



**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](mailto: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](mailto: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

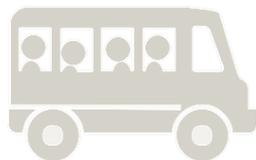


*Possibilité d'un transport collectif en minibus  
Participation financière minime demandée*

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.

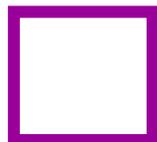
Cycle de 3 séances.

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)