



SORTIE CULTURELLE, PATRIMOINE, LOISIRS

Dans le cadre des visites guidées des villages du Pays d'Art et d'Histoire du Grand-Figeac, participez à la visite de Laresses, village du Ségala, entre pâtures et châtaigneraies.

Partez à la découverte du patrimoine, explorez les richesses architecturales, historiques et paysagères de nos villages.

Gratuit

Samedi 17 Mai 2025 à 14h30



Possibilité d'un transport collectif en minibus

Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)



Association Ségala-Limargue
05.65.38.98.17 - association@segalalimargue.fr
202, Rue Principale, 46120 LEYME
Sur Facebook : Association Ségala-Limargue
Site internet : <https://segalalimargue.fr/>

IPNS—NPJSVP - 437.24



**L'ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE
VOUS PRÉSENTE ...**

Bien vivre, bien vieillir en Ségala-Limargue

Janvier à Juin 2025

*Rejoignez-nous pour bouger, vous relaxer, sortir, préserver votre autonomie, rencontrer de nouvelles personnes, prendre soin de votre santé...
Dans la convivialité et la bonne humeur.*

Ouvert à toutes et tous (prioritairement les 60 ans et +)



L'essentiel & plus encore





L'ÉDITO

Bien vivre, bien vieillir en Ségala-Limargue bénéficie du soutien de la Conférence des financeurs du Lot, de la MSA Midi-Pyrénées Nord et du Contrat Local de Santé du Grand-Figeac.

Cette programmation a pour finalité de proposer des occasions de loisirs, d'échanges, de rencontres pour les habitants du Ségala-Limargue.

Développer du lien social ; partir à la découverte culturelle et patrimoniale du territoire ; s'encourager à prendre soin de soi ; se retrouver autour d'un café patois, etc. et d'autres activités vous sont proposées.

N'hésitez pas à vous lancer dans ces belles aventures, le meilleur accueil vous sera réservé.

Envie d'être bénévole ?

Recette de cuisine, vannerie, fabrication de produits cosmétiques, etc. Vous avez un talent, une passion, un savoir ? Vous souhaitez le partager ? Venez nous en parler !

Pour ne pas oublier les dates qui vous intéressent cochez les cases et inscrivez-vous à :

Association Ségala-Limargue

Tél. : 05.65.38.98.17 ou association@segalalimargue.fr



VISITE DE PRODUCTEURS / ARTISANS

Développer la connaissance des ressources locales du territoire et découvrir le savoir-faire de nos producteurs, artisans, éleveurs, etc. en allant à leur rencontre.

LABATHUDE et LACAPELLE-MARIVAL
A 14h00

Mardi 14 Janvier

Visite de l'oseraie et de l'atelier artisanal d'Elodie CLAUSSE
Osiécultrice et artisane vannière



GORSES
A partir de 14h00

Mardi 08 Avril

Visite de l'atelier artisanal d'Elise MIH
Potière et Céramiste



Gratuit

Possibilité d'un transport collectif en minibus

Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Maintenez-vous en forme et gardez confiance en vous. Adapté aux séniors et pensé pour des retraités dynamiques ! Coordination, souplesse, entretien de l'équilibre font partie des bienfaits de ces ateliers. Accessible à toutes - tous, vous pouvez aussi pratiquer en position assise.

De 10h30 à 12h00

Gratuit

Jeudi 30 Janv. - Coordination et Équilibre

salle des fêtes de MONTET-ET-BOUXAL



Jeudi 06 Fév. - Coordination et Équilibre

salle des fêtes de MONTET-ET-BOUXAL



Jeudi 06 Mars - Mémoire et Coordination

salle des fêtes de ANGLARS



Jeudi 03 Avril - Gym douce

salle des fêtes de LACAM D'OURCET



Jeudi 15 Mai - Coordination et Équilibre

salle des fêtes de MOLIÈRES



Jeudi 06 Juin - Marche conviviale

Lac du Tolerme à SÉNAILLAC-LATRONQUIÈRE



Avec Athéna HEMMAZ (ASL)
animatrice sport adapté



PARTAGEONS NOS TALENTS ET NOS SAVEURS

Chacune et chacun a des passions, des savoirs, des talents. Certains souhaitent les partager, les transmettre. C'est dans ce cadre que sont organisées ces rencontres, grâce à la complicité des habitants.

COMIAC
À partir de 10H00

Samedi 08 Février

Découverte de la culture et cuisine traditionnelle Maya, par Pascale BARTHÉLÉMY
Réalisation d'un guacamole et d'un Frijol (plat à base de porc et d'haricots rouges)



ALBIAC
À partir de 14h00

Samedi 22 Mars

Démonstration du processus de fabrication du Pastis, spécialité régionale par Milène TILLET



*Possibilité d'un transport collectif en minibus
Participation financière minime demandée*

Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)



BILAN DE SANTÉ PERSONNALISÉ



Un examen de santé personnalisé et gratuit.
Réalisé par des professionnels de santé au Centre d'Examen de CAHORS / CPAM (prise de sang, examens dentaire, optique, auditif, électrocardiogramme, etc.)

L'Association Ségala-Limargue organise les rendez-vous ainsi qu'un transport collectif en minibus depuis le Ségala-Limargue jusqu'à Cahors, pour plus de convivialité et moins de fatigue à conduire.

Nombre de places limitées.

Jeudi 13 Mars 2025



Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)



E SI ON PARLA OCCITAN ?

LO CAFÈ PATOIS

Que vous parliez occitan ou non, que vous soyez originaire d'ici ou d'ailleurs, venez papoter, échanger, raconter, plaisanter, chanter, jouer... en occitan et en français, tout en sirotant un café ou un thé.

LACAPELLE-MARIVAL
14h00 - 15h30
Maison des Services

Gratuit

Vendredi 10 Janv.



Vendredi 04 Avril

Vendredi 17 Janv.



Vendredi 25 Avril

Vendredi 07 Fév.



Vendredi 02 Mai

Vendredi 28 Fév.



Vendredi 16 Mai

Vendredi 07 Mars



Vendredi 06 Juin

Vendredi 21 Mars



Vendredi 20 Juin

Avec Gilbert DESTRUDEL, bénévole
et Priscilla MONBERTRAND (ASL)



ATELIERS NUMÉRIQUES THÉMATIQUES

Les ateliers numériques thématiques c'est quoi ? Ça vous dit d'apprendre à son rythme et dans la bonne humeur ? 2 ou 3 séances par thème pour se familiariser avec les outils numériques, transférer et classer ses photos et utiliser le traitement de texte.

Gratuit

De 10h à 11h30

CALVIAC

Jeudi 23 et 30 Janvier 2025

Traitement de texte - sur ordinateur
Salle du conseil municipal



LEYME

Jeudi 06 et 13 Février : Classer et transférer ses photos - sur ordinateur

France Services Ségala-Limargue



LAURESSES

Jeudi 20 et 27 Mars - Se familiariser avec son smartphone

Salle de réunion de la mairie



LE BOURG

Jeudi 05, 12 et 19 Juin
Se familiariser avec son ordinateur

Salle des fêtes



Avec Laurine BERCHE (ASL)



ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

ATELIERS SOMMEIL

Ces ateliers sont animés à l'aide d'une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils et astuces pratiques afin de faire le point sur le fonctionnement du sommeil.

Cycle de 9 séances.

Inscription pour l'intégralité du cycle.

Gratuit

LATRONQUIÈRE

10h - 12h

Salle des aînés - derrière l'Église

Lundi 24 Mars

Lundi 31 Mars

Lundi 07 Avril

Lundi 28 Avril

Lundi 05 Mai

Lundi 12 Mai

Lundi 19 Mai

Lundi 26 Mai

Lundi 02 Juin

Avec Solyne DUDICOURT, animatrice M2P
et Aurore POCHAT (ASL)



BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS POUR SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN

**Mieux comprendre son anxiété pour
apprendre à s'en détacher**

Temps d'échanges et d'expression.
Apports d'éléments de compréhension par une psychologue.

Découverte de la sophrologie et exercices pratiqués en position assise, pour un mieux être au quotidien.

Cycle de 3 séances.

Inscription pour l'intégralité du cycle.

THÉMINES
14h15 - 16h15
Salle des aînés - derrière l'Église

Gratuit

Lundi 20 Janvier
Lundi 03 Février
Lundi 17 Février



Avec Aurélie CROS, sophrologue certifiée
et Anaïs KOPFF-LANDAS, psychologue
Diplômée d'État DE



ATELIERS RÉCUP'TOUT CRÉATIFS

Ateliers itinérants, animés par des bénévoles de la Ressourcerie du Haut-Ségala. L'occasion de développer sa créativité grâce au réemploi d'objets.

LACAPELLE-MARIVAL
Maison des Services
13h45 - 16h

Gratuit

LATRONQUIÈRE
Salle des aînés
13h45 - 16h

Mercredi 29 Janv.



Mercredi 15 Janv.

Vendredi 24 Janv. 9h30 - 12h30 - Visite de la Ressourcerie pour chiner du matériel créatif ! Possibilité d'un transport collectif en minibus.

Mercredi 12 Fév.



Mercredi 12 Mars

Mercredi 26 Mars



Mercredi 09 Avril

Mercredi 30 Avril



Mercredi 07 Mai

Mercredi 21 Mai



Mercredi 04 Juin

Mercredi 11 Juin : Temps convivial d'échanges, partage des pratiques et des créations réalisées à Labathude, salle La Caminade.

Avec Dany et Nadine, bénévoles
et Aurore POCHAT (ASL)