

Mieux comprendre son corps, gestion du stress du quotidien, maintien d'un bon équilibre physique et mental, etc. Méthode douce, la sophrologie combine respiration, relaxation et visualisation positive.

Cycle de 8 séances.

Inscription pour l'intégralité du cycle.

Gratuit

THÉMINES

9h30 - 11h30

Salle Thamié - derrière la mairie

Lundi 11 Mai

Lundi 18 Mai

Mardi 26 Mai

Mardi 02 Juin

Mardi 09 Juin

Mardi 16 Juin

Mardi 23 Juin

Mardi 30 Juin

Avec Séverine MARTIGNAC-BONIZZONI,
animatrice M2P et Aurore POCHAT, intervenante
sociale de l'Association Ségala-Limargue

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/>

Bien vivre, bien vieillir en Ségala-Limargue

**Programme
de Janvier à
Juillet 2026**

*Un programme riche en activités,
échanges, partage et découverte dans
la convivialité et la bonne humeur.*

**Ouvert prioritairement aux 60 ans et +
et à toutes et à tous**





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 de la CAF du Lot.

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 ; 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.

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



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 5 Février

Jeudi 2 Juillet

Avec Priscilla MONBERTRAND, intervenante sociale de l'Association Ségala-Limargue



ATELIERS NUMÉRIQUES THÉMATIQUES

Les ateliers numériques thématiques c'est quoi ? Ça vous dit d'apprendre à son rythme et dans la bonne humeur ? 2 séances par thème pour se familiariser avec sa boîte mail, classer ses documents et utiliser le traitement de texte.

Gratuit

De 10h30 à 12h

Jeudi 21, 28 Mai et 4 Juin

Transférer et classer ses photos et/ou documents

Sur ordinateur
Salle du conseil



Jeudi 11, 18 et 25 Juin

Se familiariser avec sa boîte mail

Sur ordinateur
Salle du conseil



Avec Laurine BERCHE, intervenante sociale de l'Association Ségala-Limargue



ATELIER CONSEIL THÉMATIQUE

Dans une ambiance conviviale, en groupe, venez explorer et découvrir des thèmes de notre quotidien avec des professionnels spécialisés : outils, conseils et expériences à partager !

Gratuit

Lundi 8 Juin de 14h à 16h

Plantes : soulager les douleurs articulaires et musculaires avec Emilie Boulay, herboriste

À Lacapelle-Marival



Avec Aurore POCHAT, intervenante sociale de l'Association Ségala-Limargue



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.

LACAPELLE-MARIVAL
14h00 - 15h30
Maison des Services

Gratuit

Vendredi 20 Mars



Vendredi 29 Mai

Vendredi 17 Avril



Vendredi 5 Juin



Vendredi 3 Juillet



Temps Fort le Samedi 06 Juin

Rendez-vous de 14h00 à 15h30 à Labathude pour un partenariat avec « Total Festum », organisé par les foyers ruraux du Lot.



Dimanche 19 Juillet

Sortie à Saint-Chels pour assister à 4 pièces de théâtres organisée par le comité des fêtes. Transport en minibus, sur inscription.

Avec Gilbert DESTRUEL, bénévole
et Priscilla MONBERTRAND, intervenante sociale de
l'Association Ségala-Limargue



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.

SOUSCEYRAC-EN-QUERCY
14h00 - 15h30
La Grange

Gratuit

Mardi 5 Mai



Mardi 2 Juin



Mardi 30 Juin



Dimanche 19 Juillet

Sortie à Saint-Chels pour assister à 4 pièces de théâtres organisée par le comité des fêtes. Transport en minibus, sur inscription.

Avec Priscilla MONBERTRAND, intervenante sociale
de l'Association Ségala-Limargue