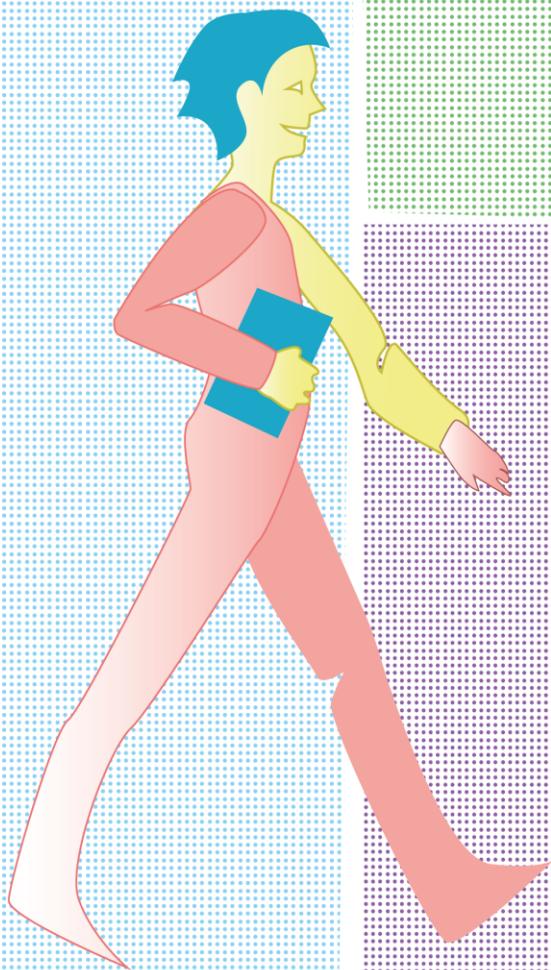


Version septembre 2025

# L'ALBENQUE LE GUIDE





# Le mot du maire



## Vivre à Lalbenque

La publication de notre livret d'accueil est destinée à rapprocher la municipalité des Lalbenquoises et Lalbenquois. Il se veut pratique, agréable à lire et adapté aux habitants actuels comme aux nouveaux arrivants.

Les lecteurs pourront compléter leurs connaissances et rester au plus près de l'actualité en consultant notre site **[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)**, complément indispensable, ainsi que le **Journal municipal** qui paraît régulièrement, sans oublier l'application **Intramuros** à télécharger gratuitement sur votre téléphone.

Il fait bon vivre à Lalbenque : nous bénéficions d'un ensoleillement parmi les plus importants de France, la campagne environnante est superbe, traversée par des kilomètres de chemins de randonnées permettant d'admirer un « petit patrimoine » unique et plein de charme : lavoirs, murets, gariottes, puits...

Le village, situé à 4 kilomètres d'une entrée de l'autoroute A20 et d'une gare sur la ligne SNCF Paris -Toulouse facilite la vie professionnelle de ses habitants.

Quant à la vie familiale, la présence sur place de tous les services utiles la rend aisée et agréable : écoles, collège, maison de santé, maison de retraite, commerces variés, artisanat...

Grâce à de nombreux bénévoles, notre commune offre un réseau d'associations diversifié et très dynamique, qui contribue à une vie culturelle, sociale et sportive particulièrement active.

Le Conseil Municipal élu en juin 2020 désire maintenir et même améliorer le cadre de vie des Lalbenquois dans un esprit de convivialité et de solidarité et il souhaite voir s'installer à Lalbenque de nombreuses familles nouvelles, auxquelles je souhaite par avance la bienvenue !

**Liliane Lugol,**  
Maire de Lalbenque

# 1

## Je m'informe auprès de la mairie



120, rue du marché aux truffes 46230 Lalbenque



05 65 31 61 17

Email : [mairie@lalbenque.fr](mailto:mairie@lalbenque.fr)



Du lundi au vendredi de 9h à 12h

Mardi et vendredi de

13h30 à 16h30

Samedi de 9h à 12h deux fois par mois



### Le Journal

Simple et gratuit, distribué dans toutes les boîtes aux lettres et disponible en mairie : événements, actualités communales, dossiers...



[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)



[@mairiedelalbenque](https://www.facebook.com/mairiedelalbenque)

### La mairie de Lalbenque se digitalise !

1. Cliquez sur l'icône de téléchargement de votre smartphone (ou capturez le flashcode)



2. Tapez IntraMuros dans la barre de recherche et téléchargez l'application



3. Sélectionnez ensuite votre commune et naviguez dans les différents onglets

C'est simple et gratuit !

Recevez les informations importantes par notification.

Découvrez les événements, les actualités, les lieux à visiter, les services de la commune et des alentours.

Ne pas jeter sur la voie publique



### IntraMuros

L'application mobile de ma commune

## Mes premières démarches

### Services municipaux

Location de salles : 05 65 31 61 17



**État-civil** : 05 65 31 63 64 - Permanence les vendredis de 10h à 12h ET DE 14H à 16H30

**Urbanisme** : 05 65 31 63 07 –mardi 14h-16h30 et jeudi 9h-12h

## Internet par la fibre

Carte interactive sur lot.fr : [lot.fr/plus-de-d-bit-quand](https://lot.fr/plus-de-d-bit-quand)

Lot numérique : [lotnumerique@lot.fr](mailto:lotnumerique@lot.fr) ou 05 65 53 43 31

## Trouver un logement

Lot Habitat : Office HLM, 23 avenue Maréchal Juin 46000 Cahors

[ophlm46@lot-habitat.com](mailto:ophlm46@lot-habitat.com) ou 05 65 53 20 20

Polygone : 23 avenue Maréchal Juin 46000 Cahors, 05 65 35 40 40

## La Poste

Du mardi au vendredi : 8h45 à 12h15 et 14h à 16h30 - Samedi : 8h45 à 12h

Dernière levée : lundi à vendredi à 14h30 et samedi à 12h - 05 65 24 20 35

## Assainissement : SPANC Lot 46

Conseils aux particuliers. Communauté de communes, 38 place de la bascule, à Lalbenque - 05 65 24 60 43 ou [www.cc-lalbenque-limogne.fr](http://www.cc-lalbenque-limogne.fr)

## Véolia Eau

ZA de Lissaure à Lalbenque - Lundi à vendredi 8h à 19h et samedi 8h à 12h.

Urgence 24h sur 24h au 05 61 80 09 02 - [www.eau.veolia.fr](http://www.eau.veolia.fr)

## Rénovation énergétique : Guichet Rénov Occitanie

Service gratuit : soutien financier, technique et administratif pour la réalisation de votre projet. Permanences à Lalbenque (dates disponibles en mairie) - 0 800 08 02 46 (appel gratuit)

## Parc Naturel Régional des Causses du Quercy

11 rue Traversière 46240 Labastide-Murat, 05 65 24 20 50

[www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)



# La vie citoyenne à Lalbenque



**Liliane Lugol,**  
maire de Lalbenque

## Les élus : maire et adjoints

### Rencontrer les élus à la mairie

La maire : jeudi sur RDV de 10h30 à 12h30

Les adjoints : tous les samedis matin de 10h à 12h



**Sébastien Nodari,**  
1er adjoint chargé  
de la commission  
affaires scolaires,  
enfance et jeunesse



**Myriam Lézouret-  
Conquet,**  
2ème adjointe chargée  
de la commission  
écologie,  
environnement  
et biodiversité



**Kévin Delon,**  
3ème adjoint chargé  
de la commission  
aménagement des  
espaces publics et  
patrimoine



**Magali Coquoin,**  
4ème adjointe  
chargée de la  
commission vie  
associative et lien  
social



**Charles Lonjou,**  
5ème adjoint  
chargé de la  
commission voirie  
et réseaux

## Les commissions participatives

Les 5 commissions participatives sont composées d'élus et de non-élus (à égalité en nombre). Les citoyens non-élus qui y participent sont sélectionnés sur inscription et tirage au sort.



### Les 5 commissions

- 1 - Affaires scolaires, enfance et jeunesse
- 2 - Écologie, environnement et biodiversité
- 3 - Aménagement des espaces publics et patrimoine
- 4 - Lien social et vie associative
- 5 - Voirie et réseaux

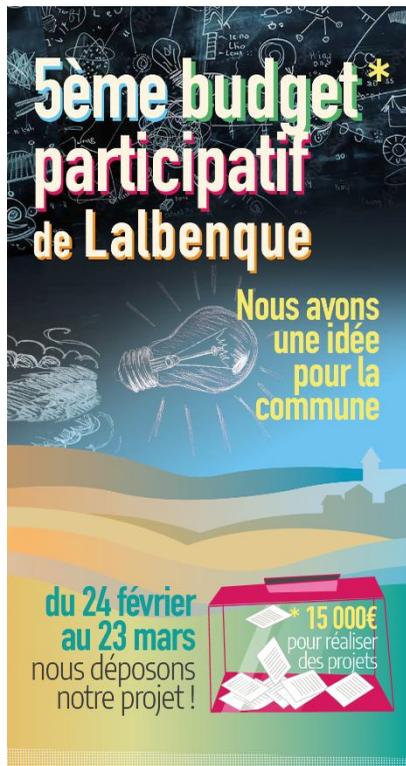


L'actualité des commissions est  
sur [www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)



## Le budget participatif

Le budget participatif permet aux habitants de proposer des projets d'intérêt général et de voter pour ceux qu'ils souhaitent voir se réaliser. La commune de Lalbenque réserve 15 000€ de son budget d'investissement pour réaliser les projets proposés et votés par les Lalbenquois.



Ces projets peuvent concerner tout domaine de la vie communale : sports, espaces publics, culture, solidarité, etc. Tous les habitants, âgés de 10 ans et plus, peuvent proposer des projets dont le coût est compris entre 100 € et 5000 €.

Après dépôt des projets, les services municipaux et les élus réaliseront les études techniques et financières des propositions recevables. Par la suite, les habitants sont invités à voter pour les projets qu'ils souhaitent voir se réaliser. La municipalité s'engage à réaliser les projets ayant recueilli le plus de suffrages dans la limite de l'enveloppe allouée.

Les infos pour participer sont sur  
[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)



## Connaître mon territoire

### La commune de Lalbenque

**Altitude** : 300m environ

**Village étoilé** : 2 étoiles

**Région** : Occitanie

**Département** : Lot

**Canton** : Marches du Sud Quercy

**Communauté de communes** du Pays de Lalbenque-Limogne

**Parc Naturel Régional** des Causses du Quercy, au sud du causse de Limogne, en limite du Quercy Blanc.

**Site Remarquable du Goût** pour son marché aux truffes, inscrit à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel français au Patrimoine Culturel Immatériel

**Chemin de Saint-Jacques** en bordure de la commune

### Venir à Lalbenque :

- A20 sortie 58 Cahors Sud
- TER gare de Lalbenque-Fontanes ligne Brive-Toulouse
- TGV à Montauban à 50Km
- Aéroport de Blagnac à Toulouse 100Km

### La communauté de communes du Pays de Lalbenque-Limogne (CCPLL)

**Nombre de communes** : 23 - **Habitants** : 9 000

**Compétences de la communauté de communes** :

**Culture et vie associative** : Médiathèque, Salle Culturelle la Halle à Limogne, subventions à des associations qui œuvrent son territoire

**Tourisme et Patrimoine** : Office de tourisme de Cahors Vallée du Lot  
[www.tourisme-cahors.fr](http://www.tourisme-cahors.fr)

**Enfance et jeunesse** : Relais Assistant Maternel Itinérant (RAMI), Micro-Crèche de Flaujac-Pujols, ALSH Lalbenque et de Limogne, rendez-vous Jeunes 12-18 ans



**Action Sociale** : CIAS, EHPAD de Limogne (05 65 24 35 05),  
MARPA de Lalbenque (05 65 31 75 05),  
MARPA de Montdoumerc (05 65 31 65 15)

**Vie pratique** : Ordures ménagères, urbanisme (05 65 24 60 44)



### Maison France Service

Pour toutes vos démarches administratives : CAF, compte AMELI sécurité sociale, carte grise, dossier d'assurance retraite, pôle emploi, téléservices de la préfecture du Lot.

A la maison communautaire, place de la Bascule, sur RDV du lundi au jeudi de 9h à 12h et 14h à 17h, vendredi de 9h à 12h.

**05 65 24 22 55** ou par mail : [franceservices@ccpll.fr](mailto:franceservices@ccpll.fr)

**Maison Communautaire** : 38 Place de la Bascule, 46230 Lalbenque.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 17h.

**05 65 24 22 50** ou [www.cc-lalbenque-limogne.fr](http://www.cc-lalbenque-limogne.fr)

## Le département du Lot

**Code postal** : 46.

**Préfecture** : Cahors (19 902 habitants en 2022)

**Conseil Départemental du Lot** : Avenue de l'Europe, Regourd BP 291 46005 Cahors Cedex 9

**05 65 53 40 00** ou [www.lot.fr](http://www.lot.fr)

## La région Occitanie

**Maison de la Région à Cahors** : 107 quai Cavaignac 46000 Cahors

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**05 61 39 69 46** ou par mail : [maisonregion.cahors@laregion.fr](mailto:maisonregion.cahors@laregion.fr)  
[www.laregion.fr](http://www.laregion.fr)

# Connaître mon village

## L'histoire du village

Plusieurs dolmens indiquent que le pays fut habité dès la plus haute Antiquité. Par la suite, la voie romaine de Lyon à Bordeaux traverse la contrée. Des sépultures mérovingiennes y ont été découvertes. En 1010, un concile de paix a lieu à « Albenca ». La dédicace de l'église date de 1090. Au XIIème siècle, Lalbenque est une seigneurie appartenant à la maison de



Vayrols qui était très puissante. Le bourg était entouré par un fossé, et devait compter cinq portes. Durant la guerre de Cent Ans, lors de l'occupation du Quercy par les anglais, Lalbenque fut une des places les plus importantes du pays. En 1351, le bourg compte 60 feux, soit un peu moins de 300 personnes. En 1362, la Compagnie

de Lesparre a ravagé la région et mis le feu à la ville. En 1501 la foudre incendie le château, mais il est reconstruit. En 1695, l'établissement de la capitation provoque une révolte sévèrement réprimée. A la Révolution, Lalbenque se composait de trois paroisses : Saint -Quirin avec 700 habitants, Saint- Hilaire avec 620 habitants et Sainte-Croix de Paillas avec 450 habitants. En 1792, le château est ravagé par les insurgés et complètement détruit. Il était situé à la Placette.

Pendant tout le XIXème siècle, le village fut un centre très important pour la fabrication des tresses de paille servant à confectionner les chapeaux à Caussade et Septfonds. D'une superficie de 5 200 hectares environ, Lalbenque comptait plus de 2 000 habitants au milieu du XIXème siècle. En 1980, la population n'était que de 878 habitants. **De nouveaux arrivants ont permis à la commune d'atteindre 1925 habitants au 01/01/2025.** La commune tire son nom de la couleur blanche de ses terres « Albus ».



## Lalbenque aujourd'hui

---

Lalbenque est le siège de la Communauté de communes du Pays de Lalbenque -Limogne. La renommée de Lalbenque est due à son célèbre marché aux truffes qui a lieu tous les mardis de décembre à mars.



**Ce marché lui a valu le titre de « capitale de la truffe noire » du Quercy, classé Site Remarquable du Goût et depuis 2020 inscrit au Patrimoine Culturel Immatériel.**

\* inscrit à l'inventaire voir p 6

Le marché aux truffes se tient dans la rue principale à 15h du premier mardi de décembre à fin février/mi- mars, animé par l'association des Trufficulteurs du Canton de Lalbenque et des Causses du Quercy, afin de faire découvrir au mieux ce produit emblématique de notre territoire.

La commune dispose de tous les services, commerces, artisans et une zone d'activités de petites entreprises (Zone de Lissaure, route de Castelnau). Les exploitants agricoles pratiquent l'élevage (ovin, bovin, caprin) et les cultures céréalières et fourragères.

On retrouve certains de ces producteurs sur le marché de Lalbenque tous les samedis matins.

La commune est dotée d'une maison médicale qui héberge des médecins généralistes, infirmières, kinésithérapeutes, dentistes, nutritionnistes. D'autres professionnels de santé sont installés dans le bourg. Une médiathèque, et la présence de nombreuses associations donnent la possibilité à tous de se détendre et de pratiquer de multiples activités. Lalbenque est un village dynamique.

**Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle** (GR 65) borde la commune et de nombreux pèlerins y font une halte. Le tourisme reste un acteur essentiel de l'activité économique en période hivernale pour la truffe, et estivale, pour les chemins de randonnées et le petit patrimoine, participant également au développement de gîtes et de chambres d'hôte présentes sur et autour de la commune. En 2017, le label deux étoiles a été attribué à Lalbenque, lui valant la reconnaissance de "**Village Etoilé**" engagement de la commune pour la protection du ciel et pour la qualité de l'environnement nocturne, tant pour les humains que pour la biodiversité.



# Enfance et jeunesse

## Petite enfance

### Assistantes maternelles

Liste des assistantes maternelles et aide administrative : Sophie Tourtelier à la Maison communautaire au 05 65 24 22 53 ou [rpe@ccpll.fr](mailto:rpe@ccpll.fr)

### Relais Assistantes Maternelles Itinérant (RAMI) :

05 65 24 22 53 ou par mail : [ram.cclalbenque@orange.fr](mailto:ram.cclalbenque@orange.fr)

**Mam les Coccinelles** : 3044 rte de Laburgade à Lalbenque 06 40 05 65 76

### Micro-Crèche de Flaujac-Poujols :

05 65 30 95 47 ou par mail : [microcreche.cclalbenque@orange.fr](mailto:microcreche.cclalbenque@orange.fr)

## Élémentaire et maternelle

### Les écoles de Lalbenque pratiquent la semaine de 4 jours.

**École Maternelle Publique** : Cami del Mouli 46230 LALBENQUE, 05 65 21 28 72

### École Élémentaire Publique :

37 rue Cami del Mouli 46230 LALBENQUE, 05 65 31 60 36

### ALAE - Accueil de Loisirs Associé à l'École

Accueil des enfants tous les jours (hors mercredi et vacances scolaires) : Matin :

7h15 à 8h50 - Midi : 11h45 à 13h50 - Soir : 16h45 à 18h45

143 Cami del Mouli 46230 LALBENQUE

06 31 10 08 14 ou par mail à [alae@lalbenque.fr](mailto:alae@lalbenque.fr)

### ALSH - L'accueil de loisirs Intercommunal TrollDeBouille (TDB)

Tous les mercredis de 7h15 à 18h45 - Vacances scolaires de 7h15 à 18h45.

143 Cami del Mouli 46230 LALBENQUE

09 63 22 32 25 / 06 02 02 69 09 ou par mail à [alsh.lalbenque@ccpll.fr](mailto:alsh.lalbenque@ccpll.fr)

**École Privé Maternelle et Élémentaire Sainte-Thérèse**

53 Place du Balat 46230 LALBENQUE, 05 65 31 71 77

Garderie 7h30 à 9h et 16h30 à 18h30

**Collèges****Collège Public Emile Vaysse** : 12 Avenue du général de Gaulle 46170 Castelnau-Montratier - 05 65 21 96 85**Collège Privé Sainte-Thérèse**

126 Chemin de Jarlan 46230 LALBENQUE - 05 65 23 54 47

**Collège Public Gambetta**

105 rue du Président Wilson 46000 CAHORS - 05 65 20 30 30

**Collège Public Olivier de Magny**

Rue George Sand 46000 CAHORS - 05 65 20 58 00

**Rendez-Vous Jeunes**

Accueil de loisirs sans hébergement de 12 à 18 ans. Rencontres certains vendredis de 19h à 22h30 à la Maison communautaire à Lalbenque. Sorties et activités - 06 89 28 73 61 ou par mail [rdvj.cclalbenque@orange.fr](mailto:rdvj.cclalbenque@orange.fr)

**Lycées****Lycée Clément Marot** : 59 rue des Augustins 46000 CAHORS - 05 65 35 25 17**Lycée Gaston Monnerville** : 165 rue Georges Sand 46000 CAHORS - 05 65 20 58 29**Lycée des Territoires** : 422 Lacoste 46090 LE MONTAT - 05 65 21 03 67**Lycée privé Saint-Etienne** : 49 Rue des Soubirous CAHORS - 05 65 23 32 00**Ecole des Métiers du Lot & CFA BTP :**

Rue Saint-Ambroise, 46000 Cahors - 05 65 53 21 00

**Ramassage scolaire**

Sur la commune : Pélissié, Saint-Hilaire, Marcenac, Labarthe, Pasture, Laboul, Paillas, La Borie du Moulin, le bourg, Place de la Bascule, giratoire du Mercadiol.

**Horaires et circuits à la mairie.**

**Inscription auprès de LIO**, transport scolaire Occitanie (pour tous les âges, vers Lalbenque ou Cahors). [lio.laregion.fr/transports-lot-scolaire](http://lio.laregion.fr/transports-lot-scolaire)

## Cadre de vie

### Foires et Marchés

**Marché hebdomadaire** : Tous les samedis matin, toute l'année - rue du marché aux truffes : 8h à 13h

**Marché aux truffes** : Tous les mardis après-midi de décembre à mars  
14h Marché au détail - 14h30 Marché en gros

**Foire** : Chaque dernier mardi du mois (sauf la veille de Noël)

### Manifestations et fêtes

**Fête de St Hilaire** : troisième week-end d'avril

**Fête Votive de Lalbenque** : le deuxième week-end du mois de mai

**Fête de St Geniès** : le dernier week end du mois d'août

**Estiv'oc** : le 1er week-end d'août tous les 2 ans

**Agor'asso** : la 1<sup>ère</sup> quinzaine de septembre

**Lac'oustique** : fin août début septembre tous les 2 ans

### Médiathèque

38 Place de la Bascule - **05 65 24 22 56**

**Horaires d'ouverture** : Lundi : 15h - 17h30 - Mercredi : 10h - 12h30 / 14h -18h00  
- Vendredi : 15h - 17h30 - Samedi : 9h30 - 12h30

**Tarifs** : Adhésion pour les résidents du territoire : 5€ individuel / 10€ famille  
Pour les non-résidents : 10€ individuel / 20€ famille - 1€ par 1/2 heure de consultation internet pour les non-adhérents - 20 cts / impression



## Piscine municipale - Causséo

Ouverte de mai à septembre. Piscine chauffée.

Horaires, tarifs, plaquettes, tarif social, tout est disponible sur le site internet, en

mairie ou à la piscine pendant la période d'ouverture.

Ecole de natation, ouverte aux enfants débutants à confirmés de 4 à 16 ans.

Animation avec plusieurs séances d'aquagym et aquabike par semaine.

Animations estivales (petit sauveteur, waterpolo)

Inscription et achat de cours et séances en mairie

**05 65 31 72 21** (pendant la période d'ouverture uniquement)



## Aux abords de la piscine

Skate parc - Terrain de tennis – city parc - Table de ping-pong - Parcours de bosse VTT, parcours fitness, parcours de santé, terrain de beach volley

## Pour les petits

Aire de jeux pour les tout-petits derrière l'Église.

## Gymnase

Derrière l'école élémentaire publique 155 rue Cami del Mouli

## Salles municipales ouvertes à la location

Salle des fêtes de Lalbenque - Salle des fêtes de St-Hilaire - Salle du Mercadiol

Salle voûtée - Salle Miramon - Salle Omnisports (Gymnase) - Possibilité de louer des tables et des chaises

05 65 31 61 17 ou [communication@lalbenque.fr](mailto:communication@lalbenque.fr)

Les infos sur la location de salles sont sur

**[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)**

# Mobilité



## Trains vers Toulouse via Caussade et Montauban

Au départ de la gare de Lalbenque-Fontanes (à 4km du bourg)

### Horaires au premier septembre 2025

Pour Toulouse, 10 TER par jour (durée moyenne : 1h18).

Lalbenque	Toulouse	Toulouse	Lalbenque
06h25	07h35	05h44	07h05
07h35	08h47	06h43	08h05
08h36	09h45	08h59	10h20
09h43	11h06	11h00	12h20
11h36	12h59	12h59	14h20
13h36	14h58	15h02	16h23
15h40	16h59	17h17	18h26
17h39	19h02	18h19	19h28
19h37	20h59	19h12	20h21

## Trains vers Cahors et Brive via Gourdon et Souillac

Départ	Destination	Départ	Destination
8h06	Cahors	16h24	Cahors
10h21	Brive-La-Gaillarde	18h27	Brive-La-Gaillarde
12h23	Cahors	19h29	Brive-La-Gaillarde
14h21	Brive-La-Gaillarde	20h17	Cahors

L'empreinte carbone du voyage en train Toulouse - Lalbenque est de 2.6 kg de CO<sub>2</sub> en moyenne par personne. Pour un même trajet, vous consommerez jusqu'à 50 fois moins de CO<sub>2</sub> en train qu'en voiture.

Tous les horaires en détail sur le site de la SNCF :

<https://www.ter.sncf.com/occitanie/horaires/recherche>

## Covoiturage



Aire de covoiturage près des ateliers municipaux,

Application de covoiturage du Lot Lotocar

<https://www.lotocar.fr/>



## Bus : Ligne Lio



La ligne 881 intitulée Lalbenque-Cahors fonctionne du

lundi au vendredi pendant toute l'année scolaire (4 départs journaliers vers Cahors entre 7h et 17h45 et plusieurs retours possibles entre 6h20 et 18h35). Cette ligne régulière est accessible à tous (tarification au ticket : 2€, carnet de voyage et abonnement mensuel ou annuel possible).

Lalbenque (Place de la Bascule)	07:00	08:10	13:10	17:45		
Lalbenque (Giratoire Mercadiol)	07:02	08:12	13:12	17:47		
Cahors Gare	07:30	08:40	13:40	18:15		
Cahors Gare	06:20	07:35	12:30	17:00	17:30	18:35
Lalbenque (Giratoire Mercadiol)	06:51	08:06	13:01	17:31	18:01	19:06
Lalbenque (Place de la Bascule)	06:53	08:08	13:03	17:33	18:04	19:08

Les détails sur cette ligne sont sur

[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr)



# Santé

## Dentistes

**Dr Gisèle Fernandez** Tél. 05 65 31 16 49, maison de santé pluridisciplinaire\*

**Dr Laurent Labouly**, Tél. 05 65 31 61 51, maison de santé pluridisciplinaire\*

## Diététicienne

**Dr BOISSET Vania** Tél 06.85.12.27.70 [vaniemartinscarto@hotmail.fr](mailto:vaniamartinscarto@hotmail.fr)

maison de santé pluridisciplinaire

## Ergothérapeute

**Simon DECUQ**, Tél. 06.22.15.00.10, [sdecuq.pro@gmail.com](mailto:sdecuq.pro@gmail.com)

maison de santé pluridisciplinaire\*

## Infirmiers

**Cabinet Barthes Monique**, Tél. 05 65 24 96 58, maison de santé pluridisciplinaire\*

**Cabinet 3 INF**, Tél. 07 72 40 00 15, maison de santé pluridisciplinaire\*

## Kinés-ostéopathes

**Luc Dionis**, Tél : 05 65 35 16 99, maison de santé pluridisciplinaire\*

**Katharine Gailleton**, Tél. 05 65 24 58 47, maison de santé pluridisciplinaire\*

## Médecins

**Dr Jeanne Serin**, Tél. 05 65 24 21 24, maison de santé pluridisciplinaire\*

**Dr Astrid Maynier Gauthier**, Tél. 05 65 24 21 24, maison de santé pluridisciplinaire\*

**Dr Axelle Beinete** 05.65.21.24.21 maison de santé pluridisciplinaire

**Dr Aude Vallet-Mérian**, Tél. 09 64 19 73 39, 113 rue du marché aux truffes

**Dr Antoine Marnet** Tél 05.65.36.00.66, 113 rue du marché aux truffes

## Médecines alternatives Cabinet du Balat

**Aromathérapie / énergétique** : Laetitia Baborrier-Gelly, Tél. 06 83 93 13 68



**Eco-thérapeute** : Pauline Ayora, Tél. 06 88 96 98 43

**Hypnothérapeute et sophrologue** : Sophie Lahaye, Tél. 07 70 40 92 36

**Kinésologue** : Dany Séménadisse, Tél. 06 88 81 00 04

**Massages** : Eva Cardeur, Tél. 07 83 60 51 02

#### **Médecines traditionnelles chinoises :**

Hélène Boissel, Tél. 06 84 33 49 01

**Méditation en pleine conscience** : Anne Valéry, Tél. 06 28 27 21 03

**Naturopathe vitaliste** : Charlotte Faulhaber, Tél. 06 78 94 52 69 **Reflexologue  
plantaire** : Jocelyne Prévost, Tél. 06 74 81 15 95,

#### **Ostéopathe**

**Aurélié Druart**, Tél. 06 35 25 88 39, 36 rue du marché aux truffes

#### **Orthophoniste**

**Fabienne Viemont Gimes**,

Tél. 05 65 21 15 68, maison de santé pluridisciplinaire\*

#### **Orthodontiste chirurgien-dentiste**

**Docteur Sabine Barboni-Ghazi**, Tél. 05 65 23 50 32, place du Fajal

#### **Pédicures-podologues**

**Stéphanie Piéron**, Tél. 05 65 31 61 91, 06 88 23 33 42,

maison de santé pluridisciplinaire\*

#### **Psychomotricienne**

Dr BRUNET Marine Tél 07.49.68.10.01 [marinebrunet.psychomot@gmail.com](mailto:marinebrunet.psychomot@gmail.com)

maison de santé pluridisciplinaire

#### **Psychothérapeute-psychologue :**

**Viviane Delhon**, Tél. 06 63 97 57 15, 52 place du Balat

**Lyda Martinez**, Tél. 06 80 55 09 14, maison de santé pluridisciplinaire\*



## Périnatalité

**Julie Besnard**, Tél. 06 72 80 39 45, 83, rue du marché aux truffes

## Pharmacie

**Pharmacie Gisbert** : Tél : 05 65 31 60 14, place de la bascule

## Sage femme

**Anne Bernajuzan** rdv doctolib

## Vétérinaire

**Clinique vétérinaire des Arches**, 5 impasse Pech Jantou, tél : 05 65 21 67 65

Prise de RDV au 05 65 35 04 78

*\* Maison de santé pluridisciplinaire 130 chemin de la Vignasse*



# Urgences sociales

## Gendarmerie Nationale

Route de Cahors à Lalbenque

**Pour toute urgence appelez le 17** Tél : 05 65 31 60 17

## Centre de secours

Sapeurs-Pompiers de Lalbenque, Carrefour du Mercadiol

**Pour toute urgence appelez le 18 ou le 112**

## Services de soins à domicile

Agir Pour Mieux Vivre : tél 05 65 31 70 76, à la maison médicale

## Service d'aide à la personne :

Aide à domicile pour personnes âgées dépendantes, handicapées : 77 rue du marché aux truffes

<http://lotaideadomicile.com/> - Tél. 05 65 53 66 06 et 08 05 69 69 46

## Portage de repas à domicile :

CCAS de Cahors Tel 05.65.53.30.40 ou département du Lot 08.05.69.69.46

## Assistante sociale

Maison des solidarités départementales Tél. 05 65 53 47 70

## Associations solidaires

Le Secours Populaire : Tél. 09 72 52 20 17

Le Secours Catholique : Tél. 05 65 31 71 43, 06 03 27 73 75

Les Restos Du Cœur : Tél. 06 76 24 65 60

## Pompe Funèbres / Chambre funéraire

Thierry Pouzergues : ZA de Lissaure, 18 chemin du petit Escamps

Tél. 05 65 35 56 28 et 08 87 19 46 35



## Vie économique et associations

Tous les commerces essentiels sont présents sur la commune.

Pour la liste des commerces, entreprises, artisans et associations :

**[www.lalbenque.fr](http://www.lalbenque.fr) ou sur l'application Intramuros**



## Culte

**Père Barthélémy DINAMA KHONDE :**

Presbytère – 55 rue du Paradis à Lalbenque - Tél : 06.44.94.79.58

**Diacre : Monsieur Patrick HANNOYER**

303 chemin de Mercadier à Lalbenque - Tél : 05 65 31 58 42 - 06 13 50 08 57

Diacre : Monsieur Christian CONTE Mas de Barthe à Vaylats

**Communauté Religieuse des filles de Jésus :**

5 rue du Bourrelrier à Lalbenque - Tél : 05 65 31 61 53

## Je trie mes déchets

### Je respecte le tri !



Toutes les ordures ménagères sont à déposer dans les bacs dans différents sites du village.

**Bacs verts** : déchets recyclables en vrac

**Bacs gris** : déchets ménagers dans des sacs

**Le verre** dans des récupérateurs

### Tri des déchets : SYDED

Toutes les consignes de tri des déchets, la gestion de l'eau et les réseaux d'assainissement, 05 65 21 54 30 ou [www.syded-lot.fr](http://www.syded-lot.fr)

### Ramassage des ordures : Communauté de communes Lalbenque-Limogne et SICTOM Quercy blanc

#### Service des ordures ménagères de la Communauté de communes :

Ouvert le mardi de 9h à 12h et 14h-16h et le jeudi 9h à 12h

05 65 24 22 59, pour par mail à [om.ccpll@orange.fr](mailto:om.ccpll@orange.fr)

#### SITCOM Quercy Blanc :

05 65 21 47 63 ou par mail [sictom.msq@orange.fr](mailto:sictom.msq@orange.fr)

### Déchetterie de Lalbenque

Route D6, route de Cahors 46230 Lalbenque

Lundi, mercredi et jeudi de 14h à 18h - Mardi et vendredi de 9h à 12h

Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

#### Attention : horaires d'été modifiés

05 65 20 17 46 - La déchetterie de Lalbenque dépend du SYDED.

QR Code à demander pour accéder à la déchetterie