

SORTIE CULTURELLE, PATRIMOINE, LOISIRS

Venez découvrir le village de Loubressac à travers une balade musicale et contée, à l'occasion du festival Les Instants Baroques du Lot. C'est au rythme du violon baroque ponctué par une conteuse que vous déambulerez dans ce beau village du XVIIème siècle.

Dimanche 06 Octobre 2024 à 11h00



Participation de 10€

Tarif réduit sous certaines conditions : 5€

Possibilité d'un transport collectif en minibus

Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)

IPNS—NPJSVP



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/>



L'ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE
VOUS PRÉSENTE ...

Bien vivre, bien vieillir en Ségala-Limargue

Juillet à Décembre 2024

ACTIVITÉS GRATUITES



Découvrir, partager, bouger, imaginer,
se relaxer, sortir, préserver son autonomie,
entretenir du lien social, prendre
soin de sa santé, aller vers les autres...
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



soutien de la Conférence des financeurs du Lot, de la MSA Midi-Pyrénées Nord et du Contrat Local de Santé du Grand-Figeac.

Elle a comme 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 à travers ce programme.

Habitants du territoire, n'hésitez pas à vous lancer dans ces belles aventures, le meilleur accueil vous sera réservé.

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

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

Association Ségala-Limargue

Tél. : 05.65.38.98.17 ou association@segalalimargue.fr



VISITE DE PRODUCTEURS / ARTISANS

Biscuiterie, confiserie artisanale et salon de thé « Les couZins du Lot »

Sébastien DI VIA vous accueillera afin de vous expliquer, de la recette à la distribution, le fonctionnement de la biscuiterie et confiserie artisanale « Les couZins du Lot ».

Cette rencontre vise à créer du lien social, à s'enrichir de connaissances variées, à connaître et valoriser les ressources locales, à promouvoir les circuits courts du producteur au consommateur.

GORSES

À partir de 14h

Mardi 08 Octobre 2024



Possibilité d'un transport collectif en minibus

Avec Priscilla MONBERTRAND (ASL)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

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

De 10h30 à 12h00

Jeudi 05 Septembre - Disc Golf

salle des fêtes de SAINTE-COLOMBE



Jeudi 17 Octobre - Sport et Jeux

salle des fêtes de LATRONQUIÈRE



Jeudi 07 Novembre - Gym d'entretien

salle des associations de LEYME



Jeudi 05 Décembre - Renforcement musculaire et réactivité

salle des fêtes de SAINT-MAURICE-EN-QUERCY



Avec Athéna HEMMAZ (ASL)
animatrice sport adapté



PARTAGEONS NOS TALENTS ET NOS SAVEURS

Confection de la recette du Chou Farci.
Janine BONNARD vous partagera ses secrets et sa passion autour d'un atelier culinaire qu'elle animera sur le thème du Chou Farci.
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 et grâce à la complicité des habitants.

CALVIAC
Salle des fêtes
À partir de 10h

Samedi 23 Novembre 2024

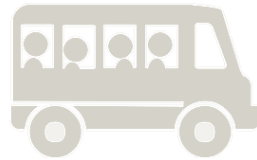
Participation financière minime demandée



Possibilité d'un transport collectif en minibus
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 03 Octobre 2024



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

Rencontres du 06/09 et 20/09 - salle des associations

**Vendredi 06
Septembre**



**Vendredi 15
Novembre**

**Vendredi 20
Septembre**



**Vendredi 29
Novembre**

**Vendredi 04
Octobre**



**Vendredi 06
Décembre**

**Vendredi 18
Octobre**



**Vendredi 20
Décembre**

Avec Gilbert DESTRUEL, habitant du territoire
et Priscilla MONBERTRAND (ASL)



ATELIERS NUMÉRIQUES THÉMATIQUES

Le numérique, c'est quoi ? Ça vous dit ?
2 séances par thème pour se familiariser avec
l'usage du numérique. Transférer et classer ses
photos, utiliser sa boîte mail et le traitement de
texte. Apprendre à son rythme et dans la bonne
humeur.

De 10h à 11h30

Jeudi 03 et 10 Octobre - Photos

sur ordinateur

France Services à Sousceyrac-en-Quercy



Jeudi 14 et 21 Novembre - Boîte mail

sur smartphone et/ou ordinateur

Salle du conseil municipal à Cardaillac



Jeudi 12 et 19 Décembre - Traitement de texte - sur ordinateur

Salle des fêtes de Saint-Maurice-en-Quercy



Avec Laurine BERCHE (ASL)



ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ ATELIERS MÉMOIRE

Apprenez à stimuler votre mémoire
grâce à des exercices, des conseils et des
stratégies. Gagnez en confiance lors d'un atelier
mémoire près de chez vous dans une ambiance
conviviale.

Cycle de 10 séances.

Inscriptions pour l'intégralité du cycle.

LACAPELLE-MARIVAL

09h30 - 12h

Maison des Services

Séances du 12/11 et 17/12 - salle des associations



Lundi 21 Octobre

Lundi 28 Octobre

Lundi 04 Novembre

Mardi 12 Novembre

Lundi 18 Novembre

Lundi 25 Novembre

Lundi 02 Décembre

Lundi 09 Décembre

Lundi 16 Décembre

Mardi 17 Décembre

Avec Emilie ESQUIEU, animatrice M2P
et Aurore POCHAT (ASL)



FABRICATION DE BOÎTES CARITATIVES SOLIDAIRES AVEC LE CENTRE DE LOISIRS

Les Centres de Loisirs Ségala-Limargue organisent 4 séances de création et fabrication de boîtes caritatives à partir de matériel de récupération.

Dans ces boîtes, les enfants y glisseront poèmes, dessins, mais aussi vêtements, produits d'hygiène, et toute chose utile.

La réalisation de ces boîtes se fait en partenariat avec la Ressourcerie du Haut-Ségala et grâce aux dons des familles.

Pour clôturer cette action, un temps festif est organisé pendant les fêtes de fin d'année pour que les enfants remettent leurs créations :

- à La Croix Rouge de Lacapelle-Marival
- aux Restos du Cœur de Latronquière et Sousceyrac-en-Quercy

Elles seront remises aux personnes du territoire dans le besoin.

Cette démarche de solidarité est au cœur du projet éducatif et pédagogique des Centres de Loisirs Ségala-Limargue.

Avec l'équipe d'animation (ASL)



ATELIERS RÉCUP'TOUT CRÉATIFS

Ateliers itinérants, animés par des bénévoles de la Ressourcerie du Haut-Ségala. L'occasion de développer sa créativité à partir d'objets ou de matières recyclés.

LACAPELLE-MARIVAL
Maison des Services
13h45 - 16h

**Mercredi 18
Septembre**



**Mercredi 20
Novembre**

**Mercredi 25
Septembre**



**Mercredi 27
Novembre**

**Mercredi 16
Octobre**



**Mercredi 04
Décembre**

**Mercredi 30
Octobre**



**Mercredi 11
Décembre**

Avec Danielle DESOMBRE et Nadine MERCIER,
bénévoles de la Ressourcerie du Haut-Ségala