



# *Livret d'accueil des nouveaux habitants*

## *Commune de Souseyrac-en-Quercy*

Janvier 2026

# Bienvenue à Souseyrac-en-Quercy !

Vous venez de vous installer à Souseyrac-en-Quercy et nous sommes ravis de vous accueillir dans notre belle commune. Dans ce livret, vous trouverez toutes les informations pratiques et utiles à votre bonne intégration dans la vie locale.

**Bonne lecture !**

## Sommaire

Présentation de la commune .....	4
<b>Services médico-sociaux .....</b>	<b>5</b>
Ambulance – VSL – Taxi .....	5
Pharmacie du Ségala .....	5
EHPAD Jacques Dumas.....	6
ADMR .....	6
Ecole publique maternelle et primaire Gaston Monnerville .....	7
Garderie .....	7
Cantine scolaire.....	7
Transport scolaire .....	7
ALSH .....	7
RPE « Les pitchous ».....	7
Assistanteres maternelles .....	7
<b>Equipements sportifs .....</b>	<b>8</b>
Piscine intercommunale .....	8
Stades de football .....	8
City-stade .....	8
Terrains de pétanque.....	9
Cours de tennis .....	9
Gymnase intercommunal.....	9
<b>Equipements culturels et de loisirs.....</b>	<b>10</b>
Bibliothèque.....	10
Espace multimédia.....	10
Espace France Services .....	Erreur ! Signet non défini.
Salles des fêtes.....	11
Lacs communaux et base de loisirs.....	12
Sentiers de randonnée.....	12

<b>Commerces &amp; services</b> .....	13
Commerces alimentaires .....	13
Bar-restaurant.....	13
Garages automobiles .....	14
Artisans du bâtiment.....	14
Commerces & Entreprises agricoles .....	15
Travaux forestiers .....	15
Vêtements, coiffures, esthétiques.....	16
Services divers.....	17
<b>Vie associative</b> .....	18
Commerces, culture et loisirs .....	18
Environnement .....	18
Histoire et patrimoine.....	18
Social et solidarité.....	18
Soins & santé.....	19
Sport.....	19
Comité des fêtes .....	19
<b>Numéros utiles</b> .....	20
Les Mairies .....	20
Urgences .....	20
Permanences services publics sur Rendez-vous .....	20
SPANC (Service Public d'Assainissement Non collectif).....	20
Gestion des déchets.....	21
Association Ségala-Limargue.....	22

# Présentation de la commune

Sousceyrac-en-Quercy est une commune nouvelle créée le 1<sup>er</sup> janvier 2016 de la fusion des cinq communes historiques qui la composent : Calviac, Comiac, Lacam d'Ourcet, Lamativie et Sousceyrac. Ces dernières sont devenues des « communes déléguées ».

## Les maires

Maire de Sousceyrac-en-Quercy  
**Francis LABORIE**

Maire délégué de Calviac  
**Gérard LAFAGE**

Maire délégué de Comiac  
**Jean-Philippe COLOMB-DELSUC**

Maire déléguée de Lacam d'Ourcet  
**Véronique GALOPPIN**

Maire délégué de Lamativie  
**André ROUSSILHES**

Maire délégué de Sousceyrac  
**Marcel PIOTTE**

## Les adjoints

1<sup>er</sup> : **Didier VISTOUR**  
2<sup>ème</sup> : **Nadine BENNET**

3<sup>ème</sup> : **Michel FOUILLAC**  
4<sup>ème</sup> : **Carole THEIL**

5<sup>ème</sup> : **Patrick ROISIN**

## Les conseillers

**Marie-Laure BOY** (Calviac) – **Sylvie LEPAUVRE** (Sousceyrac) – **Aurélien INSERTES** (Sousceyrac) – **Nicole FRAYSSE** (Sousceyrac) – **Eric MAZET** (Calviac) – **Coraline MORAND** (Sousceyrac) – **Ophélie ROUDERGUES** (Calviac) – **Nathalie VERGNE** (Sousceyrac)

## Le conseil municipal 2020 - 2026



Photo : Mairie de Equipe municipale de Sousceyrac-en-Quercy en 2020

# Services médico-sociaux

## Maison de santé pluriprofessionnelle

Adresse : 11, rue neuve

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Secrétaire médicale : Evelyne CANTAGREL

### Médecins généralistes :

- Dr Elsa POTAPOFF
- Dr Antoine CHARAZAC
- Dr Patrick VIARD

Téléphone : 05 65 40 38 80

Consultations sur rendez-vous

### Ostéopathe :

- Antoine Lemercier : 06 73 39 97 20

### Infirmière :

- Audrey VERMANDE

### Infirmière hors maison médicale :

- Nathalie VIDAL : 05 65 11 96 70

### Kinésithérapeute hors maison médicale :

- Sophie PLANCHE

19, route d'Aurillac 06 79 32 00 90

## Ambulance – VSL – Taxi



## Pharmacie du Ségala

Adresse : 11, rue de Latronquière  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Téléphone : 05 65 33 02 68

Pharmacie de garde : 3237

Ouvert du Lundi au Vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00  
& le Samedi de 09h00 à 12h00



## Pompes funèbres Couderc

Monsieur Romain COUDERC

Adresse : 2, rue Châtaignal de la Devèze  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Téléphone : 05 65 11 61 56

Site web : [www.pompesfunebrescouderc.fr](http://www.pompesfunebrescouderc.fr)

« Installées depuis 3 générations à Sousceyrac, les pompes funèbres Couderc proposent des services personnalisés 24h/24 et 7j/7 dans le but de faciliter les démarches aux familles. Chambre funéraire. »



## EHPAD Jacques Dumas

**Adresse :** 2, rue des Ursulines  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
**Téléphone :** 05 65 40 49 40

**Site web :** [www.ehpad-jacques-dumas.fr](http://www.ehpad-jacques-dumas.fr)

### Horaires d'accueil :

- Du lundi au jeudi : 8h30 – 12h30 et 14h – 18h
- Vendredi : 8h30 – 12h30 et 14h – 17h

## Union mutualiste la Roseraie

### Présentation :

Créé en 1966 dans l'ancien couvent du bourg de Souseyrac, l'EHPAD Jacques Dumas peut accueillir jusqu'à 115 pensionnaires, dont 97 en chambre individuelle et 18 en chambre double, toutes rénovées en 2006. L'ehpad oriente ses services en fonction des besoins des résidents et des évolutions de leurs pathologies.

Etablissement privé non-lucratif, l'EHPAD Jacques Dumas accueille ses résidents dans le cadre d'un hébergement permanent et offre des accompagnements spécifiques avec un Pôle d'Activité et de Soins Adaptés (PASA) labellisé. En 2023 une unité de vie protégée Alzheimer de 9 places a été ouverte.

Depuis janvier 2024, l'EHPAD est géré par L'union mutualiste : La Roseraie.



## Assistantes sociales

Une assistance sociale du Département du Lot vous accueille à Souseyrac les lundis en semaines impaires, sur rendez-vous.

**Contact :** Julie AYROLES  
**Téléphone :** 05 65 53 46 20



## ADMR

**Adresse :** 10, place des Condamines  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
**Téléphone :** 05 65 11 66 21  
**Horaires d'ouverture :**

- Mardi : 9h – 12h et 14h – 17h
- Vendredi : 14h – 18h00

### Présentation :

L'association d'aide à domicile en milieu rural propose aux particuliers des services de ménage/repassage, petit bricolage/jardinage, services pour personnes en situation de handicap, téléassistance.



# Enfance et jeunesse



## Ecole publique maternelle et primaire Gaston Monnerville



Téléphone : 05 65 11 62 98

Direction : Sylvie FADAT

Adresse : 6, allée Gaston Monnerville  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY



### Cantine scolaire

Trois tarifs sont appliqués selon le quotient familial : 0,70€, 1€, 4,30€.

La cantine est gérée par la mairie de Sousceyrac-en-Quercy ; tous les repas sont préparés sur place.

### ALSH

Pendant les vacances scolaires et tous les mercredis en période scolaire, l'école Gaston Monnerville est le lieu d'Accueil de Loisirs Sans Hébergement. Il est géré et organisé par l'association Ségala Limargue.



Plus d'informations : 05 65 38 98 17

Site web: [www.association-segala-limargue.fr](http://www.association-segala-limargue.fr)

### Garderie

Le matin de 7h à 8h40 : 1,90 €

Le soir de 16h30 à 18h30 (18h le vendredi) : 2,10 €

Matin & soir : 3,50 €



### Transport scolaire

La mairie de Sousceyrac-en-Quercy organise le transport scolaire sur toute la commune - nouvelle.

Pour toute nouvelle demande, s'adresser à la mairie avant le 1<sup>er</sup> avril 2026.

### Service gratuit

### RPE « Les pitchous »



Ouverture du Relai Petite Enfance le vendredi de 9h à 12h -

Accès libre pour tous

Permanence administrative sur RDV le vendredi de 14h à 15h

✉ lespitchous46190@gmail.com

06 77 74 93 34



Responsables : Stéphanie BLAZY et Philomène SUDRIE (Educatrices Jeune Enfants)

### Assistantes maternelles

#### Brigitte ALVAREZ

8, rue de Lacam d'Ourcet  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
☎ 05 65 33 05 49

#### Aurélie COLLIER

[Aurelie.collier@gmail.com](mailto:Aurelie.collier@gmail.com)  
☎ 06.41.21.29.05



### Micro-crèche

#### « La Forêt Enchantée »

Ouverture en septembre 2025. La micro-crèche : la Forêt Enchantée accueille les enfants dans un cadre bienveillant au 14 bis rue de la gare.

Prise de contact et demande d'inscription :

✉ [laforet enchantee46190@gmail.com](mailto:laforet enchantee46190@gmail.com)

☎ 05 65 38 16 92

Dominique MORAND  
2, rue du Champ Grand  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
☎ 05 65 33 05 76

Véronique DEFURNE  
Pédagogie Montessori et accueil des enfants en langue des signes  
☎ 06 69 18 50 88





## Equipements sportifs

### Piscine intercommunale



1, rue du Lavoir  
46190 Sousceyrac-en-Quercy

05 65 33 06 73

Plus d'informations auprès du gestionnaire CAUVALDOR

Du 6 juillet au 31 août

Du lundi au samedi 11h00-12h30 puis 15h00-19h00  
Fermée le dimanche



### Stades de football



Rue du stade



2 clubs de football : voir page 19

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

RD29 (vers le lac des Vergnes)

Comiac

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

### City-stade

Rue du Lavoir (à côté de la piscine)  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY



## En libre accès

### Terrains de pétanque

Chaque commune déléguée dispose d'un ou de plusieurs terrains de pétanque.



### Skate-Park (à côté du Gymnase)

3 rue du stade  
Sousceyrac  
46190 Sousceyrac-en-Quercy



### Courts de tennis

Rue du stade  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY



### Gymnase intercommunal

SALLE MAURICE BLAZI  
3, rue du stade  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY



Vous pouvez consulter les plannings d'occupation de la mezzanine et de la salle d'activité sur le site internet de CAUVALDOR ; rubrique : Famille et solidarités / activités sportives /gymnases.

**Capacité d'accueil :** 700 personnes

**Conditions de réservation :** salle réservée aux associations pour des manifestations à dominante

Pour réserver l'accès, contactez CAUVALDOR : 05 65 27 02  
10 Service des sports.

**CAUSSES et  
VALLÉE de la  
DORDOGNE**  
communauté de communes

# Equipements culturels et de loisirs

## Bibliothèque

Ouvrages à disposition sur place ou à emporter chez soi. Renseignements auprès des bénévoles.

<https://bibliotheque-sousceyrac-en-quercy.fr/>

05 65 38 18 13

[biblio.sousceyrac@orange.fr](mailto:biblio.sousceyrac@orange.fr)

3, pl. de l'église 46190 Sousceyrac-en-Quercy



Venez lire, échanger, vous rencontrer...

Le mercredi de 10h à 12h

Le vendredi de 10h à 12h

Le dernier vendredi du mois de 16h à 19h

**LOT Médiathèque numérique**  
Venez découvrir la Médiathèque Numérique !  
Cinéma, concerts, livres, formations, espace enfant...  
Inscription gratuite !



## Accueil FRANCE SERVICES / La poste relais Services +

L'équipe d'accueil vous renseigne, vous accompagne et vous facilite l'usage des outils informatiques et d'Internet.

Services proposés

- Un accompagnement individuel **sur rendez-vous** : dans un espace confidentiel, une agente vous accompagne dans la réalisation de vos démarches en ligne et/ou hors ligne, en partenariat avec les opérateurs.
- Un accès libre à un équipement informatique connecté à internet (ordinateur, imprimante et scanner) : vous réalisez vos démarches et recherches en autonomie.
- L'organisation d'ateliers itinérants d'initiation au numérique par groupe de 7 personnes maximum.

10, allée Gaston Monnerville 46190 Sousceyrac-en-Quercy 05 65 38 98 17

Horaires d'ouverture France SERVICES			
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
16h-19h	9h-13h	9h-13h	9h-13h
	14h-17h		14h-15h



Horaires d'ouverture La Poste services +			
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
9h-13h	9h-13h	14h-18h	9h-13h



SÉGALA-LIMARGUE  
Leyme et Sousceyrac-en-Quercy

Accueil du Lundi au Vendredi sur rendez-vous  
E-mail : franceservices.segalalimargue1@gmail.com  
Tél. : 05.65.38.98.17 / 05.65.38.17.65 / 05.65.10.07.82



## *Salles des fêtes*

### Calviac



24, place du foyer rural de Calviac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Réservation :** 05 65 11 60 30

**Capacité :** 100 places assises, 150 places debout

### Comiac



27, Route du pré de Moulène  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Réservation :** 05 65 33 87 93

**Capacité :** 135 places assises, 160 places debout

### Lacam d'Ourcet



10, Place du 7 septembre 2015  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Réservation :** 05 65 33 05 75

**Capacité :** 50 places assises, 60 places debout

### Lamativie



36, chemin du 19 mars 1962  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Réservation :** 05 65 33 05 32

**Capacité :** 30 places assises, 50 places debout

### Sousceyrac



**Adresse :** 9, rue de Saint-Céré

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Réservation :** 05 65 33 00 82

**Capacité :** 232 places assises

### Espace socio culturel La Grange



3, Place de l'église Saint-Martin  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

**Capacité :** 70 personnes

Réservé aux associations

## Lacs communaux et base de loisirs

### Lac des Vergnes



RD 29  
Comiac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
Camping, lac de pêche, randonnée

### Lac des communaux



RD km140 (sur la route du Rouget)  
Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
Lac de pêche, ponton PMR, randonnée

### Base de loisirs du Tolerme



RD 653  
46210 SENAILLAC-LATRONQUIERE

Site web : [www.letolerme.fr](http://www.letolerme.fr)

Plage, activités nautiques, restauration, animations, parcours santé

## Sentiers de randonnée

### Balisage Jaune

#### Au départ de Calviac

Les vieux chemins d'Auvergne : 12.7 km

Boucle de Lacaze : 11 km

#### Au départ de Comiac

Le lac des Vergnes : 11.3 km

#### Au départ de Lamativie

Au pays des verriers : 6.4 km

#### Au départ de Sousceyrac

Le Cayla : 9 km

Les hauts de Sousceyrac : 9.5 km

Les Cambous : 7.8 km

#### Au départ de Pontverny

De Pontverny à l'Arboretum : 12 km

Retrouvez les documents élaborés et diffusés par l'Association Loisirs Culture Patrimoine du pays de Sousceyrac à l'accueil de votre Mairie déléguée ou sur le site internet de la Commune



Découvrez le sentier de pleine nature (forêt communale) à travers des balades interactives grâce à l'application ONF Découvertes

**La boucle du lac des pescofis Chasse au trésor** : 3.1 km soit 1h30 ;

**La boucle du sanglier Balade guidée** : 5.1 km soit 3h ;

**La boucle du lac sauvage Balade guidée** : 3.3 km soit 1h30 ;

**L'Arboretum « du Quercy au monde » 4 parcours thématiques** : 1h30.



**Parcours TERRA AVENTURA** (application à télécharger)

Zouch' à l'école buissonnière

**Forêt communale Chasse au trésor**



# Commerces & services

## Commerces alimentaires

### Boulangerie Martial LAURENT

4, place du portail Notre-Dame  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

05 65 33 02 84

**Horaires :** du mardi au dimanche : 7h30 – 12h15 et  
14h – 19h

### Le Lamparo

Place des Condamines  
Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
06 30 71 07 46

**Horaires :** Les jeudis à partir de 7h30



### Panier Sympa

6, place des Condamines  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 04 42

*Alimentation générale, dépôt de  
gaz, livraison à domicile*



## Bar-restaurant

### Bar du Centre – Chez Sev et Pat

1, place du portail Notre-Dame  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 39 74 08  
[www.chez-sev-et-pat.fr](http://www.chez-sev-et-pat.fr)

*« Produits frais locaux cuisinés avec passion »*



### Chez Brigitte

Le bourg- Calviac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
06 10 89 38 36

*« Petite table de campagne lotoise »*



### Restaurant Annie FREGEAC

Le bourg - Calviac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 02 13

*« Cuisine traditionnelle, en semaine uniquement »*

### Proxi

1, rue de Saint-Céré  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 00 02

*Alimentation générale, tabac, Française des Jeux, presse, relais pick-up, dépôt de pain le lundi, livraison à domicile les mardis et jeudis*



### Fermes de Figeac (Gamm Vert)

Route de Latronquière  
Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 01 36

**Horaires :** Lundi 8h – 12h



Du mardi au vendredi 8h – 12h et 14h – 18h30

Samedi 9h – 12h et 14h – 18h

*Produits locaux, fromagerie, boucherie, cave*

### EARL Les Gourmandines

Le Marguil Vieux  
Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 04 91

*Production œufs et volailles bio*

### Restaurant Au déjeuner de Sousceyrac

2, allée Gaston Monnerville  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 00 56

*« Une cuisine raffinée longtemps étoilée au Michelin »*



### La Caminade

Le bourg  
Comiac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
09 75 60 74 08

*« Bar - restaurant convivial »*



## Snacks et commerces ambulants

### La pizza Del Tio

place des Condamines  
05 65 40 47 61  
Le jeudi 17h-21h30  
Pizzas

### Snack du camping Le Castagnol

Rue du stade 06 98 67 77

### Marché de Sousceyrac

Place des condamines  
2<sup>ème</sup> mercredi du mois

D'autres commerces ambulants stationnent dans le bourg des communes déléguées, renseignements auprès de votre mairie.

### Snack-bar et restaurant du camping Les 3 sources

2158 route de Lamativie  
05 65 33 03 01

Le snack-bar est ouvert tous les jours à partir de 13h pour des pauses gourmandes, tandis que le restaurant prend le relais dès 18h avec une carte variée, des pizzas maison et des soirées à thème conviviales et festives.

## Garages automobiles

### Garage Jacques COUDERC

Peyrebrune - Calviac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 03 80 / 06 84 53 74 50  
garage.jcouderc@orange.fr

Mécanique auto, matériel agricole, motoculture de plaisir, Transport scolaire, Taxi véhicule petite remise

### Patrick FRONTY

05 65 33 03 07  
Mécanique générale, location de matériel

### GARAGE / STATION-SERVICE / LAVAGE CAZARD

28, route de Saint-Céré  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 03 96  
garage-cazard@orange.fr

Garage, mécanique, carrosserie, peinture, vente véhicules (neufs et occasions récentes)

### Anthony RODES

06 46 73 77 65  
Mécanicien automobile à domicile

## Artisans du Bâtiment

### OHM ATOUT FER

Rémy DAVAL  
06 89 38 21 85

Tous travaux de bricolage et réparation chez les particuliers

### Fred Peinture

05 65 11 61 80

Peinture, Placoplatre, revêtements de sols, carrelage

### Clément PIGANIOL

06 08 62 75 93  
Électricité

### BATI VERT TANGHE

05 65 38 83 90

Tous travaux de maçonnerie, plâtrerie, peinture, menuiserie

### PICCA JEROME

07 77 97 96 15

Peintures extérieures / intérieures

### Lamenuise atelier

Arnaud Colombo  
06 30 87 26 61

Petite construction bois, ébénisterie

### La Menuis'hier

Emilie Druart  
06 14 07 05 45

Menuiserie, ébénisterie

### SARL David MAMBERT

06 82 85 37 14

Menuiserie, charpente, couverture

<b>Pierre LARRIBE</b> 05 65 11 96 70 <i>Menuiserie intérieure et extérieure (bois, PVC, alu)</i>	<b>Sylvain FOUILAC</b> 06 73 76 66 77 <i>Charpente, couverture, zinguerie, menuiserie</i>	<b>Paul-Antoine HAUCHARD</b> 06 87 41 10 82 <i>Couverture, Zinguerie</i>
<b>Maçonnerie Jérôme BROUSSE</b> 06 86 43 49 49 <i>Maçonnerie générale Construction et rénovation</i>	<b>Maçonnerie Mathieu SOULHOL</b> 06 82 05 65 15 <i>Maçonnerie générale</i>	<b>Maçonnerie Francis MONTBERTRAND</b> 05 65 33 86 48 <i>Maçonnerie générale</i>
<b>Patrick CALMEJANE</b> 05 65 40 37 56 <i>Travaux publics</i>	<b>EDS Jean-Pierre LARRIBE</b> 06 87 90 11 11 <i>Électricité générale, portail automatique Câblage informatique, chauffage</i>	<b>GRANERO FUMISTERIE ATRERIE</b> 07 75 75 22 71 <i>Installation et maintenance de poêles à bois et à pellets</i>

## Lutte contre les insectes nuisibles

### Chasseur de frelons et autres insectes nuisibles

Anthony Lefebvre  
lechasseurdefrelons@protonmail.com  
07 88 60 27 51  
*Gardiennage, services à domicile vides maisons*

### SOS guêpes et frelons 46/15

Stéphane Berthelot  
07 70 86 88 71

## Commerces & Entreprises agricoles

### AGRI QUERCY SERVICES

Route de Latronquière  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 40 38 65

*Réparation agricole, vente de tracteurs, matériel neuf ou d'occasion, de matériel d'élevage toutes espèces, dépannage et service après-vente, espace parcs et jardins*

### André ROUSSILHES

Le Maziol - Lamativie  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 00 72

*Engrais alimentation animale*

### Shana & Jörgen

07 74 96 58 12  
Shana.jorgen@gmail.com  
*Entretien de votre jardin et de votre maison, bricolage intérieur extérieur, potager*

### Jean-Marc GLEDINES

05 65 38 51 97  
06 08 08 20 04  
*Espaces verts parcs et jardins*

### Gamm Vert (Fermes de Figeac)

Route de Latronquière - Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 01 36

*Jardinerie, bricolage, quincaillerie*

### Entreprise agricole Xavier VISTOUR

Labouygue - Comiac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
06 20 26 84 61

*Entreprise de travaux agricoles*

### A2P PAYSAGE

06 64 45 41 16  
a2p.paysage@gmail.com  
*Entretien de jardins ou espaces verts, tonte, débroussaillage, taille de haie*

## Travaux forestiers

### Pierre COLOMB-DELSUC

Las Places - Comiac  
05 65 38 87 45  
*Bûcheron*

### Nicolas LHERM

Puechal - Lamativie  
06 70 41 30 74  
*Débardage, abattage mécanisé, exploitant forestier*

### **SARL VERMANDE**

Lieu-dit La Croix de Lissarthe - Sousceyrac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 01 96

*Exploitation forestière, scierie, feuillus et résineux  
Plats, avivés, charpente  
Plancher, parquet, volige*

### **Corentin GOLARD**

Calviac  
06 30 09 52 71  
corentingolard@gmail.com

## **Artisanat d'art**

### **NANY-MADE CRÉAS**

Laurence Pécaud  
06 13 96 09 96

*Créatrice textile et tricot depuis 2010*

### **Patrick ROUET**

06 60 42 40 46  
*Ferronnerie d'Art*

### **CROUZ...ISO**

Christian CROUZAT

*Activités photographiques (photos, vidéos évènement)*

Crouzat.christian@orange.fr  
06.81.37.52.70

### **L'arbre à souhaits**

Isabelle Botton et Didier Valentin  
Le Cassan  
Lacam d'Ourcet  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
06 04 13 41 86

*Atelier de cuir, maroquinerie d'Art*

### **LOLIVE CREATION**

06 48 01 72 02  
lolivecreation@gmail.com  
*Création bijoux et autres pièces uniques en époxy*

### **JK ATELIER COUTURE**

Allée Gaston Monnerville  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
07.64.01.13.38  
*Retouches, créations vêtements et accessoires, ameublement*

### **Atelier d'art**

Nadine CARBO  
Artiste plasticienne créatrice  
07.80.05.87.03

## **Soins, bien-être, beauté**

### **COIFFURE ATELIER S**

12, allée Gaston Monnerville  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 01 77

### **Hypnose, méditation**

Marie-Laurence GREAR  
06 72 66 34 16

### **Plonger en nous**

Claire Thesmier  
06 75 62 11 22  
Initiation plongée sous-marine, soins thérapeutiques, Astro yoga et soins Reiki

### **Accompagnement en soins individuels**

Nadine CARBO  
07.80.05.87.03

### **Ose ta santé**

Michelle ANDREW

Thérapie psycho corporelle et transpersonnelle, Formatrice - Tantrica, certifiée Scan Thérapeutique et massages Bien Être  
nesoispassage@gmail.com  
06 09 10 52 01

## Loisirs, évènementiel

**Cal Camina**  
Lacam d'Ourcet  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
06 77 06 99 37  
Hugo.marchandin@yahoo.com  
*Groupe de musiques traditionnelles  
d'ici et d'ailleurs*

**Animations soirées privées, location  
de matériel**  
Didier BLAZI  
05 65 33 06 16  
06 85 16 24 92

**FESTYLIVE**  
Evènementiel tous types de soirées,  
concerts, mariages  
06.82.76.54.17

## Autres services

### Mutuelle communale MUTUALIA

M. Pierre CATHELAIN  
Mardin matin à l'espace France Services  
05 46 90 07 07  
06 87 18 51 30



### Agence postale de Sousceyrac

10, allée Gaston Monnerville  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 11 09 82

**Horaires :** du lundi et vendredi de 9h à 13h  
Mardi de 9h à 13h et de 14h à 16h30  
Jeudi de 14h à 18h



### Agence postale de Comiac

Le bourg - Comiac  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 81 19

**Horaires :** du lundi au vendredi de 09h00 à 12H00,  
le Samedi de 09H00 à 11h00

### Portage de repas CAUVALDOR

06 71 92 00 77



# Vie associative



## Commerce, culture et loisirs

### ACAIPS

**Présidente** : Denis SEGALA  
Association des commerçants,  
artisans et industriels du Pays de  
Sousceyrac

### ALCP

**Présidents** : Gérard SALGUES  
Association loisirs, culture et  
patrimoine  
Organisation de manifestations  
culturelles toute l'année

### Arpège

**Présidente** : Viviane RINGOT  
Chorale associative, dirigée par  
Paule DE VERDALE

**Le Petit théâtre de Sousceyrac**  
**Président** : André CHANTELOT  
Troupe de théâtre amateur

### La Solidaire

Organisation d'évènements festifs et  
culturels, Club Nature, entretien des  
chemins de randonnée

### Chill & chouille

**Président** : Hugo VERGNE

## Environnement, sport de pleine nature

**Association de chasse de Calviac**  
**Président** : Patrick ASFAUX

### La Diane

**Président** : Julien MONTBERTRAND  
Société de chasse de Comiac

**Société de chasse de Lacam**  
d'Ourcet  
**Président** : Robert CAPSAL

**Société de chasse de Lamativie**  
**Président** : Jean-Claude CAPMAU

**Société de chasse de Sousceyrac**  
**Président** : Didier BIAUDIS

**Rando Verte du haut-Ségala**  
**Président** : David MARTINIE  
Promouvoir des randonnées vertes pluridisciplinaires

**Les Pescofis Sousceyracois**  
**Président** : Sébastien VACHÉ

Association de pêche, organisation de concours

**Club nautique du Haut-Ségala**  
**Président** : Harry HAMMERSCHMIDT  
Aviron

## Histoire et patrimoine

### FNACA

**Président** : André ASFAUX  
Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie

## Social et solidarité

**Association des aînés de Sousceyrac**  
**Présidente** : Philippe GLORIEUX  
Club d'animations destiné aux séniors

**Le cercle des eaux vives**  
**Présidente** : Odette FOULHAC  
Club d'animations destiné aux séniors de Calviac et  
Lamativie

### Association des Parents d'élèves

**Présidentes :** Pauline BENNET et Noémie ISSERTES

### Association Ségala-Limargue

**Président :** Pascal LEWICKI

*Soutenir, coordonner et développer des initiatives sociales, économiques et culturelles*

### Mutuelle Entraide Coups durs

**Présidente :** Nadine BENNET

*Assistance aux agriculteurs et exploitants*

## Soins & santé

### ADMR

**Présidente :** Dominique ROUSSELLE  
*Aide à Domicile en Milieu Rural (voir page 6)*

### Amicale cantonale des donneurs de sang bénévoles

**Président :** Pierre MAS  
*Organisation de dons de sang*

### Amicale des Sapeurs-Pompiers

**Président :** Yannick MAZIERES

## Sport

### Club de Tennis du Ségala

**Présidentes :** Céline Marbeau et Carole BLAZI

### Club de pétanque

**Président :** Jacques GOUZOU

### Club de badminton

**Président :** Geoffrey ORREINDY

### Entente Ségala Foot

**Président :** Corentin ISSERTES  
*Club de football de Souseyrac*

### USC Comiac

**Président :** Francis MONTBERTRAND  
*Club de football de Comiac*

### Kung Fu Win Chu

**Président :** Marc ICHTERS

### Music Olt Country

**Présidente :** Marie-Louise BENNET  
*Club de danse country*

### Little Boots 46

**Présidente :** Chantal CROS  
*Club de danse country*

### Théâtre du murmure Cie et bien dansons maintenant

**Présidente :** Isabelle DUCOU  
*Danse*

### Twirling Bâtons

**Présidentes :** Annick COYER et Elsa PEYROL

### Gymnastique du Ségala

**Présidente :** Isabelle TENNER

## Comité des fêtes

### L'éveil de Calviac

**Président :** Florian BOY

### Vivre à Comiac

**Président :** Francis MONTBERTRAND

### Cap de far (Lacam d'Ourcet)

**Président :** Bernard TEYSSIEU

### Comité des fêtes de Lamativie

**Président :** Nicolas LHERM

### Comité des fêtes de Souseyrac

**Présidents :** Alexis BLAZI & Margot ROUSSEL

*Pour tout autre renseignement, s'adresser à la mairie*

# Numéros utiles

## Les Mairies

<p><b>Mairie de Sousceyrac-en-Quercy</b> 05 65 33 00 82 secretariat@sousceyrac-en-quercy.fr <b>Horaires</b> : du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30</p>	<p><b>Mairie déléguée de Calviac</b> 05 65 11 60 30 calviac@sousceyrac-en-quercy.fr <b>Horaires</b> : mercredi 8h30 – 12h</p>	<p><b>Mairie déléguée de Comiac</b> 05 65 33 87 93 comiac@sousceyrac-en-quercy.fr <b>Horaires</b> : lundi : 13h30 – 17h30 vendredi : 9h – 12h</p>
<p><b>Mairie déléguée de Lacam d'Ourcet</b> 05 65 33 05 75 lacamourcet@sousceyrac-en-quercy.fr <b>Horaires</b> : mercredi : 9h – 12h</p>	<p><b>Mairie déléguée de Lamativie</b> 05 65 33 05 32 lamativie@sousceyrac-en-quercy.fr <b>Horaires</b> : jeudi 14h – 16h30</p>	

## Urgences

### Gendarmerie

**Adresse** : 16, rue de Saint-Céré  
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY  
05 65 33 02 17  
**Horaires** : mercredi 8h – 12h et samedi 14h – 18h

**SAMU** : 15

**Pompiers** : 18 et 112

**Médecin d'urgence (week-end & jours fériés)** : 116 117

**Pharmacie de garde** : 3237

## Permanences services publics sur Rendez-vous

### ADIL (Agence Départementale d'Informations sur le Logement)

Permanence les 2<sup>ème</sup> mercredi du mois à l'antenne France Services  
05 65 35 25 41

### Conciliateur de Justice

Sur demande à l'antenne France Services  
05 65 38 98 17

### Permanence des impôts

Tous les lundis de 14h à 17h à l'antenne France Services  
En période de déclaration, la permanence des impôts se tient les lundis et vendredis après-midi.  
05 65 38 98 17

### Permanence Centre Social droits des femmes et égalité femmes – hommes

À l'antenne France Services. Sur rendez-vous, en accueil physique individualisé, écoute active par une animatrice sociale.  
2<sup>ème</sup> lundi du mois de 9h à 12h.  
05 65 38 98 17

## SPANC (Service Public d'Assainissement Non collectif)

Communauté de communes Cauvaldor  
Jean-Louis LESTRADE (Lacam d'Ourcet et Sousceyrac)  
06 83 14 37 97

CAUSSES et  
VALLÉE de la  
DORDOGNE  
communauté de communes



## Gestion des déchets

Tous les déchets sont gérés, triés et valorisés par le SYDED du Lot.

Sousceyrac-en-Quercy dispose d'une déchetterie, implantée sur la route de Pontverny à Calviac

**Horaires d'ouverture de la déchetterie :**

Mardi et samedi : 9h – 12h

Mercredi, jeudi et vendredi : 14h – 18h

**déchetterie : 05 65 10 69 53**

**SYDED (siège à Catus) : 05 65 21 54 30**



### Jetons moins & jetons mieux

#### LES DECHETS RECYCLABLES

##### Au Récup'

##### VERRE

Emballages seulement



Bouteilles, bocaux, pots, sans bouchon ni couvercle



##### Dans le Bac vert ou en sac transparent\*

##### PAPIER

Non souillé



TOUS LES PAPIERS :  
Journaux, revues, prospectus, enveloppes...

##### TOUS LES EMBALLAGES

##### carton



Boltes & briques

##### métal



Boltes, canettes, aérosols, barquettes...

##### plastique



Bidons, bouteilles, flacons, boîtes, pots, barquettes, films, blisters, sachets, tubes...

NOUVELLES CONSIGNES  
DESMARIAIS,  
TOUS LES  
EMBALLAGES  
EN PLASTIQUE  
SONT TRIÉS

##### QUELQUES PRÉCISIONS :

- Ne déposez rien qui puisse blesser un agent de tri (verre, seringue...)
- Les autres objets en plastique ne se recyclent pas actuellement (jeux, ficelles...)
- Inutile de laver les emballages : il suffit de bien les vider.
- Aplatir les gros cartons pour éviter l'encombrement du bac vert.

...ET TOUT LE RESTE :  
dans le bac marron / gris  
ou (selon le cas) à la déchetterie

\* Sacs transparents mis en place sur certaines communes uniquement.

INFO TRI : 05 65 21 54 30

www.syded-lot.fr



## Je jette moins, JE COMPOSTE !

TERRITOIRE  
ZÉRO DÉCHET  
zér  
GASPILLAGE



Épluchures  
Restes de repas  
Thé, filtres et marc de café  
Papier essuie-tout...



Photo non contractuelle  
PA1-F-37 - Février 2019

## Bon de commande KIT COMPOSTAGE

Conditions d'acquisition : un seul kit par foyer, résider dans le Lot ou sur ces communes aveyronnaises : Asprières, Balaguier-d'Olt, Capdenac-Gare, Causse-et-Diège, Salvagnac-Cajarc et Sonnac.

Mode de paiement : uniquement par chèque

Composition du kit : 1 composteur de 320 l (à monter soi-même), 1 tige aératrice, 1 seau de 10 l, 1 guide du compostage domestique.

NOM, Prénom : \_\_\_\_\_

Commune : \_\_\_\_\_

Livraison souhaitée sur la déchetterie de : \_\_\_\_\_

Délai de livraison : environ 4 semaines

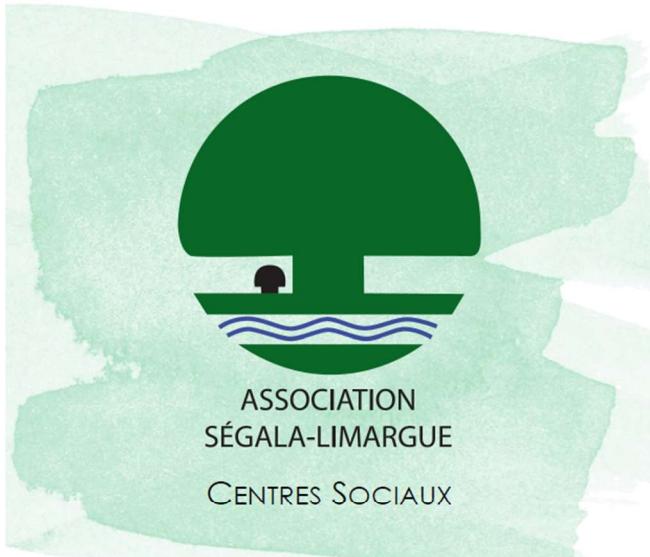
Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_ (impératif info livraison)

Envoyer un chèque de 20 € à l'ordre du TRÉSOR PUBLIC accompagné de ce coupon au SYDED du Lot, les Matalines 46150 CATUS.

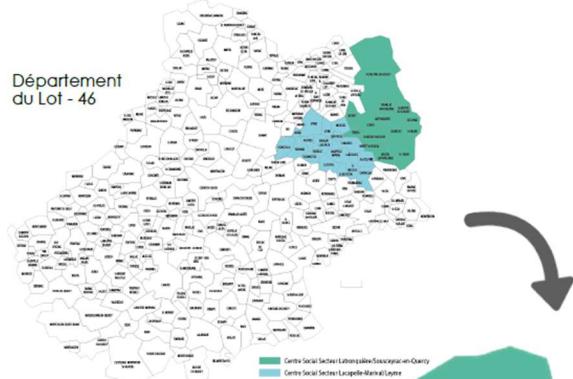
Signature : \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_,

à \_\_\_\_\_



Siège administratif : 202 rue principale - 46 120 LEYME  
 Tél : 05.65.38.98.17 / Mail : [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)  
 Site Internet : [www.segala-limargue.fr](http://www.segala-limargue.fr)  
 Facebook : Association Ségala-Limargue - Facebook



Territoire prioritaire d'intervention de l'Association Ségala-Limargue



#### Petite enfance

Développement, en partenariat avec les collectivités locales et les habitants, de services d'accueil au niveau de la petite enfance.  
 Relais Petite Enfance, relais d'accueil petite enfance/assistantes maternelles/parents/futurs parents  
 Des itinérances dans d'autres communes sont organisées en fonction des besoins repérés ou des demandes exprimées.

#### Micro crèche "les Petits Princes"

à Latronquière. Capacité d'accueil de 10 places, du lundi au vendredi.

#### STRUCTURE MULTI-ACCUEIL SMA

#### "LES PREMIERS PAS EN SÉGALA"

à Labathude. Capacité d'accueil de 18 places, du lundi au vendredi.

#### RPE des Petites Mains

#### RPE

#### "LES PETITES MAINS"

Site de Lacapelle-Marival : accueil et animations le mardi de 9h à 12h et le jeudi de 9h30 à 12h. Les permanences administratives ont lieu le mardi de 13h à 15h et le jeudi de 13h à 14h.

#### RPE "Les Pitchous"

Site de Souceyrac-en-Quercy : accueil et animations le vendredi de 9h à 12h. Les permanences administratives ont lieu le vendredi de 14h à 15h (sur rendez-vous).

Site de Latronquière : en lien avec la Micro-crèche "les Petits Princes", créneau horaire dédié (1/2 journée par semaine).

#### POINT D'ACCUEIL PÉRISCOLAIRE DE LEYME

Fonctionne durant l'année scolaire, avant et après le temps scolaire.

#### DES ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET DE LOISIRS

Sont proposées les mercredis et durant les vacances scolaires pour les enfants : animations à thèmes, sorties à la journée, stages, etc.

Accueil de loisirs à Leyme.

Accueil de loisirs à Souceyrac-en-Quercy. Transport possible en minibus 9 places. Au départ de Lacapelle-Marival (accueil matin/soir au centre social) pour Leyme. Au départ de Latronquière (accueil matin/soir au centre social) pour Souceyrac-En-Quercy.

Possibilité de paiement : aides CAF, MSA, chèques ANCV, chèques CESU, Aide CE, Tarifs dégressifs fratriés.

#### POUR LES ADOS

Montage de projets, mise en place d'un programme d'animations, de séjours avec les adolescents.

#### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ POUR

#### LES COLLÉGIENS

ateliers de sensibilisation et d'ouverture culturelle (jeux coopératifs, ateliers d'écriture/lecture/théâtre, groupes de paroles, etc.).

#### PARENTALITÉ

Mise à disposition auprès de structures, de fonds documentaires regroupant plusieurs thématiques (petite enfance, adolescence, éducation, familles, scolarité, handicap, prévention...). Organisation de soirées jeux, soirées ciné-débats, sorties familiales, activités de sensibilisation autour du handicap, ateliers parents/enfants, ateliers créatifs autour de la Gazette Petite Enfance, et autres animations, etc.

#### VACANCES EN FAMILLE - FAMILLES EN VACANCES

Des collaborations avec la CAF 46 et l'ANCV permettent d'accompagner des familles pour des temps de loisirs, de vacances. Moments privilégiés pour l'épanouissement et le renforcement de la cellule familiale.

#### AIDE À LA PRATIQUE SPORTIVE

L'ASL est relais de proximité, associée à la DDETSPP 46, au Conseil Départemental 46, aux communautés de Communes Grand-Figeac et Cauvaldor, au CDOS du Lot, pour permettre un égal accès à la pratique du sport, en proposant une aide financière aux familles ayant un quotient familial inférieur ou égal à 1000 €.

#### "ENSEMBLE, ASSOCIATIONS NOUS"

Promotion et renforcement du tissu associatif local : soutien individualisé aux associations pour trouver des réponses à des besoins spécifiques, supports de communication, mise à disposition de minibus 9 places pour les associations, accueil de jeunes en service civique en partenariat avec des associations, projets collaboratifs inter-associations, etc.

#### RESSOURCERIE DU HAUT-SÉGALA

A l'initiative d'un groupe d'habitants du Haut-Ségala et d'élus de Latronquière, un projet de création d'une ressourcerie a progressivement vu le jour courant 2019 - 2020. La municipalité de Latronquière a fait appel à l'Association Ségala-Limargue pour la soutenir dans le montage de ce projet. L'ASL, en tant que Centre Social, est donc porteuse de ce projet de territoire. La Ressourcerie se situe dans les locaux de l'ancienne gendarmerie. C'est un espace convivial de rencontre pour les habitants du territoire, de récupération de jeux, jouets, livres, vêtements, vaisselle, meubles, électroménager, etc. et de revente à tout petit prix, organisation de deux braderies par an, un lieu d'échange et de transmission de savoir-faire, de partage de centres d'intérêts, autour d'ateliers de couture, de relooking de meubles, de fabrication de cosmétiques et produits d'entretien, de loisirs créatifs, de créations artistiques, etc.

L'Association Ségala-Limargue (ASL) - créée en 1982 - a pour objet de soutenir, coordonner et développer des initiatives sociales et culturelles, la vie associative et communautaire du territoire Ségala-Limargue (secteurs Lacapelle-Marival, Leyme, Latronquière et Souseyrac-En-Quercy).

#### Elle a pour but de :

- répondre aux aspirations des habitants de ce territoire à travers la mise en œuvre et le développement d'initiatives, d'actions ou de services concourant au maintien ou à l'amélioration de la qualité de vie sociale locale.
- mettre en place des services et des actions d'intérêt collectif et public sur la base de contrats d'objectifs négociés avec diverses catégories de partenaires.

En quelques lignes, les principales actions et activités menées :



Labelisée depuis le 1er Janvier 2020. L'objectif de cette structure est qu'en un lieu unique, identifié par les habitants, ceux-ci puissent être accompagnés dans les démarches administratives de la vie quotidienne en ligne ou hors ligne par des agents polyvalents spécifiquement formés. CAF, CPAM, CARSAT, MSA, La Poste, Pôle Emploi, DGIFP, les Ministères de la Justice et de l'Intérieur sont les neuf opérateurs historiques auxquels se rajoutent des partenaires locaux : le but étant de rassembler et diversifier dans un même espace les partenaires et redonner de la proximité entre les usagers et l'administration. Sur rendez-vous, 2 sites : Leyme - Souseyrac-en-Quercy.



Plusieurs lieux d'enseignement sur le territoire et disciplines variées. Par ex : événement musical, solfège, accordéon, batterie, percussions, clarinette, guitare, piano, saxophone, trombone, trompette, chant, atelier jazz et musique actuelles, groupe de rock, chorale enfants/ados, chorale adultes, atelier MAO, etc.

#### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ADULTES ET SÉNIORS

Par une éducatrice sportive à Latronquière, Gorges et dans le cadre d'associations de gymnastique.

#### HATHA YOGA

A travers l'apprentissage de postures et de leur mise en séquence, le hatha yoga permet de développer l'écoute de soi, la conscience du schéma corporel, l'exploration de la respiration, etc. dans une pratique alliant activité physique et lâcher prise, à Lacapelle-Marival.

#### ATELIERS "LOISIRS CRÉATIFS ADULTES"

Patchwork, couture, mosaïque, punch needle, bougies naturelles, cartonnage, etc. Convivialité autour de boissons chaudes et de gâteaux faits maison, rencontres et échanges sont au programme. Des sorties à thème, des visites, des stages sur telle ou telle technique sont également organisés. Sur le secteur Lacapelle-Marival, rencontres le mardi après-midi alternativement dans différentes communes. Sur le secteur Souseyrac-En-Quercy, rencontres le mardi de 20h à 22h par quinzaine.

#### L'ASL regroupe deux centres sociaux :

Espaces de proximité, de dialogue et de rencontre, espaces de construction, de gestion de projets qui contribuent à la vie locale, au mieux vivre des habitants, espaces où sont pris en compte les dimensions familiales et intergénérationnelles, espaces de construction collective dans le droit au respect et à la dignité de tout être humain quels que soient son origine et son statut social, espaces de solidarité face aux diverses formes d'exclusion et de discrimination, espaces d'ouverture vers les autres ...

#### STOP AUX VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES EN SÉGALA-LIMARGUE, UN ESPACE AU FÉMININ POUR SENSIBILISER, PRÉVENIR, SOUTENIR, AGIR

Rencontres régulières autour de différentes thématiques et à partir de supports variés. Prévention santé, isolement, fracture numérique, violences familiales et conjugales, etc. Lieu d'expression collectif.

L'animatrice sociale peut vous rencontrer, en individuel, sur les secteurs de Lacapelle-Marival, Latronquière, Leyme et Souseyrac-en-Quercy.



#### PRÉSÉRATION D'UN SERVICE DE PROXIMITÉ DE PRÉSENCE POSTALE

Convention de gestion de l'Agence Postale Communale entre la commune de Leyme et l'Association Ségala-Limargue.

#### ACTIONS COLLECTIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ GLOBALE

Organisation avec transport collectif en minibus 9 places pour la participation d'habitants au bilan de santé /centre d'examen Cahors, journée prévention santé, alimentation, hygiène de vie, etc.

#### CHARTRE D'ACCÈS AUX DROITS SOCIAUX

L'ASL est signataire de cet engagement collectif.

#### L'ASL A UN AGRÉMENT PRÉFECTORAL DE DOMICILIATION DES PERSONNES SANS DOMICILE STABLE.



#### SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS / PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

Dans le cadre du collectif "aide aux aidants familiaux du Ségala-Limargue", rencontres thématiques, après-midis conviviales, organisation d'une journée de répit, etc. Animation de 2 groupes de paroles, 1 fois par mois (jeudi à Lacapelle-Marival, le vendredi à Latronquière/Souseyrac-En-Quercy), accompagnés par une psychologue.

#### MONALISA

#### (Mobilisation Nationale contre l'Isolation des Âgés)

Lutter contre l'isolement des personnes âgées, cultiver des relations près de chez soi, intégrer une équipe citoyenne de bénévoles de proximité, participer à des activités associatives... autant de possibilités pour développer du lien social.

L'ASL est chargée de la coordination de la coopération départementale MONALISA 46, aux côtés de la MSA Midi Pyrénées Nord et de la FDSEA section anciens exploitants agricoles. Organisation de formations sociale et de formations thématiques, groupes d'échanges et de soutien, organisation de la journée départementale, etc.

## ASSOCIATION SÉGALA LIMARGUE CENTRES SOCIAUX

#### BON VIVRE EN SÉGALA-LIMARGUE

#### BON VIVRE EN SÉGALA-LIMARGUE

Un programme d'activités diverses et variées pour découvrir, partager, chanter, bouger, imaginer, se relaxer, sortir, préserver son autonomie, entretenir du lien social, prendre soin de sa santé, aller vers les autres etc. dans la convivialité et la bonne humeur.

#### LIEN SOCIAL ET PRÉVENTION

Favoriser le lien social, la transmission de savoir-faire, la valorisation du territoire ; promouvoir les ressources et compétences individuelles des habitants dans une dynamique collective : visites et rencontres avec des producteurs et des artisans locaux, animation d'ateliers cuisine / de loisirs créatifs et autres, etc. sur l'ensemble du Ségala-Limargue.

#### ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

##### SUR LE TERRITOIRE

Conception d'une démarche d'accueil des nouveaux habitants.

Possibilité de rencontrer une animatrice sociale afin de faire connaissance, mieux connaître les territoires et les services proposés, et recueillir les souhaits, besoins, aspirations.

#### ACCUEIL DE POPULATIONS « SPÉCIFIQUES »

En partenariat avec des municipalités, la Préfecture du Lot, le Conseil Départemental : accompagnement à l'intégration de familles réfugiées d'origine syrienne ou autres, accueillies en situation régulière sur le Nord Est du département du Lot.

#### LEYME, 46 120

- \* Accueil individuel / Centre Social, Pôle multiculturel communautaire - Tél : 05.65.38.98.17
- \* Accueil de Loisirs Sans Hébergement - Tél : 05.65.38.85.86
- \* France Services Ségala-Limargue - Tél : 05.65.38.98.17 ou 05.65.10.07.82
- \* Agence Postale Communale - Tél : 05.65.14.08.76
- \* Accueil Droits des Femmes - Tél : 05.65.38.98.17 ou 07.70.11.62.44

#### LACAPELLE-MARIVAL, 46 120

- \* Accueil individuel / Centre Social, Maison des services - Tél : 05.65.11.07.98
- \* Ecole de musique, Maison des services ou Salle des pratiques Collectives, rue du Château - Tél : 05.65.38.98.17
- \* Relais Petite Enfance "Les Petites Mains" - Tél : 06.30.30.30.80
- \* L'Oustal des familles / Proches aidants, Maison des services
- \* Accueil ramassage pour l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement, Maison des Services
- \* Accueil Droits des Femmes - Tél : 05.65.38.98.17 ou 07.70.11.62.44

#### LATHABUDE, 46 120

- \* Structure Multi-Accueil "Les Premiers Pas en Ségala", La Remise - Tél : 05.65.11.65.43

#### LATRONQUIERE, 46 210

- \* Accueil individuel / Centre Social, Maison Communautaire - Tél : 05.65.40.32.29
- \* Micro-Crèche "Les Petits Princes", rue Montanier - Tél : 05.65.11.03.68
- \* Ecole de musique, école primaire - Tél : 05.65.38.98.17
- \* Accueil ramassage pour l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement, Maison Communautaire
- \* Accueil Droits des Femmes - Tél : 05.65.38.98.17 ou 07.70.11.62.44

#### SOUSEYRAC-EN-QUERCY, 46 190

- \* France Services Ségala-Limargue, Espace socio-culturel La Grange - Tél : 05.65.38.98.17 ou 05.65.38.17.65
- \* Accueil de Loisirs Sans Hébergement, Le bourg - Tél : 05.65.33.04.72
- \* Ecole de musique, le bourg - Tél : 05.65.38.98.17
- \* Relais Petite Enfance "Les Pitchous" - 6 place du Prieuré - Tél : 06.77.74.93.34
- \* Accueil Droits des Femmes - Tél : 05.65.38.98.17 ou 07.70.11.62.44



Retrouvez Souseyrac-en-Quercy sur les réseaux

