

LES P'TITES NOUVELLES



Atelier créa de Noël mercredi 03 décembre 14 h 30 à la yourte à Assier.

Charlène et Delphine vous invitent à réaliser un village de Noël en matière naturelle dans le parc de REISSA. À partir de 6 ans, sur inscription au 05 65 40 57 43.

Yourte ouverte du père Noël jeudi 11 décembre.

De 16 h 30 à 18 h 30, les enfants auront la possibilité de glisser leur lettre au père Noël dans la boîte aux lettres conçue par les bénévoles de l'atelier bricolage et de venir boire un chocolat chaud.

Spectacle de Noël le mercredi 17 décembre 10 h à la yourte à Assier.

Nous vous proposons le spectacle « Boule de neige » par la compagnie Amus'Art. L'accueil se fera à 10 h avec une vente de gâteaux faits par les jeunes de REISSA ; le spectacle débute à 10 h 30. Réservation au 05 65 40 57 43.

Tarif : 5 € par enfant (adhérents) et 8 € par enfant (non-adhérents). Pour les enfants de 3 à 6 ans.

Repas de Noël le jeudi 18 décembre à partir de 12 h, lieu encore à définir. Transport possible.

Au menu : apéritif, raclette festive, salade et café gourmand. Apportez si vous le souhaitez quelques créations gourmandes salées ou sucrées pour compléter. Participation libre. Nous vous proposons un échange de cadeaux surprises (faits maison ou à moins de 2 €). Repas sur réservation avant le 12 décembre.

LES RENDEZ-VOUS REISSA

Les ateliers avec * nécessitent une adhésion au centre social et culturel

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

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

Les vendredis de décembre : 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.

Les lundis 1^{er} et 15 : 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.

Mercredi 03 : Itinérance* à partir de 10 h à la salle de la mairie à Corn.

L'accueil de loisirs d'Assier se déplace et vient à la rencontre des habitants ! Nous vous proposons une balade animée et des jeux nature, ainsi que des jeux de société adaptés aux petits comme aux grands. Rejoignez-nous en famille ! Des jeux seront accessibles dans la salle de la mairie. Pour les plus frileux, Delphine vous accueille avec le thé et le café pour papoter.

Mercredi 03 : Mes premières activités sans papa et maman : éveil à la nature à 16 h 30 à la yourte à Assier.

Charlène propose un atelier adapté aux enfants de 3-4 ans pour approcher la nature ludique et créative. Inscription au 05 65 40 57 43. Tarif : 8 € par enfant et par atelier (+3 € pour les non-adhérents).

Mercredi 03 : Apéro tricot* à partir de 18 h à la yourte à Assier.

Le café tricot se déplace à l'heure de l'apéro ! Venez tricoter, crocheter ou simplement papoter autour d'un verre et du tricot. Pour celles et ceux qui le souhaitent, un atelier déco de Noël/petits mandalas sera proposé avec de la laine...

Le samedi 06 : Atelier d'orthographe* de 10 h à 12 h à la yourte à Assier avec Philippe.

Renseignements au 06 52 18 13 34.

Mardi 09 : Yoga parents-enfants à 17 h 30 à la yourte à Assier.

Mélissa propose un atelier mensuel parents-enfants qui vous permettra de prendre un temps pour bouger ensemble, vous 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.

Mercredi 10 : Mes premières activités sans papa ni maman : éveil corporel à 16 h 30 à la yourte à Assier.

Adeline invite l'enfant de 3-4 ans à plonger dans le plaisir et la créativité du mouvement libre. À travers des jeux d'expressions corporelles, l'enfant éveille ses sens, développe sa motricité et son imaginaire au sein d'un groupe. Inscription au 05 65 40 57 43. Tarif : 8 € par enfant et par atelier (+3 € pour les non-adhérents).

Samedi 13 : Café tricot le Maillabar* de 14 h 30 à 17 h à la yourte à Assier.

Venez partager, échanger vos savoir-faire autour des mailles (tricot, crochet...) ou simplement vous initier. Petit plus : pour celles et ceux qui le souhaitent, un atelier déco de Noël/petits mandalas sera proposé avec de la laine... Renseignements auprès des « Françoise » au 06 72 39 63 33 / 06 38 02 86 43.

Dimanche 14 : Balade d'Eric*.

Une balade sur le causse de Salvagnac qui offre aux randonneurs des chemins ancestraux, marqués de l'usure des charrois d'antan, bordés de murettes en pierres sèches et de buis épais et parfumés. Marche de 15 km environ, apporter son pique-nique. Rendez-vous à 9 h 30 sur le parking du foirail à Assier (face au Brin d'Assier) ou à 10 h 15 place de l'église à La Capelle- Balaguier. Tarif transport : 4 €. Inscription au 05 65 40 57 43.

Lundi 22 : Parlons livres* de 17 h à 18 h à Issepts.

Nous échangerons nos points de vue sur le roman magistral de Sandrine Collette, *On était des loups*, qui obtint en 2022 le prix Jean-Giono. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.



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.

Vendredi 5 décembre : GLORIA !, de la Cie Au Milieu des milliards, à 20 h 30

« Tout Cornefoutrac est là. Pour enterrer Gloria. Gloria, c'était une figure dans le village. Ce n'était pas que " la vieille qui nourrissait les chats ". Elle nourrissait aussi les racontars, les imaginaires, les peurs et les joies de chacun. Elle était l'échappée belle, l'échappée libre, et, autour de son cercueil, les langues se délient... ». Création de la troupe figeacoise Au Milieu des milliards, mise en scène par Irène Brunet, le spectacle *Gloria !* est une pièce pour neuf comédien·nes chantant et un cercueil. Une ode à l'amour et à la joie. Durée 1 h. Participation libre au profit du collectif Palestine-Figeac. Tout public.

Vendredi 12 décembre : *A BIRD'S TALE* en concert à 20 h30

Ce duo lumineux et habité virevolte au vent, se posant çà et là au gré de l'air sur les branches de sublimes chansons folk anglo-américaines et sur celles d'une pop moderne, dynamique et sensible. De Simon & Garfunkel à Kate Bush, David Bowie ou London Grammar en passant par les Beatles, SIA et Murray Head, le duo offre une musique aux ailes déployées, affranchie de toute cage.

Samedi 13 décembre : *MURMURES*, expo d'un jour de photographies d'Anne Baudemont, 17 h...

À partir de 17 h, Anne Baudemont vous convie à sa nouvelle exposition intitulée *Murmures*, série de photographies poétiques sur papier washi.

Puis, à 20 h 30, mise en lumière progressive de ses photographies, au son de murmures tant vocaux que musicaux, accompagnés par Thomas Goulpeau à la flûte japonaise. Une expérience visuelle et auditive à ne pas manquer !

PETITE ENFANCE

Fanfare à histoires

Mardi 16 décembre, 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 : 5 € par enfant (adhérents), 8 € par enfant(non-adhérents). 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.

Sandrine, des Petites Mains, vous accueille **le vendredi 5** 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.

A.L.S.H



Les enfants tout comme les jeunes s'attèlent à la préparation des panneaux de Noël qui décoreront la commune d'Assier. Ces derniers, enthousiastes à l'approche des fêtes de fin d'année, fourmillent d'idées !

En attendant la venue du Père Noël, le groupe des enfants âgés de 3 à 6 ans a eu l'opportunité d'aller découvrir les contes de Perrault en version « racontée » à la médiathèque d'Assier et peuvent apprécier les lectures de Suzie, bénévole de REISSA.

ESPACE JEUNES

L'accueil Jeunes continue à accueillir les ados le mercredi après-midi tout en créant des temps passerelle, ce qui leur permet d'échanger avec les plus jeunes et de les sensibiliser à l'accompagnement de projet. La bonne entente est bien présente ainsi que le partage. À titre d'exemple, lors d'un précédent vendredi, l'équipe d'ETAP animateurs spécialisés en santé globale est une nouvelle fois intervenue pour sensibiliser les jeunes au sommeil. Les ados ont montré un réel intérêt et ont proposé aux professionnels d'autres sujets à aborder pour les prochaines séances.

Pour les retardataires, l'inscription à l'Espace jeunes se fait sur rendez-vous au bureau du centre social et culturel REISSA afin de faire le dossier pour l'année 2025/2026. Le tarif est de 24 € pour l'année (ou 8 € par trimestre) en plus de l'adhésion familles de 18 €.

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES ET PARTENAIRES

Mercredi 03 : Noël du CIAS à l'espace Mitterrand à Figeac.

Place à l'imaginaire avec *Favo et les rimes magiques* ! Accompagné d'artistes talentueux (musiciens, acrobates, animaux géants...), il embarquera les enfants dans une lecture enchantée, tout en chansons ! Une représentation se tiendra le matin à 10 h pour les moins de 4 ans et à une autre à 14 h pour les 5-10 ans, le tout en présence du Père Noël ! Le spectacle est gratuit mais inscription obligatoire, jusqu'au 26 novembre, au 05 65 50 05 01.

Vendredi 05 : **Les bla-bla numériques : gérer et retrouver ses mots de passe** à 14 h 30 à France services à Assier. Découvrez comment retrouver vos mots de passe mais surtout comment les gérer ! **Sur inscription au 05 65 10 87 31.**

Samedi 06 : **Viva Occitalia** à Assier.

Les Artilleurs (Assier) et la Maison des enfants du Quercy (Le Bouyssou) vous invitent à une journée italienne. À la salle des associations de 9 h à 14 h, atelier de fabrication de pâtes fraîches suivi d'un repas nappé d'une sauce cuisinée par Mastro Peppe, atelier et repas 40 €. Salle des mariages à 17 h, « Migrations et musique traditionnelle », conférence musicale de Guilhem Boucher (participation libre). Salle culturelle à 19 h, dîner italien puis, à 21 h, concert avec Alberi Sonori (chants et danses d'Italie du Sud). Tarif : repas + concert, 23 € par adulte et 12 € par enfant de -12 ans ; concert seul, 10 €. Renseignements et réservation (obligatoire pour le repas) au 06 08 18 49 27 ou phige@wanadoo.fr.

Week-end du 06 et 07 : **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.

Mardi 09 : « **Je débute l'histoire de ma maison : le cadastre napoléonien** » à 14 h 30 à la médiathèque à Assier.

Venez découvrir les archives du cadastre parcellaire dit « napoléonien ». Par curiosité, par envie d'un retour aux sources ou par nécessité, les recherches dans les archives du cadastre napoléonien s'avèrent vite captivantes. Vous souhaitez débiter l'histoire de vos biens fonciers, cet atelier dédié à la méthodologie de la recherche dans le cadastre parcellaire dit « napoléonien » est fait pour vous ! Sur inscription sur lot.fr/programme-planete-lot ou à la médiathèque ! Avec les Archives départementales du Lot.

Samedi 13 : « **Chantons Noël** » à 17 h à l'église de Saint-Simon.

Depuis quelques années, Le comité d'animation de Saint-Simon, vous propose de se retrouver pour un moment convivial autour de Noël en chantant. Un professeur de l'Ecole de Musique du Causse à Assier sera présent avec deux élèves et leur instrument. Ce moment sera suivi d'une collation

Week-end du 13 et 14 : **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 20 : **Cinéma** à 16 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 le film *Falcon Express*, dessin animé pour les plus jeunes. Un goûter sera prévu à 16 h 30 ; début du film à 17 h. Tarif : 6 € adultes et 4 € enfants.

Passez de bonnes fêtes

