

# LES P'TITES NOUVELLES



**Vendredi 05 :** Autour du vélo avec La Roue Fédère de 16 h 30 à 19 h à la yourte à Assier.

Venez avec votre vélo et vous apprendrez à chouchouter votre deux-roues dans une ambiance conviviale !

Au programme : des ateliers petites réparations et diagnostics, un café-mobilité, venez testez l'incroyable vélo-smoothie et repartez avec les clés pour rouler en toute sécurité...

On a hâte de vous y retrouver !

## LES RENDEZ-VOUS REISSA

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

**Samedi 06 :** 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 du thème : « Pieds, souplesse et équilibre ». 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.

**Mardi 09 :** Balade d'Éric \*.

Éric vous dévoile le nord du Parc Naturel Régional du Quercy sur un parcours de 18 km. Vous côtoyez les dolmens et menhirs disposés sur les hauts plateaux du causse. En chemin vous appréciez le petit patrimoine local entre granges traditionnelles, puits et lac de St Namphaise creusé dans la roche. Départ d'Assier à 9 h ou 9h30 parking de l'église de Caniac du Causse. Prévoir le pique-nique, tarif : 1,50€ et réservation / inscription au 05 65 40 57 43.

**Mercredi 10 :** Balade à Tulle \*.

Rendez-vous à 10h au centre social ! On décolle tous ensemble à 10h15 pour une belle route vers Tulle. À 12h, place à la gourmandise avec un déjeuner au restaurant ! À 14h, on part explorer la fascinante cité de l'accordéon, de la dentelle et de l'armurerie. À 16h, on se retrouve autour d'un petit café pour partager nos impressions, et à 17h, on rentre des souvenirs plein la tête ! Tarif : gratuit + de 60 ans, 20€ pour les - 60 ans. Inscription au 05 65 40 57 43.

**Mercredi 10 :** Apéro tricot à partir de 18 h à la yourte à Assier

Le café tricot se déplace à l'heure de l'apéro !! Nous vous proposons de clore la saison du maillabar au moment de l'ouverture hebdomadaire du Caf'causse. Il n'y aura pas de maillabar le 13 juin dans la yourte.

Renseignements auprès des « Françoise » au 06 72 39 63 33/06 38 02 86 43.

**Jeudi 11 :** Pièce de théâtre « C'est (un peu) compliqué d'être l'origine du monde ». à 20 h 30 à la yourte à Assier.

L'atelier théâtre d'Assier présente une pièce de Typhaine Gentilleau et les Filles de Simone. Avec Cassandra Lepape, Catarina Peirera De Carvalho, Frédérique Lepemp, Virginie Vapillon. Mise en scène Christèle Marin, durée 1heure environ. Pour adultes et adolescents. Transport possible depuis votre domicile sur réservation au 05 65 40 57 43.

**Lundi 15 : Parlons livres\*** de 17 h à 18 h à Issepts.

Echange autour du livre de Fred Vargas, L'homme à l'envers 2eme livre de la série d'Adamsberg. L'atelier se fera chez Gérard et Suzy Pechmalbec au 217 route des Mas à Issepts. Pour clôturer cette année d'échange littéraire Annie propose de partager un goûter. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.

**Samedi 20 : Atelier d'orthographe\*** de 10 h à 12 h à la yourte à Assier avec Philippe.

**Dimanche 21 : Fête de la musique** à partir de 14 h à la yourte à Assier.

Quizz musical, chorale et les groupes de musiques des écoles de musique du Grand-Figeac viendront animer le parc du centre social et culturel. La scène sera également ouverte aux musiciens en solos ou en groupe, slam etc ... de 12 h à 14 h. Le jardin sera ouvert à 12 h si vous souhaitez pique-niquer.

**Mardi 23 : Atelier cuisine l'art d'être un retraité heureux \*** à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA.

Transport possible.

Un atelier cuisine mené par Mar, diététicienne. Au menu : Boulettes lentilles-avoine avec sauce fraîche citron-herbes + taboulé complet pois chiches + crumble fraise-rhubarbe. Cuisinier-ère : 5 €, uniquement le repas : 8 €, repas hors adhérent : 10 €. Inscription jusqu'au 19 juin par tél/sms au 06 98 73 49 17.

**Vendredi 26 : Atelier jeux de mémoire** de 14 h 30 à 15 h 30 à la yourte à Assier.

Delphine anime un atelier jeux de mémoire dans la continuité des ateliers dispensés par Thaïs, une fois par mois, venez entretenir vos neurones.

## CAF'CAUSSE

**Chaque mercredi de mai et juin**, le café associatif reste ouvert en horaire afterwork de 18 h à 20 h 30 tous les mercredis.

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

Les soirées du Caf'cause sont en pause estivale ...

Reprise de la saison en octobre

## FAMILLES



Premières pages est une opération nationale initiée par le ministère de la Culture visant à favoriser l'éveil culturel et artistique des tout-petits. Dans le Lot, le dispositif est piloté par le Département, via les services de la Bibliothèque départementale et la PMI, en partenariat avec la Caf du Lot. Il reçoit le soutien financier de la DRAC Occitanie, de la Caf du Lot de la MSA Midi-Pyrénées Nord

Elle a pour but de sensibiliser les familles, notamment les plus fragiles et les plus éloignées du livre, à l'importance de lire avec les tout-petits dès leur naissance pour prévenir les inégalités et renforcer les liens parents-enfants.

**Jusqu'au 10 décembre 2026, c'est « Encore un plouf ! » d'Isabelle Ricq, publié aux éditions du Seuil jeunesse, qui est offert aux bébés nés (ou adoptés) en 2025.** 1 053 bébés (chiffres INSEE, février 2026) sont

concernés. Leurs familles peuvent se procurer l'album au bureau du centre social et culturel REISSA muni de leur bon de retrait envoyé par la Caf ou la MSA

A.L.S.H.

Les activités reprennent de plus belle, la sortie au parc animalier de Gramat est validée, petits et plus grands vont pouvoir partir à la rencontre des animaux du parc ! Avec les beaux jours, notre projet jardin reprend afin d'aménager et d'embellir l'accueil de loisirs. Les enfants pourront se familiariser avec les familles des plantes, leurs besoins et pourront admirer leurs croissances. Nous recherchons des objets en métal (capsules de bouteilles, casseroles ...) pour créer des suspensions sonores.

Vous êtes toujours bienvenu pour parler de vos passions ou de vos métiers aux enfants (petits et grands) !

Pour toutes informations complémentaires, contactez-nous à : [enfance@reissa.fr](mailto:enfance@reissa.fr)

## ESPACE JEUNES



Suite aux vacances de printemps, l'accueil jeunes reprend tranquillement ses projets. En effet, entre les vacances et les jours fériés les jeunes n'ont pas eu énormément de temps pour se réunir. Il ne faut donc pas perdre une minute !!! La suite du projet grimpe d'arbre arrive bientôt, on se concentre également sur le projet de la mise en place de la salle gaming. Les jeunes peuvent créer leur espace jeux vidéo comme ils le souhaitent. La borne d'arcade est bien utilisée, les jeunes peuvent y jouer de manière mesurée tout en s'amusant, les affrontements sont féroces (et très drôles).

## ACTUALITES DES INTERVENANTS

### Invitation aux portes ouvertes de l'association Fleur De Vie 46

Fleur de vie 46 vous invite à découvrir le Qi-Gong, la relaxation, le Feldenkrais et le Sumi-e tout au long de la journée du **mardi 02 juin de 10 h à 16 h 30** à la yourte. Repas partagé le midi avec un apéritif offert par Fleur de vie 46. Pour votre confort, pensez à prendre tapis, plaid et coussin et aussi à l'assiette et aux couverts pour le repas partagé.

Informations et renseignements auprès de Nathalie : 06.74.37.71.99

### Danse néo'trad

Pour les cours de danse trad/néo-trad à Reyrevignes, le 2 juin sera animé par Carole, le 9 juin par Raphaëlle. Le 16 juin, pas d'atelier, tout le monde peut aller danser au Bourg. Et le 23 juin, dernière séance de l'année, nous nous retrouverons à la salle d'Assier, pour une clôture en partenariat avec le cours de danse contemporaine.

**Samedi 20 et dimanche 21 : Week-end intensif claquettes américaines** à partir de 11 h à la salle culturelle d'Assier.

C'est le dernier week-end intensif et ce sera avec **DANIEL LUKA** qui fera seulement des claquettes américaines et pas de percussion corporelle. Choisissez votre créneau selon votre niveau (mêmes horaires sur les 2 jours) :

11h - 12h15 Claquettes niveau 1, 14h - 15h15 Claquettes niveau 2, 15h30 - 16h45 Claquettes niveau 3

Prix dégressifs sur le week-end : 1 cours 25€ - 2 cours 45€ - 3 cours 60€ - 4 cours 70€ - 5 cours 80€ - 6 cours 90€

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à joindre Susanna Aversa au 06 33 33 42 48 !

## ASSOCIATIONS ADHERENTES et PARTENAIRES

**Vendredi 12 : Bla-bla numérique : Préparer un voyage, des vacances.** À 14 h 30 à la France services à Assier.

Que ce soit pour une nuit ou plusieurs jours, il est toujours bien de préparer son voyage. Que ce soit pour le choix de la destination, de l'itinéraire, pour trouver et comparer le prix des locations, prendre son billet de train ou d'avion, louer une voiture, repérer en amont les restaurants, musées, etc., nous verrons toute une palette d'outils numérique pouvant vous aider à articuler et optimiser vos vacances.

Avec le conseiller numérique du Grand-Figeac. Sur inscription, apportez votre smartphone.