

LES P'TITES NOUVELLES

CENTRE SOCIAL
ET CULTUREL

R.E.I.S.S.A.



Mes premières activités sans papa ni maman (enfant de 3-4 ans)

Mes premières activités

sans papa et maman

*Pour les enfants
de 3 à 4 ans*



Vous avez été plusieurs à la rentrée à nous demander des activités pour les enfants de 3 à 4 ans. Delphine, avec Adeline, Charlène et Dorian, a mis en place un cycle de 4 séances chaque mercredi du 19 novembre au 10 décembre de 16 h 30 à 17 h 30.

Au programme : les mercredis 19 novembre et 10 décembre, éveil corporel avec Adeline ; le 26 novembre, histoires en fanfare avec Dorian ; et le 3 décembre, éveil nature avec Charlène.

Tarif : 8 € par enfant et par atelier (+3 € pour les non-adhérents) ou les 4 séances QF < 800 € : 24 € ; 801 € < QF < 1200 € : 28 € ; QF > 1200 : 30 €.

Séjour balade avec Éric

Chers ami-es randonneur-euses, Éric vous invite à une réunion d'information qui se tiendra **le jeudi 20 novembre à 18 h** à la yourte. Nous aborderons la présentation du gîte pour notre sortie annuelle, ainsi que le choix de la semaine de juin. Ce sera aussi l'occasion de discuter de l'organisation du séjour et de répondre à toutes vos questions.

LES RENDEZ-VOUS REISSA

[Les ateliers avec * nécessitent une adhésion au centre social et culturel](#)

Les mardis de novembre : Bricolage avec les Bricol'heureux* à partir de 14 h à la yourte à Assier.

N'hésitez pas à rejoindre ce petit groupe afin d'aménager et de bricoler ensemble dans le jardin du centre social et culturel.

Les lundis 3 et 17 : Caf'écriture* de 17 h à 19 h (possibilité d'arriver à 18 h) à la yourte à Assier.

Anne-Sophie vous fait découvrir comment jouer avec les mots. Que vous ayez l'habitude d'écrire ou que vous pensiez ne pas savoir le faire, cet atelier ouvert à tous et toutes vous permettra d'expérimenter l'expression des sentiments, l'observation, l'imaginaire, les jeux de mots et les sonorités. Un moment convivial ! Prévoyez... de quoi écrire !

Inscription conseillée au 05 65 40 57 43.

Samedi 8 : Atelier d'orthographe* de 10 h à 12 h à la yourte à Assier avec Philippe.

Renseignements au 06 52 18 13 34.

Samedi 8 : Café tricot le Maillabar* de 14 h 30 à 17 h à la yourte à Assier.

Chaque 2^e samedi du mois, venez partager, échanger vos savoir-faire autour des mailles (tricot, crochet...) ou simplement vous initier. Renseignements auprès des « Françoise » au 06 72 39 63 33 / 06 38 02 86 43.

Dimanche 9 : Balade découverte de l'Oppidum de Murcens*

Balade et découverte des vestiges de l'oppidum gallo-romain de Murcens, balade de 13,5 km entre les vallées du Vers et de la Rauze. Belvédères offrant des vues plongeantes sur les falaises et vallées. Départ à 9 h 30 sur le foirail à Assier ou à 10 h au parking du site de l'Oppidum de Murcens, route de Murcens, fléché depuis le village de Cras. Prévoir le pique-nique. Tarif transport 4,50 €. Inscription au 05 65 40 57 43.

Mercredi 12 : Yoga parents-enfants à 16 h 30 à la yourte à Assier.

Mélissa propose un atelier mensuel parents-enfants qui vous permettra de prendre un temps pour bouger ensemble, se relaxer et créer du lien avec votre enfant de 4 à 8 ans. Un accueil/temps est prévu en parallèle pour vos autres enfants, petits ou grands. Tarif 10 € famille adhérente et 13 € non adhérente. Inscription au 05 65 40 57 43.

Samedi 15 : Matinée bien-être femmes enceintes de 10 h à 12 h 30 à la yourte à Assier.

Mélissa propose une matinée dédiée aux femmes enceintes, que ce soit leur premier enfant ou non et quel que soit leur parcours ou leur projet de naissance. 2 h 30 de pause pour prendre soin de soi et échanger avec d'autres femmes vivant la même période. En parallèle, Delphine accueille vos enfants aînés. Pique-nique partagé après l'atelier.

Tarif 10 € adhérente et 13 € non adhérente. Sur inscription au 05 65 40 57 43.

Vendredi 21 : Atelier prévention de 14 h 30 à 15 h 30 à la yourte à Assier.

Venez passer un moment convivial et ludique pour découvrir comment préserver votre mémoire et votre équilibre. À travers des jeux et ateliers pratiques, nous explorerons le fonctionnement de la mémoire, l'impact du vieillissement sur nos capacités cognitives et des astuces pour les entretenir au quotidien. Nous aborderons aussi les différents risques de chutes et les gestes simples pour les éviter, le tout dans une ambiance agréable et interactive pour mieux comprendre et agir pour votre bien-être.

Chaque séance s'inscrivant dans une logique de prévention et de cohérence pour votre santé, il est important d'assister à tous les ateliers. Un engagement d'assister à au moins 8 séances sur les 10 vous sera demandé à l'inscription car ce projet est entièrement financé par la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) et donc gratuit. Transport possible sur demande. Inscription avant le 10 novembre au 05 65 40 57 43.

Lundi 24 : Parlons livres* de 17 h à 18 h à Issepts.

Chacun-e est invité à lire ou relire le très beau roman de Laurent Gaudé, *Le Soleil des Scorta* (qui reçut le prix Goncourt en 2004), afin d'échanger nos bonheurs de lecteurs et lectrices. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.

Mardi 25 : L'art d'être un retraité heureux : atelier cuisine* à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA.

Chantal et Cathy proposent de cuisiner ensemble un menu venant de l'est de la France. Cocktail sans alcool et ses amuse-bouches suivis de diots et farcement savoyard et, en dessert, d'une tarte aux myrtilles. Tarif cuisinier-ère 5 €, repas 8 €, repas hors adhérent 10 €. Inscription jusqu'au 21 novembre par sms au 06 98 73 49 17. Transport possible.

Vendredi 28 : L'apéro des parents à 18 h 30 à l'école de Livernon.

Venez discuter dans une ambiance conviviale sur le thème « accueillir les émotions comme un signal ». Cette soirée sera animée par Aude Penet (formatrice en approche et transformation constructive et conflit). Un travail avec les enseignants des écoles du secteur sera réalisé en amont. Les enfants peuvent être pris en charge et leur repas sera fourni sur inscription au 05 65 40 57 43.

CAF'CAUSSE

Chaque mercredi, le café associatif ouvre en horaire afterwork de 18 h à 20 h 30.

Les bénévoles vous accueillent dans ce lieu atypique pour discuter, partager, se rencontrer ou simplement savourer une boisson en bonne compagnie.

Mercredi 5 novembre : *Demain sans faute* en concert à 20 h 30

Guitare, boucles, synthés et percussions pour vous emmener dans une transe expérimentale et cinématographique, aux influences allant de Steve Reich à Sonic Youth. Ouverture du Caf'cousse à 18 h.

Mercredi 12 novembre : vernissage de l'exposition de Patrick Kerstein à partir de 18 h

Artiste plasticien installé à Durbans, Patrick Kerstein vous présente ses photographies mises en scène sur différents supports (tôles, vieux bois, fonds peints, etc.). Toujours à la recherche de nouveaux éléments, de nouveaux graphismes, il scrute son environnement pour en révéler tous les détails.

Exposition du 12 novembre au 12 décembre 2025.

Samedi 15 novembre : *Yssanka* en concert à 20 h 30

Yssanka, c'est une fusion entre des musiques d'ailleurs et les sonorités d'aujourd'hui, qui nous propulse dans un univers festif et sans frontières. De la Colombie à la Zambie, des compositions originales aux remix endiablés, Yssanka s'affranchit des étiquettes et nous livre un live puissant qui invite au lâcher prise, voire à la transe, au son de plusieurs instruments acoustiques (balafon, clavier, congas et tambour).

Vendredi 21 novembre : *Soirée année 80* à 20 h 30

Le son, le look, la folie des années 80 : **viens danser !**

Samedi 29 novembre : *Atelier du libre : Adieu Windows, bonjour le libre* de 9 h à 17 h

Si vous aussi vous voulez être délivré-es, ou libérer vos proches, si vous ne voulez pas ou n'avez pas les moyens de passer à Windows 11, alors, les systèmes libres s'offrent à vous. Vous pouvez en installer un de façon autonome, chez vous, mais, si vous pensez avoir besoin d'aide, des bénévoles seront présents pour vous recevoir et répondre à vos questions. Possibilité de repas tiré du sac le midi. Contact : Patrice K, patricek@belinac.org, ou 07 44 89 93 56.

Samedi 29 novembre : *Vocamuses* en concert à 20 h 30

Les Vocamuses, c'est une douzaine de femmes pleines de vie, une bonne dose d'humour, une pincée de féminisme, le tout assaisonné de rythmes endiablés et d'instantanés poétiques. Venez partager un moment festif de chansons inédites du répertoire de Florence Gay (autrice-compositrice figeacoise).

PETITE ENFANCE

Fanfare à histoires

Mardi 25 novembre de 10 h à 11 h, le comédien **Dorian Robineau**, de la compagnie de théâtre La Famille Vicenti, animera un atelier d'exploration artistique, « Fanfare à histoires », à destination des enfants de 6 mois à 36 mois accompagnés de leurs parents. Un temps d'écoute, de musique et de lecture, de conte avec le comédien, pour se poser en douceur. Puis un temps de création et de jeu en expression libre (théâtre, clown, chant, danse...) pour une exploration sensorielle et ludique.

Tarif adhérent 5 €/enfant, non adhérent 8 €/enfant. Possibilité d'ouvrir la yourte à partir de 8 h 45 sur demande et d'en profiter après l'atelier. Sur inscription au 05 65 40 57 43.

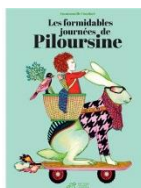
RPE (Relais petite enfance itinérant)

Patricia, de L'Ilot Câlin, vous accueille **tous les mercredis à Reyrevignes** de 9 h 45 à 11 h 45. Tél. : 06 20 70 28 10 / 05 65 40 57 43. **Le mercredi 26 novembre**, Delphine et Patricia vous donnent rendez-vous pour un atelier autour des livres de Malika Doray.

Sandrine, des Petites Mains, vous accueille **les vendredis 7 et 21 novembre** à la salle culturelle d'Assier de 10 h à 11 h 30.

Dans un souci d'organisation, le RPE Les Petites Mains demande de vous inscrire par téléphone au 06 30 30 30 80 ou par mail à lespetitesmains46@gmail.com au plus tard la veille de l'itinérance, et ceci avant 12 h.

Premières pages



La Bibliothèque départementale du Lot, la Caf et la MSA s'associent pour offrir un livre aux familles ayant donné naissance ou adopté un enfant en 2024. Cette année, l'album **Les Formidables Journées de Piloursine**, d'Emmanuelle Houdard, aux éditions Thierry Magnier, a été choisi par des professionnels de la petite enfance et de la culture. Le CSC REISSA fait partie des centres distributeurs, vous pouvez venir récupérer votre album avec le coupon Caf ou MSA.



Le mois d'octobre se termine et avec lui les vacances d'automne. Ces dernières ont été riches en partage malgré les jours pluvieux.

Les enfants ont fêté comme il se doit halloween grâce notamment à la venue d'Alyson, maman d'enfant de l'ALSH et dirigeante de l'institut "La chouchouterie" qui les a maquillés pour la tournée de bonbons !

En effet ces derniers ont été conviés par la commune d'Issepts à déambuler dans les rues pour la récolte des bonbons. Les habitants ont répondu présents avec une monstrueuse quantité de sucrerie.



Sophie Loubeyre, maire de la commune a accueilli les enfants dans une salle des fêtes habitée par des araignées, squelettes et potions magiques. Les enfants se sont bien amusés en terminant sur le madison et la macarena !

S'en est suivie entre autres la visite au château de Castelnau- Bretenoux où les enfants se sont transformés en chevaliers et princesses !

Des vacances riches qui laissent place au rythme des mercredis et leurs rencontres avec les résidents de L'EHPAD ainsi que les projets de fin d'année...

ESPACE JEUNES



Les membres de la Junior Asso "ArtAdos" se sont à nouveau réunis pour la résidence Rêve Party proposée par le Collectif Jeunesse du Grand-Figeac. Ces derniers ont poursuivi leur travail concernant leur évènement de Pop Culturel intitulé "Pop Vibes !" qui a été reporté au samedi 28 mars 2026. Les temps de concertation ont été ponctués par du laser game ainsi qu'une soirée halloween avec repas et quizz de l'horreur ! Tout ceci s'est déroulé dans le partage avec d'autres jeunes de différentes structures du Grand-Figeac. La fête d'halloween s'est également étendue à l'accueil Jeunes lundi soir dernier avec

une murder Party ! Adrénaline garantie !

ACTUALITES DES INTERVENANTS

Fleur de Vie 46

À partir du 5 novembre, l'association Fleur de Vie 46 propose aux lycéen·nes et étudiant·es en préparation d'examen ou en période de stress des séances gratuites de Qi Gong Santé et de relaxation les mercredis de 18 h 30 à 19 h 45. Conditions et inscription préalable auprès de Fernanda au 06 12 52 72 38.

Samedi 22 : Découverte de la pédagogie du mouvement Feldenkrais® à 14 h 30 à la yourte à Assier.

Fleur de Vie 46 vous propose de venir découvrir cette pédagogie du mouvement avec Diana Noailly autour de la verticalité vivante : quand la colonne retrouve sa fluidité. Venir en tenue souple, chaude et confortable avec vos tapis de sol et deux grandes serviettes de bain pour le support du corps. Tarif : 40 € + 3 € d'adhésion à Fleur de Vie 46. Inscription au 06 63 57 63 68.

Samedi 15 et dimanche 16 : Week-end intensif body percussions & claquettes américaines à partir de 14 h à la salle culturelle d'Assier.

Susanna vous propose un week-end plein de rythme avec des cours de claquettes et de percussions corporelles animés par **Sarah Locar**. Vous n'êtes pas obligé·e de suivre tous les cours, vous pouvez ne faire que les claquettes ou que le cours de body percussion, et aussi choisir de venir que le samedi ou le dimanche, aucune obligation de venir sur le week-end entier. **Attention**, le cours de body percussion est déplacé entre les deux cours de claquettes ! Choisissez votre créneau selon votre niveau : claquettes niveau 1 de 14 h 15 à 15 h 30, percussions corporelles pour tous et toutes de 15 h 45 à 17 h, et claquettes niveau 2 de 17 h 15 à 18 h 30. Tarif : 25 € le cours ou forfait annuel. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à joindre Susanna Aversa au 06 33 33 42 48 !

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES ET PARTENAIRES

Week-end des 1^{er} et 2 novembre : Stage de tournage à l'Ami Bois à Caniac-du-Causse.

Initiation ou perfectionnement au tournage, fabrication de bols, coquetiers, etc. et accompagnement personnalisé. Matériel fourni. Tarif : 180 € + 20 € d'adhésion. Réservation au 06 43 61 07 88.

Vendredi 7 : Les bla-bla numériques : ranger ses photos à 14 h 30 à France services à Assier.

Apportez votre ordinateur portable pour apprendre à ranger vos photos et pour ne plus les perdre ! Sur inscription au 05 65 10 87 31.

Week-end des 8 et 9 : Peinture chinoise à l'Ami Bois à Caniac-du-Causse.

Initiation à la technique de peinture chinoise. Le matériel est fourni. Tarif : 90 € + 20 € d'adhésion. Réservation au 06 43 61 07 88.

Vendredi 14 : Rencontre avec Loez, auteur de *Nous sommes le cri d'un peuple, histoire de Sêal et Arîn, combattantes kurdes*, à 19 h 30 à la médiathèque d'Assier.

Ce livre entremêle plusieurs histoires. D'abord celle de Newroz Hassan, nom de guerre : Sêal Cudî. Puis celle de Fatma Aktaş, nom de guerre : Arîn Mirkan. Enfin, celle du mouvement de résistance du peuple kurde, dont le paradigme politique inspire aujourd'hui des millions de personnes à travers le monde.

Nous sommes le cri d'un peuple n'est pas un récit journalistique, c'est le fruit d'une écriture à l'écoute, pleine de sensibilité ; c'est une conversation entre les mots que Sêal et Arîn ont laissés derrière elles, après leur décès sur le champ de bataille, et ceux que l'auteur a recueillis en partant sur leurs traces.

« Être une femme au Moyen-Orient, c'est pousser un cri. C'est ne pas céder, ne pas s'agenouiller, ne pas accepter de vivre dans les marais maudits des civilisations. » **Avec la maison d'édition Ici-bas et la librairie Champollion. Entrée libre et gratuite.**

Samedi 15 : Cinéma à 20 h 30 à la salle Sabatié à Saint-Simon.

Le comité d'animation de Saint-Simon et CinéLot vous proposent une séance de cinéma avec *Se souvenir des tournesols*, film réalisé par Sandrine Mercier et Juan Gordillo. Tarif : 6 € adultes et 4 € enfants.

Week-end des 15 et 16 : Stage agri-vannerie à l'Ami Bois à Caniac-du-Causse.

Initiation à la vannerie avec de la ficelle agricole. Tarif : 50 € + 20 € d'adhésion. Réservation au 06 43 61 07 88.

Samedi 22 : Amène ton caillou à 10 h à la médiathèque d'Assier.

Vous aviez été nombreux-ses à répondre présent-es pour le premier événement organisé avec le parc naturel régional des Causses du Quercy et la Société géologique de France, alors, on remet ça ! « En te promenant sur un sentier, tu as ramassé un morceau de roche qui t'intriguait ? Dans la cave, tu es tombé-e sur une vieille collection de roches et minéraux, mais tu ne sais pas à quoi ils correspondent ? Apporte-les tous, des géologues de la Réserve géologique et des fins connaisseurs du Quercy t'aideront à les identifier et pourront même te raconter leur histoire ! Il sera également possible de les regarder de plus près, grâce aux loupes binoculaires qui seront à disposition. » Ce temps d'échange sera aussi l'occasion de se plonger dans les livres de géologie pour découvrir les trésors de la Terre.

Animation nationale sous la houlette de la Société géologique de France. **Entrée libre et gratuite.**

Samedi 22 : Théâtre avec la compagnie Les Simonins à 20 h 30 à la salle Sabatié à Saint-Simon.

La compagnie de théâtre Les Simonins vous invite à découvrir sa pièce de théâtre *Un truc drôle*. Participation libre.

Mercredi 26 : Spectacle réseau : *J'te raconte : voyage à travers les contes de Perrault* à 10 h 30 à la médiathèque d'Assier.

Embarquez avec Favo dans une relecture des contes de Perrault version « rapcontée » ! À mi-chemin entre la lecture de l'histoire du soir et l'énergie vibrante d'un concert, Favo propose une expérience singulière pour petit-es et grand-es. Faites découvrir ou redécouvrir à vos minis *Le Petit Chaperon rouge*, *La Belle au bois dormant* ou *Barbe bleue* sur le rythme du rap, la douceur de la parole contée et la force du verbe. De quoi ravir nos oreilles !

Entrée libre et gratuite. À partir de 3 ans. Durée 35 min.