

LES P'TITES NOUVELLES



Voici un petit retour en images de notre première soirée portes ouvertes qui s'est tenue début septembre. Vous étiez nombreuses et nombreux à venir découvrir le lieu et échanger avec nos intervenants et bénévoles dans le jardin de REISSA illuminé par une magnifique lumière estivale ! Merci pour votre présence et bienvenue aux nouvelles et nouveaux adhérents.



Rectificatif sur notre brochure 2025/2026

Malgré notre vigilance, une erreur s'est glissée dans notre brochure concernant l'atelier de Fit Danse des jeudis de 11 h à 12 h, qui a lieu à Corn et non à Reyrevignes.

Atelier d'éveil à la nature (4-8 ans) et des balades naturalistes (8-12 ans)



Charlène propose pour vos enfants, pendant les vacances scolaires, un atelier adapté à chaque âge pour approcher la nature de manière scientifique, pour connaître son environnement et comprendre ce qui le compose. Zoologie et botanique seront au menu : identification et taxonomie, mais également approches historique et culturelle. Car un chat n'est pas seulement un chat... c'est un chat de gouttière, un siamois, un persan, mais aussi un hôte, un maillon du réseau trophique, une espèce domestiquée ou sauvage, un mammifère, etc.

Rendez-vous le **vendredi 24 octobre** à la yourte à Assier et le **vendredi 31 octobre** à Espagnac-Sainte-Eulalie sur la plage à l'entrée du village. Horaire : de 11 h à 12 h pour les 4-8 ans et de 13 h à 15 h pour les plus grands.

Tarif 10 € pour l'éveil à la nature et 15 € pour la balade naturaliste. Inscription au 05 65 40 57 43.

Yourte ouverte

Venez profiter de la yourte et du parc, tout est mis à disposition pour que vous partagiez un moment avec vos enfants : pâtisserie, bricolage, jeux de société et d'extérieur, c'est vous qui choisissez le temps que vous restez ! Vous pouvez apporter le goûter, ou le pique-nique lors des soirées. Adultes, vous êtes les bienvenus si la joie des enfants ne vous fait pas peur ! Merci de vous présenter au bar à votre arrivée. Mardi 21 octobre : 14 h-17 h, mercredi 22 octobre : 10 h-12 h, jeudi 23 octobre : 18 h-20 h 30 et mardi 28 octobre : 14 h-20 h 30.

Atelier mémoire et équilibre

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 31 octobre.

Du 21 novembre au 6 février, tous les vendredis sauf vacances scolaires de 14 h 30 à 15 h 30, à la yourte à Assier.

Judo

REISSA et la FFJ (Fédération française de judo) départementale ont répondu à une demande des habitants en mettant en place du judo à Issepts lors de la saison 2024/2025, par l'intermédiaire de l'association Judod'oc. Celle-ci a décidé de poursuivre les deux créneaux enfants et adultes et de prendre son envol. Nous vous invitons à prendre contact avec elle et lui souhaitons une bonne continuation.

Les mardis d'octobre : 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 mercredis 1^{er}, 15 et 29 : Atelier de dessin* à 14 h 30 à la yourte à Assier.

Christiane, bénévole au CSC REISSA, vous propose de découvrir les bases du dessin (débutant) un mercredi sur deux à 14 h 30 à la yourte. Renseignements au 05 65 40 57 43.

Les samedis 11 et 25 : Atelier d'orthographe* de 10 h à 12 h à la yourte à Assier avec Philippe. Renseignements au 06 52 18 13 34.

Samedi 11 : 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.

Mardi 14 : L'art d'être un retraité heureux : atelier cuisine* à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA.

Chloé Ledoux, diététicienne, vous propose de cuisiner ensemble une salade d'endives roquefort et noix, un risotto de crozets, butternut, champignons et noix puis pour le dessert un flan à la vanille. Tarif cuisinier-ère 5 €, repas : 8 €, repas hors adhérent 10 €. Inscription jusqu'au 10 octobre par sms au 06 98 73 49 17. Transport possible.

Samedi 18 : Yoga parents-enfants à 10 h 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.

Dimanche 19 : Balade à pied ou à vélo à Assier*.

Éric, Patrice et Bruno vous proposent plusieurs manières de découvrir Assier :

- à pied pour une charmante balade de 10,5 km sur la cause entre Assier et Reyrevignes, RDV à la yourte à 9 h 30 ;
- à VTT pour une balade sur des chemins quelque peu accidentés mais aucune difficulté particulière (port du casque obligatoire ainsi qu'un VTT en bon état de fonctionnement), RDV à la yourte à 9 h 30.

Retour pour toutes et tous prévu vers 12 h 30-13 h. N'oubliez pas votre pique-nique à déguster dans le jardin de REISSA (s'il fait beau) ou dans la yourte. L'après-midi, vous pourrez profiter de l'espace jardin-yourte pour des jeux, une partie de pétanque ou même une petite sieste ! La sortie est gratuite et ouverte à tous publics à partir de 12 ans. Renseignements au 06 71 93 88 91 / 06 12 62 62 79 et inscription au 05 65 40 57 43.

Lundi 20 : 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.

Lundi 20 : Parlons livres* de 17 h à 18 h à Issepts.

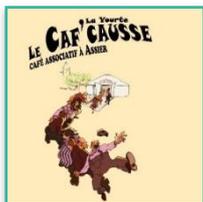
Nous nous proposons d'entrer dans l'univers de Franck Bouysse, écrivain mal connu mais d'une grande puissance avec le compte-rendu de ses différents romans. Chaque membre du groupe s'est engagé à en lire un ou plusieurs et les présentera. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.

Jeudi 23 : Itinérance de 14 h à 16 h à la salle des fêtes de Corn.

Delphine, référente familles de REISSA, et les enfants de l'ALSH viennent à votre rencontre autour d'une balade nature avec jeux de piste suivie d'un moment convivial ! (En cas de mauvais temps : jeux de société.) Du plus jeune au plus âgé, n'hésitez pas à venir vous joindre à nous !

CAF'CAUSSE

Ouverture du Caf'cousse



Ce samedi 4 octobre, les bénévoles du Caf'cousse vous invitent à célébrer ensemble l'ouverture de la saison hivernale de votre café associatif. On se retrouve à partir de 18 h 30 pour un apéritif offert par REISSA et animé par Martine et Rolande. À 21 h préparez-vous à danser avec CcCool puis, à 23 h, place à Amnésy internationale !

N'oubliez pas d'apporter vos spécialités à partager en toute convivialité. Pensez à vos couverts et assiettes !

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 8 octobre : vernissage de l'exposition de Valéry B à partir de 18 h

Valéry B, artiste peintre, est invité au Caf'cousse. Il propose une rétrospective de ses œuvres réalisées ces cinq dernières années : des peintures aux thèmes éclectiques et colorées.

Du 8 octobre au 8 novembre 2025.

Vendredi 10 octobre : NÜ en concert à 20 h 30

NÜ, mot d'une langue imaginée, exprime la création d'une musique à l'instrumentation épurée : guitare et violoncelle sans artifices... NÜ, c'est une voix qui parle et chante, des arrangements raffinés, sans frontières stylistiques, colorant des textes originaux de poètes contemporains d'Occitanie : Pierre Soletti, Nicolas Iarossi, Patrick Simonetti...

Samedi 11 octobre : *Nous sommes les braises* en concert à 20 h 30

Duo poétique et musical formé par Syl, autrice de poèmes et textes poétiques, et Fanny Roz, harpiste, chanteuse et compositrice. Deux expressions qui se croisent, se portent, se répondent, s'inspirent...

Vendredi 24 octobre : *CoPlein* en concert à 20 h 30

Ce collectif d'instrumentistes classiques et jazz élargit et enrichit son répertoire entre l'âge d'or du tango et tango nuevo, avec une prédilection pour la danse.

Mercredi 29 octobre : Soirée jeux à 18 h

Venez profiter d'un moment convivial autour d'un verre et d'une table de jeux. De 18 h jusqu'à plus soif... d'action ! Apportez vos jeux et découvrez-en de nouveaux.

PETITE ENFANCE

Fanfare à histoires

Mardi 14 octobre et mardi 28 octobre 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 30. Tél. : 06 20 70 28 10.

Sandrine, des Petites Mains, vous accueille **le vendredi 5 et le vendredi 26 septembre** 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.

A.L.S.H

Nous continuerons cette nouvelle année avec le projet « À côté, tu connais ?! ». Ce projet met en lumière pour vos enfants les atouts de notre territoire. Pour cela, direction les fermes de Bardouly et de la Rauze !

Toujours dans une optique de découverte, nous vous sollicitons, vous parents, afin d'intervenir auprès des enfants pour leur raconter votre métier ou votre passion. Alors, préparez vos meilleures tenues et outils de travail !

Nous préparons également avec enthousiasme les vacances d'automne de vos enfants, des sorties à thèmes seront organisées, telle la visite de châteaux pour Halloween. D'autres sorties sont également prévues comme la piscine. En parallèle, des activités sont proposées par l'équipe d'animation pour passer de joyeux moments en collectivité.

Nous continuerons à développer au quotidien les deux axes principaux suivants :

- l'accueil adapté pour tous les enfants ;
- la sensibilisation à l'environnement naturel dans toute sa globalité.

ESPACE JEUNES

Bonne nouvelle ! L'espace jeunes a ouvert ses portes le 19 septembre !

Les jeunes ont travaillé sur un programme complet pour cette nouvelle année, avec une continuité des différents projets commencés.

Ces projets sont construits autour de trois grands axes principaux :

- Entre patrimoine et numérique : projet géocaching et construction d'une borne d'arcade.
- Art de la rue et patrimoine : projet d'exposition en itinérance de graffs dans nos fermes.
- Environnement et patrimoine : création d'un jardin à l'Espace jeunes et découverte de la grimpe d'arbre avec une éducation à la nature.

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 €.

ACTUALITES DES INTERVENANTS

Fleur de Vie 46

L'association FLEUR DE VIE 46 vous prie de bien vouloir excuser les désagréments liés à l'annulation de dernière minute de l'activité « Mouvements en conscience » initialement prévue le lundi matin et le jeudi après-midi.

Retrouvez les ateliers Qi Gong santé avec Nathalie les mardis de 10 h à 11 h 30 à la salle culturelle d'Assier et les ateliers Qi Gong santé/relaxation avec Nathalie et Fernanda les mercredis de 18 h 30 à 19 h 45, toujours à la salle culturelle.

Samedi 18 : Journée intensive 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**. Choisissez parmi trois créneaux selon votre niveau : percussions corporelles pour tous de 14 h 15 à 15 h 30, claquettes niveau 1 de 15 h 45 à 17 h, et claquettes niveau 2 de 17 h 15 à 18 h 30. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à joindre Susanna Aversa au 06 33 33 42 48 !

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES ET PARTENAIRES

Lundi 6 octobre : Assemblée générale du comité d'animation de Saint-Simon.

Le comité vous invite à participer à l'assemblée générale, qui se tiendra à 18 h à la salle Sabatié.

Jeudi 9 octobre : Escapade à Caussade : l'Épopée chapelière... chapeau bas !

Le comité d'animation de Saint-Simon vous propose une escapade au travers du temps et des chapeaux. Au programme, visite guidée de la chapellerie Crambes (usine) à midi, déjeuner avec des produits du terroir et découverte du musée l'Épopée chapelière.

Inscription obligatoire avant le 26 septembre au 06 26 09 98 98. Tarif 39 € repas et transport(covoiturage) compris. Le départ est à 8 h 45 de la mairie de Saint-Simon et retour vers 19 h.

Samedi 11 octobre : Balade nocturne « Le jour de la nuit » à 20 h devant la mairie de Saint-Simon.

« Le jour de la nuit » est une manifestation de sensibilisation à la beauté du ciel étoilé et à la pollution lumineuse. Chaque année, il permet de mettre en avant une thématique trop peu discutée : la place de la lumière dans nos vies... Ainsi que la place de l'obscurité, tout aussi importante.

Mardi 14 : Soirée des professionnels de la petite enfance à 20 h à la salle Roger-Laval à Figeac.

Le service Petite Enfance du CIAS du Grand-Figeac vous invite à sa soirée des professionnels de la petite enfance, qui aura pour thème « La théorie de l'attachement ». Cette soirée conviviale et gratuite sera animée par Chloé Thyron, docteure en neurosciences, psychologue, conférencière et formatrice spécialisée dans le domaine de la petite enfance. Une collation clôturera ce moment convivial entre passionnés du bien grandir.

Samedi 18 : 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 le film *Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan*.

Tarif : 6 € adultes et 4 € enfants.