



Livret d'accueil des nouveaux habitants

Commune de Souceyrac-en-Quercy

Février 2026

Bienvenue à Sousceyrac-en-Quercy !

Vous venez de vous installer à Sousceyrac-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
Services médico-sociaux	5
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
Assistantes maternelles	7
Equipements sportifs	8
Piscine intercommunale	8
Stades de football	8
City-stade	8
Terrains de pétanque	9
Courts de tennis	9
Gymnase intercommunal	9
Equipements culturels et de loisirs	10
Bibliothèque	10
Espace multimédia	10
Espace France Services	10
Salles des fêtes	11
Lacs communaux et base de loisirs	12
Sentiers de randonnée	12

Commerces & services	13
Commerces alimentaires	13
Bar-restaurant	13
Garages automobiles	14
Artisans du bâtiment	14
Commerces & Entreprises agricoles	15
Travaux forestiers	16
Vêtements, coiffures, esthétiques	16
Services divers	17
Vie associative	18
Commerces, culture et loisirs	18
Environnement	18
Histoire et patrimoine	18
Social et solidarité	19
Soins & santé	19
Sport	19
Comité des fêtes	19
Numéros utiles	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^{er} 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^{er} : **Didier VISTOUR**
2^{ème} : **Nadine BENNET**

3^{ème} : **Michel FOUILLAC**
4^{ème} : **Carole THEIL**

5^{ème} : **Patrick ROISIN**

Les conseillers

Marie-Laure BOY (Calviac) – **Sylvie LEPAUVRE** (Sousceyrac) – **Aurélien ISSERTES** (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 : Aurélie VIEILLY

Médecins généralistes :

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

Téléphone : 05 65 40 38 80

Consultations sur rendez-vous

Ostéopathe :

- Antoine Lemerrier : 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



Eurl Thierry BARGUES
Nord Lot Ambulances
TAXIS-AMBULANCES-VSL
 33 Rue de Saint-Céré
46190 SOUSCEYRAC EN QUERCY

TAXIS / AMBULANCES / VSL
SOUSCEYRAC EN QUERCY & LATRONQUIÈRE
 Toutes distances/Véhicules climatisés
 TAXI avec connexion WIFI
 thierry.bargues@orange.fr
 N° Siret: 452 147 705 00019

05.65.33.03.16
06.86.21.14.91

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 Châtaignol de la Devesse

46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY

Téléphone : 05 65 11 61 56

Site web : 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

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 Sousceyrac, 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 Sousceyrac les lundis en semaines impaires, sur rendez-vous.

Téléphone : 05 65 53 46 20



Contact : Julie AYROLES

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



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

Téléphone : 05 65 11 62 98

Direction : Sylvie FADAT

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

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^{er} 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 Jeunes
Enfants)



Assistantes maternelles

Brigitte ALVAREZ

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

Aurélien COLLIER

Aurelie.collier@gmail.com
☎ 06.41.21.29.05

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

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 :

✉ laforetenchantee46190@gmail.com

☎ 05 65 38 16 92





Piscine intercommunale



1, rue du Lavoir
46190 Sousceyrac-en-Quercy

☎ 05 65 33 06 73

✚ 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.

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

Capacité d'accueil : 700 personnes

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

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

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 !



Espace multimédia - Espace France Services

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 14h-17h	9h-13h	9h-13h 14h-15h

Horaires d'ouverture La Poste services +

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
9h-13h	9h-13h 14h-16h30	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.letolorme.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*



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

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

« 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 »

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

Marché de Sousceyrac

Place des condamines
2^{ème} mercredi du mois
D'autres commerces ambulants stationnent dans le bourg des communes déléguées, renseignements auprès de votre mairie.

Snack du camping Le Castagnol

Rue du stade 06 98 67 77

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 plaisance, 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
Electricité

BATI VERT TANGHE

05 65 38 83 90
Tous travaux de maçonnerie, plaquisterie, 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

Pierre LARRIBE

05 65 11 96 70

*Menuiserie intérieure et
extérieure (bois, PVC, alu)*

Sylvain FOUILLAC

06 73 76 66 77

*Charpente, couverture, zinguerie,
menuiserie*

Paul-Antoine HAUCHARD

06 87 41 10 82

Couverture, Zinguerie

Maçonnerie Jérôme BROUSSE

06 86 43 49 49

*Maçonnerie générale
Construction et rénovation*

Maçonnerie Mathieu SOULHOL

06 82 05 65 15

Maçonnerie générale

Maçonnerie Francis

MONTBERTRAND

05 65 33 86 48

Maçonnerie générale

Patrick CALMEJANE

05 65 40 37 56

Travaux publics

EDS Jean-Pierre LARRIBE

06 87 90 11 11

*Electricité générale, portail automatique
Câblage informatique, chauffage*

GRANERO FUMISTERIE ATRERIE

07 75 75 22 71

*Installation et maintenance de
poêles à bois et à pellets*

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*

Jean-Marc GLEDINES

05 65 38 51 97

06 08 08 20 04

Espaces verts parcs et jardins

A2P PAYSAGE

06 64 45 41 16

a2p.paysage@gmail.com

*Entretien de jardins ou espaces verts, tonte,
débranchage, taille de haie*

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

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

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

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

JK ATELIER COUTURE

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

Patrick ROUET

06 60 42 40 46
Ferronnerie d'Art

LOLIVE CREATION

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

Atelier d'art

Nadine CARBO
Artiste plasticienne créatrice
07.80.05.87.03

CROUZ...ISO

Christian CROUZAT
Activités photographiques (photos, vidéos événement)
Crouzat.christian@orange.fr
06.81.37.52.70

Soins, Bien-être, Beauté

COIFFURE ATELIER S

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

Plonger en nous

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

Hypnose, méditation

Marie-Laurence GREAR
06 72 66 34 16

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. Michel ALGEO
Mardin matin à l'espace France Services
05 46 90 07 07
06 87 18 51 30



GROUPAMA assurances

Pour Calviac, Lacam d'Ourcet, Lamativie et Sousceyrac :
Nom du référent : Quentin DOUDARD
Bureau de Saint-Céré



Agence postale de Sousceyrac

10, allée Gaston Monnerville
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY
05 65 38 17 65

Horaires : Le lundi et le vendredi de 9h à 13h
Le mardi de 9h à 13h et de 14h à 16h30
Le jeudi de 14h à 18h



LA POSTE

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



LA POSTE

Portage de repas CIAS CAUVALDOR

06 71 92 00 77
(Ne pas hésiter à laisser un message)
sprdcias@gmail.com





Vie associative

Commerces, 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'événements festifs et
culturels, Club Nature, entretien des
chemins de randonnée*

Théâtre du murmure Cie et bien dansons maintenant

Présidente : Isabelle DUCOU
*Danse, théâtre, création artistique
etc.*

Chill & chouille

Président : Hugo VERGNE
Organisation d'événements culturels

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 -Loisirs

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 Sousceyrac

USC Comiac

Président : Francis MONTBERTRAND
Club de football de Comiac

Gymnastique du Ségala

Présidente : Isabelle TENNER

Kung Fu Win Chu

Président : Marc ICHTERS

Music Olt Country

Présidente : Marie-Louise BENNET
Club de danse country

Twirling Bâtons

Présidentes : Annick COYER et Elsa PEYROL

Nat Modern Jazz

Président : Denis SEGALA
Professeure : Nathalie SEGALA
Danse Jazz : cours et stages

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 Sousceyrac

Présidents : Alexis BLAZI & Margot ROUSSEL

Pour tout autre renseignement, s'adresser à la mairie

Numéros utiles

Les Mairies

Mairie de Sousceyrac-en-Quercy
05 65 33 00 82
secretariat@sousceyrac-en-quercy.fr
Horaires : du lundi au vendredi de
13h30 à 17h30

Mairie déléguée de Calviac
05 65 11 60 30
calviac@sousceyrac-en-quercy.fr
Horaires : mercredi 8h30 – 12h

Mairie déléguée de Comiac
05 65 33 87 93
comiac@sousceyrac-en-quercy.fr
Horaires : lundi : 13h30 – 17h00
Vendredi : 9h – 12h30

Mairie déléguée de Lacam d'Ourcet
05 65 33 05 75
lacamdourcet@sousceyrac-en-quercy.fr
Horaires : mercredi : 9h – 12h

Mairie déléguée de Lamativie
05 65 33 05 32
lamativie@sousceyrac-en-quercy.fr
Horaires : jeudi 14h – 16h30

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 le 2^{ème} 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 mardis de 14h à 17h à l'antenne France Services
En période de déclaration, la permanence des impôts se tient les mardis 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^{ème} 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
06 83 14 37 97
jl.lestrade@cauvaldor.fr



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, boltes, pots, barquettes, films, blisters, sachets, tubes...

NOUVELLES CONSIGNES
DÉSORMAIS, 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 (jouets, 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 !

95 cm

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 _____

21

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 Sousceyrac-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.

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 ...

En quelques lignes, les principales actions et activités menées :



FRANCE SERVICES SÉGALA-LIMARGUE

Labellisée 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, DGRIP, 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 - Sousceyrac-en-Quercy.

Sont également proposés : des ateliers d'initiation au numérique, en itinérance sur le territoire ; des permanences ponctuelles en partenariat avec les municipalités, des permanences partenariales au sein de la France Services ; etc.

CHARTRE D'ACCÈS AUX DROITS SOCIAUX

L'ASL est signataire de cet engagement collectif.

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



ECOLE DE MUSIQUE DU SÉGALA-LIMARGUE

Plusieurs lieux d'enseignement sur le territoire et disciplines variées. Par ex : éveil 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, Gorses 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 Sousceyrac-En-Quercy, rencontres le mardi de 20h à 22h par quinzaine.



SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS / PERSONNES ÂGÉES DEPENDANTES

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



MONALISA (MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT 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 le 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 socle et de formations thématiques, groupes d'échanges et de soutien, organisation de la journée départementale, etc.



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 Sousceyrac-en-Quercy.



PRESERVATION D'UN SERVICE DE PROXIMITE DE PRESENCE 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.

GROUPES D'EXPRESSION ET DE SOUTIEN

Rencontres thématiques, journées conviviales, etc. animées par un-e psychologue
- à destination des personnes atteintes de sclérose en plaques à Planioles
- à destination de personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques à Sousceyrac-en-Quercy.

BIEN 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.

ASSOCIATION SÉGALA LIMARGUE CENTRES SOCIAUX

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

LABATHUDE, 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

SOUSCEYRAC-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 Sousceyrac-en-Quercy sur les réseaux

