Novembre 2026

LES P'TITES NOUVELLES

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
R.E.I.S.S.A

Atelier préserver votre mémoire et votre équilibre



Venez passer un moment convivial et ludique pour découvrir comment préserver votre mémoire et votre équilibre avec Thaïs Dubourg, psychomotricienne.

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.

A quoi je m'engage ?

A assister à au moins 12 séances sur les 18 car ce projet est entièrement financé par la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) et donc gratuit.

Comment venir si je n'ai pas de moyen de transport ?

Un transport depuis votre domicile est possible sur simple demande au moment de votre inscription.

Quand sont les ateliers et où ?

Du 06 novembre au 05 février, tous les vendredis sauf vacances scolaires de 09 h 30 à 10 h 30, à la yourte à Assier.
Inscription au bureau

LES RENDEZ-VOUS REISSA

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

Dimanche 01 : **Petite balade* avec Michel** à 09 h à Assier.

Michel propose une balade de 5 Km autour de Bélinac à Livernon. Inscription auprès de REISSA au 05 65 40 57 43

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

Chaque 2e 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 17 : **Atelier joyeuse cuisine*** à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA.

Transport possible. Un atelier cuisine avec au menu langue de bœuf sauce piquante. Inscription jusqu'au 03 novembre par tél/sms au 06 98 73 49 17.

Mardi 17 : **Les jardiniers en herbe*** de 14 h à 16 h à la yourte à Assier.

Comment avoir un beau potager pendant les grosses chaleurs ? Préparer son jardin à l'automne pour l'été suivant. Vous connaitrez tous les secrets du jardinage lors de cet atelier ! Théorie et pratique ! Animé par Béatrice.

Jeudi 19 : **Petite balade* avec Michel à Corn.**

Michel propose une petite balade de 5 Km sur les hauteurs de Corn. Départ de la yourte à Assier à 9 h ou au parking de co-voiturage au croisement de la D802 et de la D113 (direction Corn) à 9 h 15. Tarif : 1 €, Inscription auprès de REISSA au 05 65 40 57 43

Dimanche 22: **Balade d'Eric – Boucle Assier en passant par Sonac (14km) à Assier*.**

Éric vous emmène sur une boucle autour d'Assier ou vous pourrez découvrir le village de Sonac à travers des paysages verdoyants de bois et prairie. Départ d'Assier 9h00. Prévoir pique-nique. Réservation et inscription au 05 65 40 57 43.

Lundi 23 : **Parlons livres*** de 17 h à 18 h à Issepts.

Avec « La délicatesse » David Foenkinos s'y connaît en amour : même si on est maladroit et sans charme, on peut conquérir l'amour d'une femme ou être impitoyablement rejeté. C'est selon.
Renseignements Annie au 06 83 17 31 11.

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 11 novembre : *vernissage - Robert TETE à 18 h 30*

Robert Tété et un artiste peintre sénégalais, installé à Figeac depuis 2008, Robert Tété réalise des tableaux de sable coloré. Il utilise pour cela des sables naturels mélangés à des pigments d'origine végétale ou minérale. Il a su adapter cette technique artistique ancestrale et il propose des tableaux ethniques et contemporains.

Dimanche 15 novembre : *CANTERA - de 15 h à 18 h*

Petite Initiation au chant polyphonique Populaire. Après-midi chantée animée par Muriel Chiaramonti. Venez comme vous êtes, les oreilles curieuses. Des textes seront proposés, aucune partition, donc nul besoin de connaitre la musique. Ce sera un moment convivial vous pouvez amener de quoi grignoter, le bar est ouvert !!

Mercredi 18 novembre : *CAMINAREM #3 CABARET CHATAIGNE - de 18 h à 20 h* 30

Dès 18H, 12 jeunes musicien-nes emmenés par Laurent Cavalié se mêleront aux consommateurs, tchatcheurs, et autres artistes habitués du café. Pas de spectacle mais une pure veillée de musique, de chant et de parole, alimentée de châtaignes grillées et achevée par un repas partagé. A la bonne franquette.

Vendredi 20 novembre : *SOIREE JEUX à 18 h*

Préparez-vous à passer une soirée de folie autour d'un bon jeu de société. Apportez de quoi grignoter !

Samedi 21 novembre : *Film « LE CHANT DU CYGNE » - 20 h 30*

Film de la réalisatrice Aurélie Jolibert. Francis est berger à Soulac depuis 30 ans la fatigue l'oblige à prendre sa retraite et léguer sa montagne à Marion qui chute et meurt accidentellement. Ce dernier doit remonter à l'estive pour finir la saison.

Samedi 28 novembre : *Concert baroque - 20 h 30*

2 musiciens flûte traversière et clavecin vous ferons découvrir la musique baroque à travers plusieurs compositeurs du 18eme siècle.

PETITE ENFANCE

RIRE ET... ...GRANDIR
L'info des enfants, parents et grands-parents

Chaque mois, retrouvez l'ensemble du programme des activités et ateliers pour les futurs parents, la petite enfance et avec vos enfants / petits-enfants de 3 ans à 12 ans.
Il est disponible au bureau du CSC REISSA, dans les commerces et écoles.

Premières pages : Il est encore temps de venir chercher votre livre **« Encore un plouf ! » d'Isabelle Ricq, publié aux éditions du Seuil jeunesse, qui est offert aux bébés nés (ou adoptés) en 2025.** Il vous attend jusqu'au 10 décembre au bureau de REISSA muni de votre bon de retrait envoyé par la Caf ou la MSA.

ACTUALITES DES INTERVENANTS

Fleur de Vie 46

L'atelier détente corporelle et relaxation proposer par Fernanda aura lieu les mercredis 04 et 25 novembre de 18 h 30 à 20 h, à la salle culturelle. Réservation au 06 12 52 72 38.

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES ET PARTENAIRES

Jeudi 05 : **Les mains dans la terre, atelier sensoriel de découverte de l'argile** à 10 h /11 h à la médiathèque à Assier.

L'atelier est destiné à explorer les sens du toucher, de l'odorat, de l'ouïe et de la vue à travers la découverte du matériau argile mis à disposition des tout-petits sous la forme d'un plateau sur lesquels les enfants évoluent librement. Ils sont accompagnés pour transformer à leur guise ce monde d'argile. **Sur inscription, de 8 mois à 5 ans et leurs accompagnants. Avec Valéry Jamin**

Dimanche 08 : **Le lot au temps des dinosaures et à St Simon** à 16 h à la salle Sabatié à Saint-Simon.
A quoi ressemblait le Lot il y a près de 160 millions d'années ? Et autour de Saint-Simon quels étaient les paysages ? Quels animaux peuplaient notre région ? Quelles traces ont laissé derrière eux dinosaures, ptérosaurés et autres créatures préhistoriques ?

Nous vous invitons à découvrir le très lointain passé de notre territoire à travers une conférence paléontologique animée par Quentin Vautrin, conservateur de la Réserve géologique du Lot

Vendredi 13 : **Bla bla numérique : Faîtes vos achats en ligne** à 14 h 30 à la médiathèque à Assier.

A un peu plus d'un mois des fêtes de Noël, les achats en ligne n'auront plus de secrets pour vous : précautions à prendre, avis, comparaisons, moyens de paiement, pièges à éviter.

Avec le conseiller numérique du Grand-Figeac

Samedi 21 : **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 *Histoires de la nuit*. Tarif : 6 € adultes et 4 € enfants.

Dimanche 22 : **2 ateliers vannerie** à 9 h/12 h 30 ou 14 h / 18 h à la salle Sabatié à Saint-Simon.

Devenez vannier et venez fabriquer de petits cadeaux de Noël avec Josiane. Gouter offert. Tarif : 15€ par personnes (matériel fourni). Réservation obligatoire au 06 26 09 98 98.