



L'ASSOCIATIF du Pays Ségali

1ère période 2025 - Mars - avril - mai - juin

n° 106

Baraqueville, Boussac, Cabanès, Calmont, Camboulazet, Camjac, Cassagnes-Bégonhès, Castanet, Castelmarty, Centres, Colombières, Crespin, Gramond, Manhac, Meljac, Moyrazès, Naucelle, Pradinas, Quins, Sainte Juliette sur Viaur, Saint Just sur Viaur, Sauveterre de Rouergue, Tauriac de Naucelle.

L'année 2025 va être occupée par une réflexion sur les orientations du projet social que l'équipe du centre socioculturel se fixera pour les 4 prochaines années. Ce travail consistera à une année de réflexion collective, qui déterminera ce que nous souhaitons que le Centre Social et Culturel du Pays Ségali devienne. Le contexte des 4 dernières années au sein de notre structure nous amène à souhaiter pour notre territoire et pour la société en général, davantage d'engagement bénévole, de participation d'habitants, pour plus de démocratie et de justice sociale. Les plus pauvres, les plus fragiles, font plus que tout autre les frais de l'isolement imposé : inégalités scolaires, déserts médicaux, manque d'informations, précarité sociale, retrait des services publics dans les campagnes, non accessibilité à la culture... deviennent aujourd'hui des réalités encore plus criantes.

Nous devons, à travers le contrat de projet, réfléchir collectivement aux orientations que nous souhaitons prendre, tout à la fois humblement et fiers de ce que nous sommes. Ce renouvellement sera pour nous l'occasion de regarder dans le rétroviseur de ces 4 dernières années mais également de nous projeter sur les années à venir en tenant compte des différents diagnostics de territoire, des retours des habitants, de l'analyse du territoire à travers les échanges avec les élus et les partenaires. Ce contrat représentera également les aspirations, les envies et utopies de notre équipe de bénévoles et de salariés.

Nous sommes conscients que l'accomplissement de nos projets pour les 4 prochaines années ne pourra se faire qu'avec le soutien des partenaires qui nous ont fait confiance, et que je souhaite une nouvelle fois remercier : la Communauté de Communes du Pays Ségali, La CAF, les communes, la MSA, le Conseil Départemental et l'Etat.

Parents, jeunes, habitants du territoire, n'hésitez pas à nous rejoindre dans cette aventure ou les défis à relever collectivement sont grands. Nous comptons sur vous pour répondre à nos sollicitations tout au long de l'année pour élaborer ce nouveau contrat de projet 2026-2029.



Le Président, Jacques Gayraud

Le printemps du Jeu, le retour !

Fort de son succès, lors de l'édition 2024, le Printemps du jeu en Pays Ségali revient avec toujours plein de surprises pour les joueurs de 0 à 99 ans !

Organisé par les services petite enfance, enfance et jeunesse de la communauté de communes, la Maison des jeunes et le Centre Social et Culturel, il se déroulera le **Samedi 5 avril** au Vallon des sports de Naucelle de 10h à 22h.

Au programme, des jeux pour toute la famille : jeux de sociétés, animation Kapla, échecs, Awalé, défis de jeux vidéo, laser Game, Espace Snoezelen, accueil tout petit... différents défis parents-enfants seront proposés au cours de la journée.

Une buvette et une petite restauration seront organisées sur place par les jeunes, midi et soir.

Nous renouvelons aussi le Troc de jeux : vous venez avec un jeu (complet et en bon état) et vous l'échangez gratuitement, ainsi vous repartez avec un nouveau jeu à découvrir.

Accès gratuit, venez jouer une heure ou toute la journée, comme bon vous semble. Un programme détaillé sera à votre disposition prochainement.

Alors, rendez-vous le 5 avril, on vous attend nombreux !



De nouveaux outils pour accompagner les dynamiques associatives du Pays Ségali

Dans la continuité de l'enquête et des rencontres menées en 2024 sur la question du soutien à la vie associative du Pays Ségali, le Centre Social et Culturel inaugure en ce début d'année deux nouveaux programmes pour accompagner les associations et les soutenir dans leurs développements.

Depuis début janvier l'association a reçu l'agrément Guide Asso Information, un label national qui reconnaît la compétence d'accompagnement des associations dans leurs démarches du quotidien. Ainsi, des permanences sont mises en place tous les lundis sur rendez-vous dans les locaux du Centre Social et Culturel, sur ses sites de Naucelle et de Baraqueville. Vous souhaitez créer une association, vous avez des questions sur la vie statutaire, les financements ou l'envie de développer de nouveaux projets, vous trouverez désormais sur le territoire un service dédié et des professionnels à votre écoute pour vous accompagner et vous orienter.

Cette rentrée est également marquée par le lancement du programme **C'Mardi**, le rendez-vous des assos. Il s'agit d'un cycle annuel de formations courtes et concrètes, sur des thèmes identifiés lors de l'enquête de 2024.

Un rendez-vous régulier qui permettra aux bénévoles associatifs du territoire de se réunir, d'échanger et de construire ensemble des solutions face aux problèmes et difficultés rencontrés. Ces séances de 2 heures (de 18h à 20h) seront animées par l'équipe du Centre Social dans ses locaux de Naucelle et de Baraqueville. Les premières rencontres de ce printemps permettront d'aborder des thématiques liées à la vie statutaire le **4 mars** : Animer une assemblée générale participative ; la communication le **1er avril** : maîtriser et être efficace dans sa communication associative ; et financière le **6 mai** : sponsoring et mécénat : des financements possibles pour mon association.

Ouvertes à toutes et tous les bénévoles du territoire sur inscription, ces formations sont gratuites. L'adhésion des associations au Centre Social et Culturel sera néanmoins demandée pour y participer.

Pour tous renseignements complémentaires et pour vous inscrire il vous suffit de contacter l'équipe du Centre Social et Culturel au 05.65.72.29.19 ou par mail : coordination@cscps.fr.

Ouverture de l'accueil enfants parents : La petite bulle à Naucelle

Le Centre Social et Culturel du Pays Ségali et le service petite enfance du Pays Ségali communauté s'associent pour vous proposer un accueil enfants parents tous les derniers lundis du mois de 9h30 à 12h dans les locaux du Relais Petite Enfance à Naucelle.

Hélène et Laurence accueilleront les parents et futurs parents avec leurs enfants de 0 à 4 ans dans un lieu adapté aux enfants. Les grands-parents sont aussi les bienvenus !

Pour venir, pas besoin d'être inscrit. L'accueil est gratuit et anonyme. Vous pouvez rester autant de temps que vous le souhaitez et venir autant de fois que vous le voulez.

La petite bulle est un endroit pour rencontrer d'autres parents, partager des expériences et permettre aux tout-petits de jouer avec d'autres enfants dans un lieu convivial et accueillant.

Jours d'ouverture :

31/03, 28/04, 26/05, 30/06, 29/09, 27/10, 24/11, 15/12.

Renseignements auprès de l'animatrice famille du Centre Social et Culturel du Pays Ségali **05.65.72.29.19** ou famille@cscps.fr



ACTIVITES DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU PAYS SEGALI



En mai et juin c'est la reprise des ateliers pêche du Pays Ségali

Les ateliers pêche proposés par le Centre Social et Culturel reprendront ce printemps pour un cycle de 8 mercredis. Echelonnés sur les mois de mai et de juin, ils sont animés par l'école de pêche de la fédération départementale et s'adressent à toutes et tous les jeunes à partir de 8 ans.

La découverte de différentes techniques, des poissons de lacs et de rivières sur différents sites du territoire seront à nouveau au programme de ce cycle qui débutera le **mercredi 7 mai**. Des temps conviviaux réunissant enfants et parents seront également proposés en clôture du programme avec une soirée bivouac pour pêcher la carpe de nuit et un grand concours final qui rassemblera tous les participants.

Les inscriptions seront ouvertes à partir du mercredi 2 avril à l'accueil du Centre Social et Culturel, site de Naucelle, ou par téléphone au 05.65.72.29.19. La participation demandée est de 55€ par enfant et les familles doivent être adhérentes du Centre Social et Culturel : carte annuelle à 10€ pour les membres d'un même foyer. Les enfants doivent également être titulaire d'une carte de pêche (7€ pour les moins de 12 ans).

FRANCE SERVICES MULTI-SITES DU PAYS SÉGALI		
Commune	Lieu	Jour - Horaire
Colombières	Bibliothèque 141 rue de la Mairie	Lundi : 9h15 - 12h
Naucelle	Centre Social et Culturel du Pays Ségali 35 avenue de la Gare	Mardi 9h - 12h / 13h15 - 16h45
Calmont	Médiathèque Ceignac 425 avenue de la Basilique	Mercredi semaines impaires : 9h30 - 12h
	Maison des Associations Magrin 84 rue de l'église St Amans	Mercredi semaines paires : 9h30 - 12h
Baraqueville	Centre Social et Culturel du Pays Ségali 156 avenue du Centre	Lundi et Mercredi : 13h15 - 17h Jeudi : 9h15 - 12h / 13h - 16h45 Vendredi : 9h - 12h
Moyrazès	Mairie Place Gilbert Sériys	Jeudi : 9h15 - 12h
Cassagnes - Bégonhès	Pôle Multiservices (1er étage) 22 avenue de Lodève	Vendredi : 9h30 - 12h
Renseignements et prise de rendez-vous : 05.65.72.29.19 - franceservices@cscps.fr		

N'oubliez pas, la période des Impôts approche à grand pas ! La déclaration des revenus 2024 débute mi-avril et se termine mi-mai 2025. Si vous souhaitez être accompagnés par les animatrices France Services n'oubliez pas de prendre rendez-vous en amont !

Renseignement et prise de rendez-vous au 05.65.72.29.19 auprès des animatrices Vanessa et Eva.

Répar Café



Les bénévoles du Répar Café vous attendent un samedi par mois de 9h30 à 12h en accès libre et de 14h à 16h sur rendez-vous dans les locaux du Centre Social à Naucelle. Prochaines dates : le 08 mars ; 12 avril ; 17 mai et le 14 juin. Le Répar Café réouvrira par la suite qu'en Septembre.

La cafetière, l'ordinateur, le mixeur, sont en panne ? Nos bénévoles seront présents pour vous accompagner dans la réparation ! Durant l'atelier échange de savoir, convivialité et café seront là pour vous accueillir !

**Coordnatrice du Point Info Seniors :
FOISSAC Virginie**

du lundi au vendredi
9h - 12h / 13h - 17h

05.65.72.29.19
07.50.64.84.72
pis@cscps.fr

**Permanences sur la communauté
de communes du Pays Ségali**

Commune	Lieu	Jour / Horaire
NAUCELLE	Centre social et Culturel 35 avenue de la gare 12 800 Naucelle	Lundi 13h45 - 16h45
BARAQUEVILLE	Centre social et Culturel 156 avenue du centre 12 160 Baraqueville	Jeudi 9h à 12h
CASSAGNES BEGONHES	Mairie 22 Avenue de Lodève 12 120 Cassagnes - Bégonhès	Vendredi 9h30 à 12h

Visite à domicile pour les personnes qui ne peuvent se déplacer

Renouvellement de projet : Venez discuter avec nous !

Le Centre Social et Culturel est 1 acteur clef à l'échelle du Pays Ségali, c'est aussi une association ouverte à tous les habitants et dont la mission principale est de promouvoir et faciliter le lien social.

Dans le cadre de son renouvellement de projet nous vous invitons à venir échanger, autour d'un apéritif, au regard que vous portez sur l'association, de son rôle passé et à venir à l'échelle du territoire.

Au plaisir de vous rencontrer :

le jeudi 6 mars à 19H00 au 35 avenue de la gare à Naucelle.

Le jeudi 13 mars à 19H00 au 156 avenue du centre à Baraqueville.

Attention place limitée à Baraqueville, merci de vous inscrire par mail à accueil@cscps.fr ou au 05.65.72.29 19



WE CHANTANT

NAUCELLE (12)

**12 et 13
avril 2025**



Inscriptions en ligne :

<https://www.helloasso.com/associations/chorale-bulles-d-air>



Tarifs

We chantant sans repas.....50€

We chantant + repas dimanche.....70€

Planning du weekend

<p>Samedi 12 avril :</p> <p>13h -14h : accueil des choristes</p> <p>14h - 19h15 : atelier choral avec pause</p> <p>19h15 - 21h : repas tiré du sac</p> <p>21h : Soirée spectacle (Pierre Antoine)</p>	<p>Dimanche 13 avril :</p> <p>8h - 8h45 : accueil des choristes</p> <p>8h45 - 12h30 : atelier choral avec pause</p> <p>12h30 - 14h : repas sur inscription</p> <p>14h - 16h15 : atelier choral</p> <p>16h15 : ouverture au public</p> <p>16h30 : restitution publique</p>
--	--

L'EQUIPE ARTISTIQUE

Marie Belz

Cheffe de chœur de la chorale Éclats de voix dans le Gard, elle a dirigé à plusieurs reprises de grands événements de chant choral. Toujours au service de la chanson, Marie et son dynamisme débordant vous enchanteront.



Florent Robert

A la fois musicien, coach vocal et chanteur, ce chef de chœur savoyard saura utiliser toute sa pédagogie pour entraîner les choristes avec lui. Toujours bienveillant et à l'écoute, Florent formera avec Marie un duo de choc.



Pierre Antoine

Pierre Antoine, chanteur de son époque, offrira aux choristes son spectacle le samedi soir. Il accompagnera également le chœur au piano durant le weekend.





Complexe sportif de Naucelle
Salle des 2 viaducs
Place Frédéric Mistral
12800 Naucelle



Contact : bullesdair12@gmail.com

La chorale "L'Echo des cent vallées " continue allègrement ses répétitions toutes les semaines



Des concerts se préparent : à l'Eglise de Naucelle le samedi 15 février avec la chorale " Miranval" du Tarn. Le **dimanche 16 mars** à L'Eglise de Baraqueville. Le **dimanche 15 juin** pour Retina à Valence d'Albi et d'autres à préciser .

Notre Chorale s'est rendue à Meljac le 11 octobre. Deux Concerts de Noël, à Lavernhe de Castelmarty le samedi 7 décembre et à Cassagnes Bégonhès le 21 décembre.

Notre chorale s'étoffe de nouveaux arrivants. Nous leur souhaitons la bienvenue et les accueillons avec grand plaisir.

Tous les mercredis nous nous retrouvons pour nos répétitions de 17h à 19h à la salle "Le Gintou " au gymnase

Pour d'autres informations il est possible de contacter Geneviève au 05.65.69.20.44

La Chorale du Haut Ségala a 40 ans !

La chorale du Haut ségala s'est retrouvée au restaurant Costes de Baraqueville pour fêter ses 40 ans d'existence.

Les choristes accompagnés de leurs conjoints ont apprécié ce moment de partage et de convivialité qui s'est terminé par quelques chants interprétés dans la joie et la bonne humeur.

Les prochains concerts auront lieu:

- **le 16 mars 2025** en l'église de Baraqueville accompagnés de la chorale l'Echo des cent vallées de Naucelle. Concert pour l'aumônerie.
- **le 23 mars 2025** en l'église de La Primaube accompagnés de la chorale Ces Gars Là de Baraqueville. Concert en faveur de Lourdes cancer Espérance
- **le 4 avril 2025** à La Rossignole à Onet le Château.
- **le 27 avril 2025** à Colombières invités par le club l'Ambiance.
- **le 14 juin 2025** en l'église de Vors accompagnés par une autre chorale.

Pour tout renseignement contacter la chef de cœur Geneviève au 06.80.47.89.07

ACTIVITES CULTURELLES

YaQua et Cie

Samedi 24 mai 2025 à 20h30 - Spectacle d'improvisation théâtrale de la compagnie Double JE.

Cette troupe de 10 comédiens improvisateurs venue spécialement de son Lot et Garonne natal, vous donnent rendez-vous salle des fêtes de Tayac, ce samedi 24 mai prochain à 20h30.

Au programme, un spectacle cabaret où chaque scène est créée sur le vif, sans filet ! La troupe inspirée par vos suggestions, construit sous vos yeux des histoires hilarantes et inattendues. Venez vivre une expérience unique, pleine de surprises et de rires, où tout peut arriver et où rien n'est écrit d'avance !

Un moment de convivialité tout public à partager sans modération en famille, avec vos amis, voisins, collègues et tous ceux qui le veulent !

entrée libre - sortie au chapeau

Prêt pour l'aventure ?



Lancement de la saison 2025 du Pôle des métiers d'art du Pays Ségali !

Comedia Novacella

Quelques nouvelles...

Le dimanche 26 janvier 2025 à 11h à la salle des fêtes de Saint Martial, l'association Comedia Novacella a fait son assemblée générale, en présence de Mr le maire Jean-Luc Tarroux, président d'honneur, ainsi que Karine Clément qui est venue nous rejoindre un peu plus tard.

La troupe de théâtre s'est produite à Tayrac avec la pièce "Le Bel Cantou" et à Montirat avec la pièce "Résidence Tango" (pièce créée il y a 6 mois).

Le 9 août nous sommes allés à Flagnac, assister à la représentation "Hier un village".

Le bureau est démissionnaire et a été élu aussitôt :

Présidente : Fontenay Bernadette /
Secrétaire : Galtier Claudie /
Trésorier : Pordier Pascal.

La réunion terminée, un repas pris en commun concocté par les membres de la troupe a été très apprécié. Quant au dessert, galettes des rois oblige, la fève a été découverte par Marinette, Patricia, Michel, Christophe et André.

Après l'hibernation annuelle du mois de janvier, l'Ancre, notre espace musée, boutique et bibliothèque dédié au public, rouvre ses portes à partir du samedi 15 février. En 2025, on vous y accueille du mercredi au samedi de 14h à 18h30 et de 10h à 13h & de 14h à 19h pendant les petites vacances scolaires exceptées celles de février. L'été, on rallonge nos ouvertures en y ajoutant le mardi et des dimanches après-midi. Le programme pour ce printemps s'annonce riche en événements à Sauveterre : expositions temporaires d'art contemporain, printemps des poètes volcanique, nuit des musées, braderie du Pôle... les occasions seront nombreuses de se retrouver pour des moments festifs et conviviaux autour des arts et de l'artisanat !

Côté musée, on a du nouveau pour cette saison : un pass nominatif d'entrées illimitées valable un an et un nouveau billet bastides permettant d'accéder à prix réduit (6 € pour les habitants du Pays Ségali) à trois structures culturelles du territoire du Pays d'Art et d'Histoire des Bastides du Rouergue. A savoir, le Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine : la Maison du Gouverneur de Najac, les Martinets du Lézert de La Bastide l'Evêque et bien entendu le musée du Pôle des métiers d'art du Pays Ségali avec son exposition permanente « Métiers à créer. Artistes/Artisans ? » et ses expositions temporaires d'art contemporain.

Le Pôle a le plaisir de vous annoncer l'installation de deux nouvelles résidentes à Sauveterre dans les ateliers du Pôle. Lou-Alexandrine Le Jolivet, souffleuse de verre et Emma Liberati, artiste céramiste. Leurs installations est en cours, elles commenceront leurs productions dans le courant du printemps.

Pour ne rien rater de nos actualités (ateliers de pratiques, stages, expositions, manifestations culturelles...) rendez-vous sur notre agenda en page d'accueil du site internet ou inscrivez-vous à notre newsletter trimestrielle à partir de ce même site.

**Pour nous contacter par mail : artetsavoirfaire@gmail.com
et téléphone : 06.98.61.74.64
www.artetsavoirfaire.com**



DES ARTISTES CHEZ TOI

POUR POURSUIVRE LE PROJET CULTUREL ITINÉRANT DE L'AJAL

Comme le paysan qui ne recule pas devant la besogne, avec force l'Association Jeunesse Arts et Loisirs (AJAL) s'engage depuis 1966, saisons après saisons, pour maintenir du sens dans ses actions. Certaines saisons sont capricieuses et il est parfois nécessaire d'en appeler au collectif pour envisager le futur. Avec cette campagne, nous te proposons d'accueillir des œuvres et/des artistes chez toi pour permettre à l'AJAL, actuellement fragilisée économiquement, de continuer à rendre accessible des propositions culturelles de proximité et de qualité en ruralité !

Nous avons besoin de votre mobilisation ! Sans cette dernière, l'aventure de près de 60 ans de l'AJAL s'arrêtera...

Vous pouvez, toutes et tous, soutenir de manière individuelle ou collective cette campagne, à la hauteur de vos moyens ! Que ce soit en tant que porte-voix, par votre implication sur les temps de mobilisation ou en appuyant ce projet financièrement. Construisons ensemble la suite de l'histoire !

Les premiers artistes impliqués pour venir chez toi ! Lombre, Wally (spectacle Ma distinction), Lionel Suarez, Antes & Madzes, Mbraia, Dézakorléon, Les Squatteurs du Blues, Dervish TanDances, Mama Said, Amour Cannibale, Yaargla, Projet Newton, L' E.K Blues (Duo blues acoustique guitare / chant harmonica), Blue Project [432 Hz], The Barbles, Le Groupe Du Coin, Renaud R, Aurélia, Cosm'Impro, Guillaume Fric, Loggerheads ; Kanal Acoustik Lounge, Sueño del Sol...

Directement chez toi, dans ton bistrot, sur la place de ton village ou à l'ombre du plus bel arbre de ton quartier pour des moments d'échange, de proximité, de bonnes rigolades avec tes voisins, tes proches ou tes collègues ! C'est à toi de décider quels artistes accueillir !

Où trouvez la campagne "DES ARTISTES CHEZ TOI ! Sur le Helloasso : <https://urlr.me/2vPbt5>

Comment la soutenir ?

🏠 Accueille des œuvres ou/et des artistes chez toi ! Modalités & formules via le lien suivant : <https://urlr.me/jwbdBh>

☀️ Participe en tant qu'artiste à la campagne via le lien suivant ; <https://urlr.me/gwDtNM>

Nous présenterons chaque semaine les nouveaux artistes impliqués.

💬 Parles-en à tes proches, envoie-leur des mails, partage l'info sur tes réseaux sociaux !

👉 Participe aux événements et prochains temps de mobilisation : retrouvons-nous pour construire ensemble la suite de l'aventure.

✍️ Apporte nous ton témoignage via le lien suivant ; <https://urlr.me/DrzYqT> Nous partagerons vos témoignages tout au long de la campagne.

48H BD à Naucelle – 4 et 5 avril 2025

Un événement culturel incontournable avec des auteurs de renom.

Les **4 et 5 avril 2025**, Naucelle vibrera au rythme de la bande dessinée à l'occasion des 48H BD, un rendez-vous d'envergure nationale réunissant plusieurs auteurs et illustrateurs. Une belle opportunité pour les passionnés de tous âges de plonger dans l'univers du 9e art !

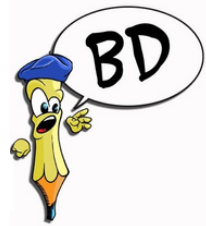
Interventions scolaires – Vendredi 4 avril

Le vendredi 4 avril, les auteurs Véronique Cauchy et Mopi, spécialisées en littérature jeunesse, ainsi que les dessinateurs Christophe Gibelin, Christelle Galland et Amédée Albi, investiront les écoles du Naucellois ainsi que celles de Tauriac-de-Naucelle, Camjac et Quins. À travers ces rencontres, ils partageront leur passion et inspireront les jeunes générations.

Rencontres et dédicaces – **Samedi 5 avril**

Le samedi 5 avril, rendez-vous à la Médiathèque de Naucelle pour rencontrer Véronique Cauchy, Mopi, Christophe Gibelin, Christelle Galland, Amédée Albi et Philippe Laffitte. Les auteurs et illustrateurs échangeront avec le public, présenteront leurs œuvres et se prêteront à une séance de dédicaces.

Ne manquez pas cette occasion unique de découvrir le monde fascinant de la bande dessinée et de rencontrer des artistes talentueux ! 🎨📖



Les 'Caminaïres de Centres' Programme des sorties : Mars-Juin 2025

16 Mars 2025 : Rando au départ « des Ballades » près de LUC

Départ des Ballades – le bois de linars – Olemps – Bénéchou – Toizac – Agnac – Les Ballades – 10,5km -250m de dénivelé – RDV 13h00 Salle des fêtes de Centres

20 Avril 2025 : Par Monts et par V(e)aux à Lédergues

Parking de l'Eglise, Place G. Boulouys à Lédergues – le Moulinau – la Fabrèguerie – Curanhol – la Gasconie Cours – Lédergues – 12,2km – 450m de dénivelé - RDV 13h30 Salle des fêtes de Centres

18 Mai 2025 : Le chemin autour des Bourines à Anglars

Parking Eglise d'Anglars – Prat del Priou – Pré de l'oie – Soulages – les Bourines – Lestrade – Banc – Larquet – Montagnac - Anglars – 14km – 260m de dénivelé – RDV 13h30 Salle des fêtes de CENTRES

15 Juin 2025 : Rando à la journée à AMBIALET avec pique nique tiré du sac au Plô

Parking d'AMBIALET - la Condomine – les Cabannes – le Plô – la Bourié – Vincou – Blasou – le Prieuré – Garceval – parking d'Ambialet – 15km – 440m de dénivelé – RDV 08h00 Salle des fêtes de Centres

Football Club Naucellois



L'année 2025 a débuté par un moment de convivialité autour d'une galette et au cours duquel le président Christian Salères a adressé ses vœux de belle et heureuse année à tous les licenciés.

Après un mois de janvier et de février consacré à la pratique du Futsal, les équipes de jeunes vont poursuivre leurs championnats Futsal jusqu'aux phases finales.

Ils retrouveront les pelouses pour leurs championnats respectifs début mars.

Pour la première fois, cette année, le FCN a organisé un stage Futsal lors des vacances de février (du 17/02 au 21/02). Celui-ci a rencontré un vif succès. A l'issue de ce stage, les 44 participants ont assisté à la rencontre de ligue 2 BKT RAF vs Amiens le 21 février dernier.

Lors des vacances de Pâques (avril 25), un stage de gardiens de but est prévu.

Toutes les informations sur son organisation seront diffusées via le site du FCN et les réseaux sociaux.

Le samedi **03 mai 2025** se déroulera la 4ème édition du tournoi U13 « Ramon Gil » qui accueillera plus de 200 jeunes joueurs sur les terrains des Laurines et municipal.

Vous êtes les bienvenus pour encourager ces jeunes.

La journée sera agrémentée de diverses animations (jeux, tombola) et une restauration sur place est prévue.

Le stage d'été 2025 du FCN se déroulera du **04 août au 08 août**

et concernera les jeunes (filles et garçons) de 8 à 13 ans.

Comme chaque année, un programme alléchant sera proposé.

Vu le succès du stage d'été 2024, les inscriptions au stage 2025 débuteront en mai.

Toutes les informations concernant le stage seront communiquées sur les différents supports du FCN ainsi que par les éducateurs.



Nous remercions dès à présent les parents, les partenaires, les supporters de leur soutien et les invitons à participer plus activement à la vie du FCN en nous rejoignant en tant qu'éducateurs ou dirigeants.

Vous êtes les bienvenus.

Club de Gymnastique Volontaire Baraqueville

Le Club de Gymnastique Volontaire pour Adultes a repris ses activités en Septembre. Les femmes et les hommes assistent au cours très régulièrement et ont adopté Claire, diplômée d'éducation sportive. Il est nécessaire de s'adapter à d'autres rythmes. On sort fatigués mais heureux d'avoir « bougé ». Chaque séance réalisée en groupe dans une ambiance décontractée, allie le sport et le plaisir. Elle comporte des exercices d'équilibre et de musculation dans une ambiance décontractée, «sans chichi», permettant d'améliorer la condition physique, chacun à son rythme choisi. Le cours pour les hommes est plus dynamique, tonique avec des séances de «musc» et de «cardio». Toute personne désirant connaître cette activité peut assister à 2 cours gratuits :

**Bernard: 06.07.50.70.14 – Anne-Marie: 06.87.67.62.53 –
Jacky: 06.82.90.41.43 – Thérèse: 06.37.61.91.42.**

Les inscriptions sont à l'année, on peut exceptionnellement intégrer un nouvel adhérent en cours d'année.

Encore une tristesse dans notre Club qui présente ses sincères condoléances et son amitié à Yvette qui a perdu son fils très rapidement emporté par la maladie.

Jeudi 16 Janvier, nous avons comme d'habitude dégusté la galette. Reines et Rois, éphémères, ont été élus avec l'enthousiasme qu'il convient.

Nous rappelons que le Club de Gymnastique pour Adultes a été créé il y a plus de quarante ans, premier Club de Gymnastique de la commune de Baraqueville. C'est un Club Séniors avec une gymnastique adaptée (des chaises sont à la disposition pour les personnes ne pouvant évoluer sur le tapis) Nous renouvelons nos vœux de prompt rétablissement aux personnes en convalescence, en souhaitant qu'elles nous rejoignent très rapidement.



Le samedi 11 janvier 2025 s'est déroulée l'assemblée générale du club canin Canisport du Ségala à la mairie de Baraqueville.

Le club vous accueille toute l'année pour vous accompagner dans l'éducation de votre chien/chiot et vous propose diverses activités sportives canines.

Un résumé des activités proposés :

-L'école du chiot : à partir de 2 mois (sous condition qu'il soit vacciné) jusqu'à 7/8 mois. Éducation bienveillante et sociabilisation.

-Éducation adulte : nous avons 2 groupes, un pour les jeunes chiens (après 7/8 mois), les nouveaux arrivants et un pour les chiens ayant de bonnes bases d'éductions.

-L'agility loisir et compétition : activité sportive qui consiste à guider son chien sur un parcours de différents obstacles. Permet de renforcer la complicité maître/chien.

-Le Hooper : activité qui consiste à guider son chien sur un parcours balisé mais à distance ! L'avantage de cette activité c'est qu'elle est ouverte à tous (humains et chiens) car il n'y a pas de sauts, contrairement à l'agility qui demande une bonne forme physique de la part du chien et du maître.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information, les 2 premiers cours sont sans engagement pour voir si le club vous correspond.

Tous les ans nous organisons un week-end de concours d'agility ouvert à tous les spectateurs, cette année cela se déroulera les **24 et 25 mai** au stade du lac du Val de Lenne, n'hésitez pas à venir nous voir au détour d'une balade autour du lac .

A bientôt, l'équipe du Canisport du Ségala

Mail : canisportdusegala@gmail.com / tel : 06.95.70.78.47

adresse : Pradines, 12160 Baraqueville



La Méridienne 2025 – CVO12

Franc succès pour la 1ère course du challenge des rogaines de l'Aveyron qui s'est déroulée le dimanche 19 janvier. Le village de Sauveterre de Rouergue nous a accueilli pour la 4ème année consécutive.

Vous avez été plus de 250 participants à vous élancer dans le territoire des Cent Vallées, répartis sur des parcours de 5h, 3h, à pied ou à VTT. S'ajoutait à cette rogaine, un trail de 10 km ponctué de balises et parcours découverte dans le village de Sauveterre.

Dès le samedi, les bénévoles de CVO12 se sont mobilisés pour vous offrir le meilleur accueil possible : pose des postes, mais aussi épluchage des légumes, préparation de la soupe (la CO mène à tout), préparation de la salle pour accueillir le repas.

Dimanche 7h, tout le monde est en place ; le café et les gâteaux sont prêts pour accueillir les 1ers participants.

8h, le briefing et la distribution des cartes. Les concurrents disposent de 15 minutes pour étudier la carte et établir leur stratégie de course. La carte est recto-verso : au recto, une version IGN améliorée de 30 km2 ; au verso, la carte IOF de Sauveterre de Rouergue. 8h25, le départ est donné ; rendez-vous dans 5h, après avoir exploré les fonds de vallées, les travers, les ruisseaux et le plateau ! Cette année, la météo est avec nous : beau, frais, sans vent. Les départs du 3h, du trail et du Découverte se sont ensuite étalés jusqu'à 10h30.

Une équipe de télévision France 3 Occitanie a réalisé un reportage, diffusé sur France 3 région le soir même : le caméraman est un ancien participant de La Méridienne.

En cuisine, une dizaine de bénévoles s'affairent à la préparation des 250 repas. Au menu, soupe, rougail saucisse et gâteaux à la broche faits par des bénévoles. Le geste développement durable : chacun est invité à venir avec son assiette, verre et couverts, pour limiter les déchets.

497 points étaient à prendre sur l'ensemble de la carte. Après 5h de course, Benjamin Monnier remporte l'épreuve avec 352 points, un point seulement devant Nicolas Cantagrel. Chez les femmes, Magali Pons marque 250 points, devant Estelle Raynal 245 points. Sur le 3h, Lionel Bonnefous marque 203 points et devance Ludovic Ruiz d'un point.

Un grand merci à tous, pour votre participation et aux bénévoles pour leur motivation. Pour les passionnés de raids et rogaines, rendez-vous le 9 février à Puyelsi, **15 mars** à Boussac pour La Boussacoise, le **22 mars** à Rodez pour la rogaine des Ruthènes, le **28 avril** sur l'Aubrac pour la rogaine de l'Aubrac. CVO12 vous donne rendez-vous en septembre pour un week-end urbain et en 2026 pour une nouvelle édition de La Méridienne.

Aéroclub du Ségala

Installé de puis 1974 sur l'aérodrome du Caucart à Cassagnes-Bégonhès, l'aéroclub du Ségala, fort actuellement de 33 membres est en pleine mutation dans l'ère du temps.

L'aéroclub a investi l'an dernier dans un moteur neuf pour son appareil bien équipé dans la catégorie ULM, permettant aux membres qualifiés de voyager avec une machine fiable et disposant d'un parachute pyrotechnique permettant en cas de problème de ramener au sol en douceur équipage et machine. Le club dispose également d'un appareil semblable pour l'instruction des élèves pilotes par un instructeur qualifié, et propose aussi des formations théoriques préparatoires à l'examen du brevet de pilote, grâce à deux salles de cours bien équipées dans les infrastructures de l'aérodrome.

Outre des journées portes ouvertes lors de la fête du rugby au mois d'août, proposant des vols de découverte (anciennement appelés « baptêmes de l'air »), l'aéroclub, très impliqué dans la vie associative de Cassagnes-Bégonhès, propose pour les enfants une chasse aux œufs à Pâques et la visite du Père Noël, ainsi que des visites des installations pour des groupes comme la petite enfance du Pays Ségali.

L'aéroclub met également ses installations à disposition de groupes ou de clubs aéronautiques sur demande pour toute manifestation envisagée. L'armée utilise également, en partenariat avec l'aéroclub, l'aérodrome et ses locaux lors d'exercices de plus en plus fréquent dans la région.

Enfin, il est également possible de réaliser avec des pilotes qualifiés, des vols de découverte de la région à la demande (baptêmes de l'air).

Contact : Bernard COSTES, vice président : 07.81.37.46.02



ACTIVITES SPORTIVES

Les Randonneurs du Naucellois

Projets pour 2025

Avec le temps des vœux et des galettes maintenant derrière nous, il est temps de se tourner avec enthousiasme vers nos projets de l'année 2025. Le programme promet de belles découvertes et des moments de convivialité, que ce soit sur les sentiers ou autour d'une table.

Événements et Activités

- **7 mars** : Projection de diaporamas des randonnées effectuées en 2024, à la salle des fêtes de Cabanes. La soirée se poursuivra avec une délicieuse soupe au fromage et une ambiance dansante pour clôturer la journée.
- **2 au 7 juin** : Séjour à Vernet-les-Bains, au pied du Canigou. Une quarantaine de randonneurs auront l'opportunité d'explorer les sentiers emblématiques de cette région montagneuse et de profiter de moments de partage en pleine nature.
- **26 juin** : Voyage annuel d'une journée dans la région de Sarlat (Lot) avec la compagnie Ségala Cars. Une escapade culturelle et gourmande qui promet de belles surprises.

Sorties Hebdomadaires et Nouveautés

Le calendrier des deux sorties hebdomadaires pour janvier et février est déjà disponible. Ces randonnées conviviales permettent de découvrir des paysages variés et de maintenir une activité régulière. Une troisième sortie plus longue (entre 17 et 22 km) peut être organisée le jeudi, selon la météo. Ces randonnées, réservées aux licenciés, se font avec un repas tiré du sac pour prolonger l'aventure dans la simplicité.

Grande nouveauté pour 2025 : une section dédiée aux randonnées longues et sportives. Ces sorties, prévues le mardi, s'adressent aux amateurs de défis avec des parcours de 30 km et un dénivelé important. Le départ matinal permet de profiter pleinement des paysages tout en garantissant un retour avant 14h.

Informations Complémentaires

Pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à consulter notre site internet : <https://randonneursdunaucellois.sportsregions.fr/>

Nous vous attendons nombreux pour partager ensemble des moments inoubliables sur les chemins de notre belle région!

Yoga Tarapie

Atelier de Danses Sacrées **dimanche 23 mars** Cassagnes-Bégonhès

L'association Yoga-Tarapie a le plaisir d'inviter dans l'Aveyron, Geneviève Khemtémourian pour un atelier exceptionnel de Danses sacrées.

Ne ratez pas cette sublime journée et laissez-vous entraîner par Geneviève dans un tour du monde des musiques et des danses traditionnelles. Une expérience unique de connexion à la dimension sacrée de la Vie grâce au corps en mouvement.

Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour participer à cet atelier!

Horaires: de 9h00 à 16h30 / Lieu: Salle des fêtes de Cassagnes-Bégonhès

Repas tiré du sac

Tarifs: 75€ ou 70€ pour les adhérents de l'association Yoga-Tarapie

Cet événement étant conditionné à un nombre minimum de participants, nous vous demandons de valider votre inscription au plus tôt en envoyant un chèque de 65€ à l'ordre de Geneviève Khemtémourian à l'adresse postale suivante: Association Yoga-Tarapie, 16 Impasse des Pâquerettes 12120 Comps La-Grand-Ville

Le solde de 5 ou 10€ sera réglé sur place le jour du stage

Pour le travail de Geneviève: <https://dansessacrees-genevievekhemtemourian.fr/>

Matinée de Yoga **Samedi 24 Mai** à Cassagnes-Bégonhès

Offrez-vous une matinée pour approfondir la pratique de yoga: méditation, postures, respirations, yoga nidra, chants.

Une matinée pour ralentir, revenir à soi, prendre soin de soi.

Ouvert à tous, même débutants

Horaires: 9h00 à midi / Lieu: salle des Fêtes de Cassagnes-Bégonhès

De quoi avez-vous besoin: tenue souple, tapis et coussin de yoga, couverture

Tarifs: 30€ ou 25€ pour les adhérents de l'association Yoga-Tarapie

Réservation, renseignements: 06.84.01.50.44. ou 06.74.36.35.01 / yogatarapie@gmail.com

Les Amis de la Fontanelle

L'association les amis de la Fontanelle organise son grand quine ouvert à tous le **dimanche 6 Avril** à 14h dans les locaux de l'Ehpad.

Ce quine permet d'organiser des sorties totalement gratuites pour les résidents tout au long de l'année.

De nombreux lots sont à gagner : bons d'achats, gâteaux à la broche, jambon et bien d'autres!

Cette année nous allons en plus des sorties, offrir aux résidents, un vélo connecté qui leur permettra de faire de l'exercice physique pour se maintenir en forme de manière ludique. L'achat de ce vélo représente un investissement de 15000€.

Que vous soyez particulier ou entreprise, si vous souhaitez soutenir une association locale, vous pouvez nous faire parvenir un don directement sur le site de la Fontanelle ou l'envoyer par courrier à "Association les amis de la Fontanelle, à l'attention de Vanessa Lapeyre (présidente), Ehpad la Fontanelle 12800 Naucelle.

Notre association vous donne droit à un crédit d'impôt de 66%, nous vous remettrons un reçu. Nous vous attendons nombreux à notre quine pour soutenir notre association qui oeuvre pour les résidents de notre Ehpad.



Comité des fêtes de Castelmarty

Dimanche 6 avril 2025 : « Les Mains de l'Art » à la salle des Fêtes

Le Comité des Fêtes invite le club des Dentelières de Cagnac-Les-Mines pour une démonstration de leur savoir-faire et d'autres Artisans d'Art seront également présents pour partager leur passion.

Dimanche 1er juin 2025 : Castelmarty en fête ! Tripoux, confits de canards, oreillettes, jeux divers. Rejoignez-nous pour un moment de partage où tradition et rencontres se mêlent pour une journée animée et joyeuse !

Sauveterre Initiatives

Marché des Sorcières
Samedi 28 Juin 2025 de 16h à 22h
Dimanche 29 Juin de 10h à 18h

Saubeterre de Rouergue
Festa de Fachillieiras

Programme Du Week-end

Marché des sorcières/artisans et créateurs féériques et fantastiques, thérapeutes, écrivains/Conférence sur les organites/Atelier méditation/Contes pour Enfants/Atelier d'impression végétale/Maquillage et Tatou éphémères

Danse avec les Tribal Wave

Restauration sur place

Contact : lesdruidessesaumarche@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Les FANFARONS et FLY NIGHT s'invitent à Jouels!

Il est l'heure de sortir de l'hibernation!

Le Comité des fetes vous donne rendez-vous le **samedi 26 avril** à 20h à la salle des fêtes de Jouels pour une soirée enflammée.

Vous pourrez déguster différentes bières et vous restaurer autour d'assiettes de tapas tout en écoutant et en dansant (si le cœur vous en dit) sur les rythmes festifs des fanfarons du Ségala puis de la discomobile Fly Night qui vous accompagnera jusqu'au bout de la nuit.

Nous vous attendons donc nombreux ! Pour les gourmands, une restauration sur place sera proposée tapas, saucisses/frites, crêpes.

Entrée 5 €.

Facebook: Comite Des Fête Jouels

Les amis de Jalenques

Et ce sera notre nouvelle Fête des Jardins !

Samedi 7 et dimanche 8 juin sur le site de Jalenques, sur la Commune de Quins et à trois minutes de Naucelle.

Comme partout en France ce week-end là, les jardins seront à l'honneur et vous serez accueillis de 10 à 18 heures par les bénévoles de l'association Les Amis de Jalenques..

Ils seront ravis de vous faire visiter les jardins avec ces milliers de fleurs multicolores, et de vous guider dans les vestiges du château qui est en cours de sauvetage. Vous pourrez également vous promener dans le village abandonné il y a presque cent ans.

Comme chaque année, le site servira de cadre à des concerts de musique: musique classique aussi bien que chanson moderne : le programme précis sera affiché sur notre page internet jalenques.org plusieurs semaines à l'avance.

Vous trouverez sur place de quoi vous restaurer .

Visites guidées toute la journée et vente de nos bulletins d'histoire et d'archéologie.

Entrée libre et gratuite, chacun pourra participer selon ses moyens aux frais d'organisation.

Tout autre renseignement au 06.86.98.80.79



Fêtes des mères avec Naucelle Actions

La fête des Mères est une fête annuelle célébrée dans de nombreux pays et en 2025 c'est le **dimanche 25 mai**.

Aussi au marché hebdomadaire du samedi matin 24 Mai 2025, Naucelle Actions offrira un cadeau à chacune d'entre elles présentes sur le marché, pour marquer cette journée où les mamans sont à l'honneur.

Cette initiative permet de mettre en valeur le marché du samedi matin, en attirant davantage de visiteurs et en créant une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Rendez vous donc au samedi matin du 24 mai 2025 sur la place de l'Hôtel de Ville à Naucelle, au stand de Naucelle Actions en faisant les courses au marché hebdomadaire du samedi matin.

Fêtes des pères avec Naucelle Actions

Au marché du **samedi matin du 14 juin 2025**, lors de la fête des pères, une surprise sera offerte par Naucelle Actions, aux papas présents sur le marché, pour les remercier de leur soutien et leur présence sur le marché.

C'est l'occasion de connaître davantage cette association et ses actions. De nombreux échanges auront lieu, créant une ambiance chaleureuse et conviviale sur le marché.

Venez nous retrouver le samedi 14 juin 2025 au stand de Naucelle Actions, place de l'Hôtel de Ville, tout en faisant le marché hebdomadaire du samedi matin.

Comité des fêtes de Centres

**Prochaine manifestation : Soupe au fromage !
Dimanche 20 avril 2025 à 20h**

Comité des fêtes de Crespin

Comme il est de tradition, le **dimanche 27 avril** aura lieu la fête votive.

Au menu aligot /côtes de porc. Nous vous attendons à partir de 12h à la salle des fêtes de Crespin.

Secours Catholique Baraqueville

L'équipe du Secours catholique de Baraqueville rappelle que tous les **3ème mardis du mois** à 14 h 30 un café rencontre a lieu à la salle des associations, rez-de-jardin. C'est un après-midi convivial avec jeux de société, discussions, échanges, suivi d'un petit goûter.
Photos de notre goûter de Noël.



Dégustation des produit du marché avec Naucelle Actions

Chaque samedi matin, il est organisé un marché dans le centre bourg, regroupant en cette période une vingtaine d'exposants qui propose une variété de produits locaux et artisanaux.

A l'initiative de Naucelle Actions, le **samedi 19 Avril 2025**, une dégustation des produits sera organisée de 10h à 12h, pour permettre aux visiteurs de découvrir et savourer les spécialités proposées par les différents commerçants présents. Elle vise à promouvoir les produits locaux vendus chaque samedi matin.

Cette dégustation est également une manière conviviale de soutenir les producteurs locaux et de favoriser l'économie de proximité. Nous vous attendons nombreux ce samedi pour partager ensemble un moment de découverte et de gourmandise lors de ce marché du samedi matin organisé par Naucelle Actions.

Espace Emploi Formation

Association Baraquadabra

L'association Baraquadabra accueille les jeunes de 10 à 17 ans de l'ensemble du Pays Ségali sur deux sites dédiés : à Baraqueville, au bord du lac du Val de Lenne et à Naucelle, au Vallon des sports dans l'attente de la livraison du local dédié aux jeunes.

Le mois de janvier 2025 illustre la variété des activités proposées par l'association. Il a commencé avec un événement sportif permettant à vingt-deux jeunes d'assister à un match de football à Paul Lignon (RAF – RED STAR) le vendredi 3 janvier. Puis, le projet modélisme, clôturé le mercredi 15 janvier, a permis à huit jeunes de participer à une séance de pilotage avec les véhicules qu'ils ont construits au préalable. Suivi, le mercredi 22 janvier, d'une rencontre avec les bénévoles de l'association Naucel'Frip à la demande des jeunes en collaboration avec le Centre social et culturel et Pays Ségali (CSCPS) ; les jeunes motivés ont pu ainsi apporter leur aide.

Les deux accueils de loisirs ont été ouverts pendant les vacances scolaires d'hiver sur les deux communes (deux semaines à Baraqueville et la seconde à Naucelle). Différents types d'activités sportives, culturelles ont été proposées : sortie à la patinoire et à la piscine de Castres, à Zig Park à Albi, Laser kart, initiation au théâtre, course d'orientation sur le site de la gazonne de Sauveterre de Rouergue,...

A cela s'ajoute, durant la première semaine des vacances de février, le traditionnel séjour ski au Lioran. Vingt-quatre adhérents se sont inscrits pour vivre des vacances inoubliables. Encadrés par quatre animateurs, ils ont pu profiter de la station ainsi que d'une demi-journée à la patinoire et d'une demi-journée de tir laser.

Les programmes des vacances sont disponibles sur nos réseaux sociaux ainsi que sur les différents sites communaux. Vous trouverez prochainement celui des vacances de Pâques.

L'association contribue également au développement jeunesse du territoire du Pays Ségali. Pour cela, différents temps d'échanges sont organisés en soirée avec les jeunes afin de développer des projets selon leurs envies et/ou leurs idées sur les communes du territoire.

Des dates à retenir :

Samedi 5 avril de 10h à 22h – « LE PRINTEMPS DU JEU » au Vallon des sports de Naucelle

En collaboration avec le Pays Ségali, l'association renouvelle cette manifestation qui permettra aux familles de partager des bons moments autour de différentes activités, adaptées aux petits comme aux grands. Les bénévoles et les jeunes seront en charge de l'espace buvette/restauration.

Samedi 28 juin - « JOURNEE DE CONVIVIALITE » de l'association à destination des jeunes et de leurs familles au lac du Val de Lenne, suivi de l'Assemblée Générale annuelle. Nous espérons vous y voir nombreux.

Pour mener à bien tous ces projets en direction de la jeunesse, l'association a besoin de bénévoles. Si vous souhaitez participer à notre vie associative, nous vous accueillerons avec grand plaisir.

N'hésitez pas à nous contacter par mail (contact@baraquadabra.fr) ou par téléphone (06.01.74.31.51 / 07.83.43.26.04).

Suivez les actualités de l'association en direct sur les réseaux sociaux (Instagram, Facebook) ...



APE Camjac

L'Association des Parents d'Elèves de l'école de Camjac, organise un marché aux fleurs et plants de légumes, le **dimanche 11 mai** de 8h30 à 12 heures au château de Taurines. Les bénéfices de cette animation serviront à financer les sorties pédagogiques et l'achat de matériel pour l'école.

Atelier de la Maresque

Echange de plants : **le 26 avril** de 14h à 17h

Rencontre conviviale autour des plants et graines, à la salle des mariages de la mairie de Moyrazes.



La MARPA à Colombières : Un lieu de vie à taille humaine

Le projet MARPA puise ses racines aux fondements même de la solidarité pour permettre aux Aînés de «continuer à habiter au pays, comme chez eux, en toute sécurité»

La Marpa permet de :

- Conserver son indépendance, son autonomie,
- Vivre dans un environnement sécurisé
- Profiter des services collectifs : restauration, animations, activités en lien avec l'autonomie, l'entretien du linge...
- Bénéficier d'un mode de vie convivial et chaleureux
- Rassurer les familles qui nous confient leur parent.

Vivre en Marpa, c'est vivre chez soi ...

Chacun est locataire de son logement qu'il aménage à son goût, dispose de sa propre boîte à lettres et de son jeu de clés.

Les résidents vont et viennent librement et peuvent recevoir famille et amis.

... accompagné, sans être isolé

Résidence autonomie à taille humaine (24 places), la Marpa Les Colombes encourage la convivialité. Dotée d'espaces communs, elle permet aux résidents de partager de bons moments.

Selon leurs envies, ils peuvent participer à la vie quotidienne de la maison : jardinage, préparation des repas...

Chacun vit chez soi et peut bénéficier des services de la collectivité.

Le logement

De plain-pied et de type T1 ou T2, tous les logements disposent d'un accès privatif et comprennent une pièce principale, un coin cuisine ainsi qu'une salle d'eau avec douche et sanitaires. Ils sont également équipés d'une prise télévision et d'une ligne téléphonique. Tous les appartements sont pourvus d'un jardin extérieur.

La sécurité au quotidien est assurée 24 h/24 et 7 j/7 par un service de télé assistance.

Les soins

Les résidents continuent de bénéficier des soins dans les mêmes conditions qu'à domicile : ils sont accompagnés par tous les professionnels médicaux et para médicaux : médecin, infirmier, kiné, aide-soignant de SSIAD, pédicure.... ainsi que par le service d'aide à domicile de leur choix.

Les repas

Tous les jours, matin, midi et soir, des repas équilibrés et de qualité sont cuisinés sur place par le personnel, selon les attentes des résidents. Une collation est offerte chaque après-midi

Vous êtes les bienvenus pour tout renseignement et visite sur RDV : appelez-nous au 05.65.69.97.72

Pour votre information : les personnes âgées du territoire sont invitées **tous les mardis après midi** à passer un moment convivial autour des jeux de société avec nous !



Comité FNACA du Naucellois

D'abord, bonne année 2025 à tous nos amis.

L'année 2024 a été marquée par le départ de neuf de nos camarades.

Jeudi 23 janvier ont été réglés les cartes : 116 au total. 84 adhérents et 32 veuves fidèles à la FNACA et à la mémoire de nos amis disparus...

Les commémorations du **19 mars, du 8 mai et du 11 novembre** sont organisées par la mairie de Naucelle. Nous sommes extrêmement satisfaits de cette situation et nous disons merci.

Faisons-nous un devoir d'être présents aux trois commémorations. C'est notre devoir d'anciens combattants.

Le dimanche qui suit le 19 mars, nous pensons renouveler le repas convivial.

Un avis sera envoyé à tous les adhérents.

INFOS UTILES EN PAYS SÉGALI

Centre Social et Culturel du Pays Ségali	156, avenue du centre 12160 Baraqueville & 35, avenue de la gare 12800 Naucelle / 05.65.72.29.19 / accueil@cscps.fr / Lundi au Vendredi : 9h à 12h et 13h à 17h
France Services Itinérant du Pays Ségali	Permanences : Baraqueville, Cassagnes-Béghonès, Calmont, Colombières, Moyrazès, Naucelle. Tél : 07.50.64.91.78 / 05.65.72.29.19 / franceservices@cscps.fr
Point Info Séniors	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h - 05.65.72.29.19 / 07.50.64.84.72 / pis@cscps.fr Permanences : Baraqueville (Centre Social) jeudi de 9h à 12h / Cassagnes-Béghonès (Mairie) vendredi de 9h30 à 12h / Naucelle (Centre Social) lundi de 13h45 à 16h45
Pays Ségali Communauté	42, rue de la mairie, 12160 Baraqueville / 05.65.69.27.43 / accueil@payssegali.fr / Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Espace Emploi Formation Pays Ségali	EEF Baraqueville - Place René Cassin - Mairie / 05.65.72.31.04 / eef.payssegali@gmail.com / lundi au vendredi : 9h - 12h, sur rendez-vous l'après-midi EEF Naucelle - 35, avenue de la gare / 05.65.72.24.84 / eef.payssegali@gmail.com / Lundi au Vendredi : 9h - 12h, sur rendez-vous l'après-midi
Assistants sociaux du département	Cassagnes-Béghonès - Baraqueville - Naucelle / 05.65.76.52.80 (Maison des Solidarités Rodez) / tas.rodez@aveyron.fr
ADMR	Baraqueville : 05.65.72.31.23 / Cassagnes-Béghonès : 05.65.46.87.59 / Naucelle : 05.65.72.11.68
PMI	Baraqueville - Cassagnes-Béghonès - Naucelle / 05.65.76.52.80 (Maison des Solidarités Rodez) / tas.rodez@aveyron.fr
Banque Alimentaire	Baraqueville et Naucelle - Centre Social et Culturel du Pays Ségali - 05.65.72.29.19 - accueil@cscps.fr
Resto du Cœur	Naucelle : 05.65.78.65.44 / ad12.siege@restosducoeur.org
Accueils Collectifs de Mineurs	« L'Ile aux enfants » - Baraqueville / 05.65.70.19.95 / 06.10.18.22.72 / acmileauxenfants@payssegali.fr
	« Loulous et terreurs » - Calmont / 05.65.47.97.21 / 07.87.86.75.78 / acmloulousetterreurs@payssegali.fr
	« Les enfants sauvages » - Cassagnes Bégonhès / 05.65.46.64.96 / acmlenfantssauvages@ligueenseignement12.org
	« La cabane aux lutins » - Colombières / 06.04.79.41.48 / acmcolombies@gmail.com
Structures petite enfance	« La Bulle Verte » - Naucelle Gare / 05.65.71.93.68 / acmbulleverte@payssegali.fr
	Multi-Accueil « Les P'tits loups du Ségala » - Baraqueville / 05.65.70.16.17 / mac.baraqueville@payssegali.fr
	Micro-Crèche « A petits pas dans la Grange » - Calmont / 05.65.47.97.22 / mac.ceignac@payssegali.fr
	Micro-Crèche « Les petits Gastadous de Salan » - Quins / 05.65.47.04.30 / microcreche@payssegali.fr
Relais Petite Enfance	Micro-Crèche « Les Loupiots » - Naucelle / 05.65.72.18.30 / microcrechelesloupiots@payssegali.fr
	Baraquevillois / 06.43.86.45.19 / relaisnord@payssegali.fr
Maison des jeunes	Calmont - Cassagnes-Bégonhès - Naucelle - St Juliette sur Viaur / 06.15.80.67.60 / relaissud@payssegali.fr
	« Baraquadabra » - Baraqueville / 06.01.74.31.51 / contact@baraquadabra.fr

Responsable de la publication: **Jacques GAYRAUD**
Bulletin N° 106
Imprimé par **CSCPS**
Articles rédigés par **les associations**
Disponible sur le site internet :
<https://www.centresocialecultureldupayssegali.com/>

Périodes	Demande articles aux associations
Juillet à octobre 2025	Mi mai
Novembre 2025 à février 2026	Mi septembre