui ont voté pour nous** et qui ont contribué à cette belle 7^e place !



Un peu d'histoire locale

Les Tisserands du Lot (Suite)



Les Cultures céréalières (1744-1746)

Dans le secteur de Figeac, le blé froment était un revenu important. Dans beaucoup de communes, on en faisait dans les meilleures terres. On semait du seigle dans le contour de Frayssinet.

En 1744 à Laval, les $\frac{3}{4}$ des terrains étaient destinés à la culture du froment et $\frac{1}{4}$ au seigle.

Martel produisait du froment, de blé de mars qui faisait la principale nourriture des paysans.

Le blé froment était le principal revenu à Meyraguet, Montvalent. Un travail assidu et forcé.

Bouxal produisait suffisamment de seigle pour les besoins du pays.

A Albas, ce seigle constituait 1 revenu important mais il y en avait peu à Assier, Boissor, Carlucet.

En 1746 à Figeac, les terres de deuxième qualité étaient les seules à êtreensemencées de Seigle avec les terres à bruyères.

On cultivait aussi le « méteil » (mélange de froment et de seigle, ou froment et avoine ou seigle et avoine)



Les Doli'Stars font entendre leur voix

À Montgesty, les animations d'**Anim'ADMR** continuent de créer de belles rencontres. La preuve avec les **Doli'Stars**, un groupe de chant composé de bénéficiaires venus de Montgesty et des communes voisines, réunis par une même envie : partager un moment convivial autour de la musique.

Sous l'impulsion d'Emmanuelle, les participants se sont lancés dans une aventure originale : créer et interpréter leur toute première chanson, « **La Doline en Fête** ». Ce titre inédit met à l'honneur les moments de partage, la convivialité et les liens qui se créent au fil des animations proposées par Anim'ADMR.

Après plusieurs semaines de répétitions, une nouvelle étape a été franchie : **la chanson a été enregistrée dans des conditions « studio » grâce à Sylvie et Michel**, une expérience inoubliable pour tous les chanteurs. Chacun a donné le meilleur de lui-même pour faire de ce projet collectif un véritable souvenir.

Et l'aventure est loin d'être terminée ! **Dans les prochaines semaines, les Doli'Stars passeront devant la caméra pour réaliser le clip officiel de « La Doline en Fête », accompagnés par une équipe de réalisateurs professionnels contactés par notre Philippe Dolinois.** Un tournage qui promet de beaux moments de complicité et qui permettra de mettre en lumière l'énergie et la bonne humeur du groupe.

Au-delà de la musique, ce projet illustre parfaitement les valeurs d'Anim'ADMR : favoriser le lien social, rompre l'isolement et permettre aux retraités du territoire de vivre des expériences nouvelles, enrichissantes et fédératrices.



Les Doli'Stars prouvent qu'il n'y a pas d'âge pour relever de nouveaux défis. Avec une chanson enregistrée et un clip en préparation, cette belle aventure collective ne fait que commencer... et nul doute qu'elle continuera à faire rayonner la convivialité de Montgesty bien au-delà de ses frontières !



Le coin photos !

Musée ZADKINE aux Arques le 17/06/2026



Trans'Lotoise 2026 à Saint Cirq Lapopie

Retour en images ! 🚴 🚴

Découvrez quelques photos de la **Trans'Lotoise, étape de la Trans'Occitanie 2026 du 27 Mai 2026**. Une belle aventure sportive à travers les paysages du Lot (Chemin de Halage et Saint Cirq Lapopie), placée sous le signe du partage, de l'effort et de la convivialité. Un joli moment vécu ensemble, que nous sommes heureux de vous faire revivre en images.





Les recettes de la Gazette



Beignets de légumes

(Pour 6 personnes)

- 1 brocoli
- 1 chou-fleur
- 1 courgette
- 1 poivron rouge ou vert ou jaune
- 1 aubergine

Pour la pâte :

- 200 gr de farine T45 ou 55
- 1 sachet de levure chimique (11gr)
- Sel fin
- Eau gazeuse 60cl

Laver les légumes, tailler la courgette, l'aubergine et les poivrons en bâtonnets moyens.

Chauffer l'huile de friture à 180°C

Dans un saladier, versez la farine, la levure et le sel, le poivre puis ajoutez progressivement l'eau gazeuse bien froide en mélangeant à l'aide d'un fouet.

La pâte ne doit pas être trop liquide ni trop épaisse.

Trempez ensuite les bâtonnets de légumes dans la pâte.

Plongez les légumes dans l'huile chaude pendant 3 min par petites quantités pour éviter que les bâtonnets ne se collent entre eux et pour obtenir une jolie coloration.

Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.

Salez et Dégustez aussitôt !! **BONNE APPETIT !!**



Les Blagues de la Gazette

❖ **Tu connais la différence entre un célibataire et un homme marié ?**

Le célibataire rentre chez lui et regarde ce qu'il y a dans le frigo

Et le marié, regarde sa femme et demande : « Il y a quelque chose à manger ? »



❖ **Pourquoi les plongeurs plongent-ils toujours en arrière ?**

Parce que sinon ils tombent dans le bateau !!



❖ -Monsieur, vous avez une activité sexuelle régulière ?

-Oui, tous les jours.

-Ah !! Et avec qui ?

-Avec mon imagination. Elle au moins, ne me demande jamais si j'ai sorti les poubelles !



❖ **Qu'est ce qui est long, dur et plein de poils ?**

Une brosse à dents... Bande de pervers !!

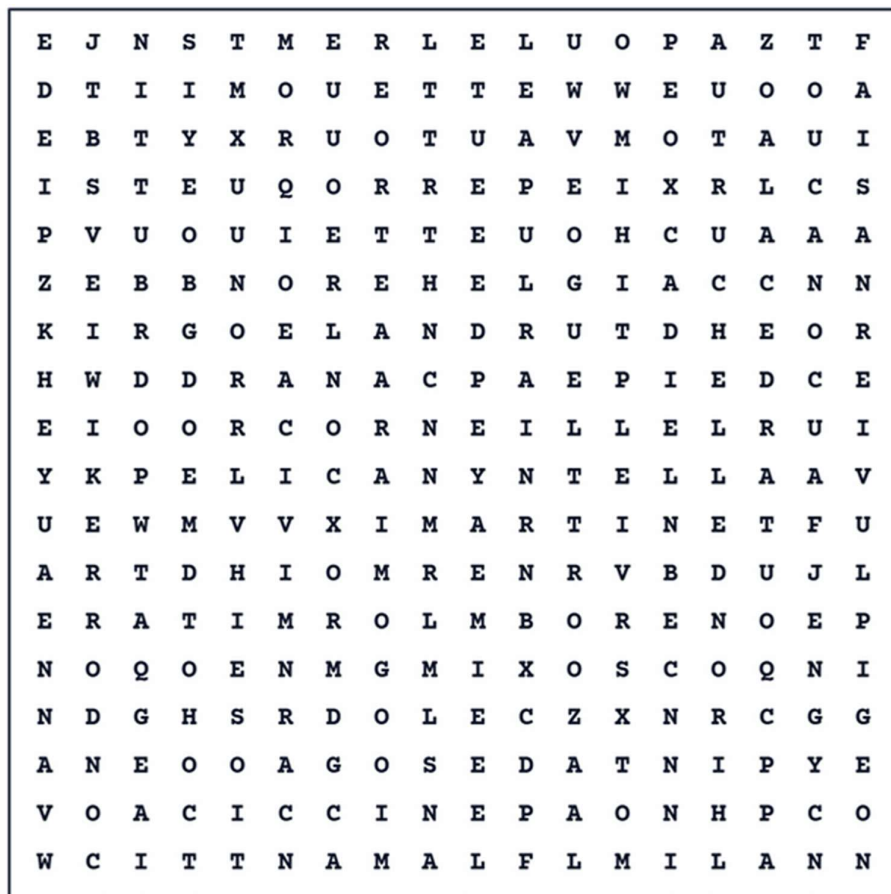


❖ **La séduction, c'est comme la cuisine : Parfois, il suffit d'un peu de chaleur pour que tout monte !**





Le place aux jeux



LISTE DES MOTS À TROUVER (50)

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ AIGLE | ☐ EMEU | ☐ OIE |
| ☐ AIGRETTE | ☐ FAISAN | ☐ OUTARDE |
| ☐ ALOUETTE | ☐ FAUCON | ☐ PAON |
| ☐ AUTRUCHE | ☐ FLAMANT | ☐ PELICAN |
| ☐ BUSE | ☐ GEAI | ☐ PERDRIX |
| ☐ CALAO | ☐ GOELAND | ☐ PERROQUET |
| ☐ CANARD | ☐ GRIVE | ☐ PIE |
| ☐ CASOAR | ☐ HERON | ☐ PIGEON |
| ☐ CHOUETTE | ☐ HIBOU | ☐ PINSON |
| ☐ COLIBRI | ☐ HIRONDELLE | ☐ PINTADE |
| ☐ CONDOR | ☐ IBIS | ☐ PLUVIER |
| ☐ COQ | ☐ KIWI | ☐ POULE |
| ☐ CORBEAU | ☐ MARTINET | ☐ TOUCAN |
| ☐ CORMORAN | ☐ MERLE | ☐ TOURTERELLE |
| ☐ CORNEILLE | ☐ MILAN | ☐ VANNEAU |
| ☐ CYGNE | ☐ MOINEAU | ☐ VAUTOUR |
| ☐ DINDON | ☐ MOUETTE | |