Octobre 2026

LES P'TITES NOUVELLES

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

Aide à la pratique sportive 2026/2027



L'aide à la pratique sportive est une aide financière qui permet de financer la cotisation ou la licence afin de pratiquer une activité physique et sportive ou de bien-être dans le club de leur choix.

Trois conditions : habiter le Lot, pratiquer une activité dans une association lotoise et avoir un quotient familial inférieur à 800€

Distribution des coupons **uniquement** sur rendez-vous au 05 65 40 57 43 dans la limite de 3 coupons par foyers

Modification sur notre brochure 2026/2027

Thomas ouvre un créneau dessin pour les adultes les mardis de 19 h à 20 h 30 à la salle des associations de Livernon. Renseignement au 07 66 47 44 80.

Pas à pas : ateliers pour futurs et jeunes papas



Harold Berthollet, Papa et ostéopathe vous propose des ateliers pour donnez des outils aux jeunes Papas pour leur permettre de prendre leur place dans l'accompagnement de leur bébé dès les premiers jours de vie"

Deux rendez-vous en octobre de 18 h à 20 h à la yourte à Assier
Lundi 12 octobre : Les gestes du quotidien
Lundi 26 octobre : Mobilité - psychomotricité
Tarif : 10€ (quotient inf à 1400€), 12€ (quotient sup à 1400€).
Renseignement et inscription au 05 65 40 57 43

A noter pour novembre : atelier prévention

Venez passer un moment convivial et ludique pour découvrir comment préserver votre équilibre.
À travers des jeux et ateliers pratiques, nous aborderons 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 toutes les séances 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 06 novembre au 05 février, tous les vendredis sauf vacances scolaires de 09 h 30 à 10 h 30, à la yourte à Assier.

LES RENDEZ-VOUS REISSA

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

Dimanche 04 : **Petite balade* avec Michel** à 09 h à Assier.

Michel propose une balade de 5 Km sur le parcellaire à Assier. Au cours cette promenade vous pourrez découvrir quelques constructions, cazelles plus ou moins intactes témoins des activités du passé. Inscription auprès de REISSA au 05 65 40 57 43

Les lundis 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.

Mardi 06 : **Atelier joyeuse cuisine*** à partir de 9 h 30 au bureau du CSC REISSA.

Transport possible. Un atelier cuisine mené par Mar, diététicienne, au menu Poke Bawl et gâteau au chocolat. Inscription jusqu'au 02 octobre par tél/sms au 06 98 73 49 17.

Mardi 06 : **Les jardiniers en herbe*** de 14 h à 16 h à la yourte à Assier.

Venez découvrir les bases du jardinage et son aménagement avec une petite partie théorique. Animé par Béatrice

Samedi 10 : **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.

Lundi 12 : **Parlons livres*** de 17 h à 18 h à Issepts.

Le groupe de lecture échangera sur un autre livre de Laurent Gaudé : SALINA les trois exils. Renseignements : Annie au 06 83 17 31 11.

Jeudi 15 : **Petite balade* avec Michel sur le sentier de découverte du site de Puy Blanc**.

Michel propose une balade de 5 Km sur le sentier de Puy-blanc qui permet tout à la fois de parcourir les sous bois marneux d'un site propre à la fabrication de la tuile et de longer les murets de pierres caractéristiques du causse. Départ de la yourte à Assier à 9 h ou à Puy Blanc à 9 h 15. Tarif : 1 €, Inscription auprès de REISSA au 05 65 40 57 43

Dimanche 25: **Balade d'Eric - Histoires d'eau au pays des pierres (13km) à Martel*.**

Éric vous emmène sur des paysages verdoyants de bois et prairies alternent avec des zones caussenardes plus rocailleuses et des vallées encaissées comme celle du Vignon. La pierre calcaire, souvenir d'une lointaine occupation maritime, est omniprésente tant dans le milieu naturel que dans l'utilisation architecturale. L'eau issue des précipitations, ne demeure pas en surface. Elle creuse la roche et façonne des paysages. Départ de Assier 9h00 ou 9h45 Rue du Barri de Brive à Martel. Prévoir pique-nique. Tarif : 5 €, réservation et inscription au 05 65 40 57 43.

CAF'CAUSSE

Ouverture du Caf'causse



Ce samedi 10 octobre, les bénévoles du Caf'causse vous invitent à célébrer ensemble l'ouverture de la saison hivernale de votre café associatif. On se retrouve à partir de 18 h pour un apéritif offert par REISSA. À 21 h DAJOE´NCO – Fusion Gnawa World

Une invitation au rassemblement et à la danse, une rencontre entre les chants du Maghreb, du Brésil et des mélodies du monde.

Nouveauté : possibilité de pique-niquer et présence du Food truck : les BURGERS DE SAM

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.

Samedi 17 octobre : *LA RONDE – par la Cie La coulisse* à 19 h

9 comédiennes retracent tout à tour des trajectoires de vies de fillettes, de femmes, de vielles. Elles se racontent, se montrent dans leurs vérités et exposent des moments capturés de leurs vies intensément brutes. Elles y jouent hommes et femmes, dansent et chantent dans une ronde de mémoires et d'espoir !

Zcriture, mise en scène: Anabel Vigier - Tatiana Arfel. Durée: 2 h (avec entracte)

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.

A.L.S.H

L'équipe d'animation se prépare activement pour proposer un programme diversifié et adapté pour tous vos enfants pour ces prochaines vacances d'automne. L'Art et Halloween en seront les fils rouges.
Les plus grands pourront découvrir les œuvres de Jean Lurçat à travers l'œil coloré et riche en références de l'artiste Speedy Graphito. Ils pourront également réaliser le parcours de street art de Decazeville et découvrir les différentes méthodes de graff'.
Les plus petits quant à eux auront la possibilité de visiter le château de Lacapelle-Marival (tous déguisés) et de rentrer dans l'univers de la Princesse, du dragon et du trésor caché!
Une intervenante de la LPO leur proposera aussi de partir à la rencontre des petits animaux avec" Mission Hérisson"!

Les partenariats s'étoffent, les Francas avec qui nous construisons l'inter centre sur les Droits de l'Enfant viendront sur la deuxième semaine à Livernon.
Et pour sa deuxième édition, nous vous donnons rendez-vous à Issepts avec la mairie de la commune pour fêter Halloween le mercredi 28 octobre de 14h à 17h30. Chasse aux bonbons, atelier créatif, boom, goûter seront de la partie. Ce moment se veut intergénérationnel et festif ! Nous vous y attendons !

Pour inscrire vos enfants, un mail d'ouverture des inscriptions vous sera envoyé si vous êtes adhérents sinon n'hésitez pas à contacter association@reissa.fr.

ESPACE JEUNES

L'espace Jeunes a repris du service et vous avez été nombreux à répondre présents et nous vous en remercions !!!!
Les projets démarrent déjà avec la participation des ados à la journée proposée par le Grand-Figeac autour du numérique le 10 octobre à la Médiathèque d'Assier. Ces derniers présenteront la construction d'une borne d'arcade et proposeront aux visiteurs de retourner dans les années 80-90 !
L'accueil se développe pour les vacances d'automne. Plusieurs temps d'accueil avec :
la résidence de projets à l'espace Jeunes de Figeac qui aura lieu les 20 et 21 octobre. Plusieurs groupes d'ados travailleront sur leur projet respectif tout en échangeant les uns avec les autres. Activités et repas leur seront également proposés pour rendre de temps encore plus convivial !
Nous proposons également une journée découverte multisports pour les 12-14 ans le jeudi 29 octobre.

ArtAdos, la Junior Asso, quand elle accueille d'autres JA avec la Ligue de l'Enseignement son RNJA (Réseau National des Juniors Associations) le 29 octobre. Les jeunes échangeront sur leurs expériences, leur projets réalisés et à venir.

Pour tout renseignement, contactez-nous à jeunesse@reissa.fr

ACTUALITES DES INTERVENANTS

Fleur de Vie 46

L'atelier détente corporelle et relaxation proposer par Fernanda aura lieu les mercredis 07 et 14 octobre de 18 h 30 à 20 h, à la salle culturelle. Réservation au 06 12 52 72 38.

Les nouveautés 26/27

Thomas qui propose déjà des ateliers dessins et aquarelle pour les enfants de 7 ans à 11 ans et un atelier dessin proportion et imaginations pour les jeunes de 11 ans à 16 ans à Livernon **ouvre un créneau pour les adultes** le mardi soir de 19 h à 20 h 30. N'hésitez pas à le contacter au 07 66 47 44 80

Susanna ouvre un créneaux pour de la **Fit danse** à Assier le mercredi soir de 19 h à 20 h et **Marie-Laure** un **atelier couture** et arts du fil pour les adultes les mardis de 10 h à 12 h à la salle intergénérationnelle d'Assier.

ASSOCIATIONS ADHÉRENTES ET PARTENAIRES

Mardi 06 octobre : **Escapade dans le cantal !**

Le comité d'animation de Saint-Simon vous propose la visite de la manufacture de parapluie de Piganiol à Aurillac
Restauration libre: restaurant ou pique-nique, Visite de Salers, et de la Maison de la Salers avec dégustation
Tarif : 22€/pers transport en covoiturage compris
Réservation obligatoire avant le 28 septembre au 06 26 09 98 98.

Samedi 10 octobre : **Balade nocturne « Le jour de la nuit » à 20 h 30 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. Balade nocturne et animation sous les étoiles présentée par l'Astrolabe de Figeac

Samedi 17 : **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 *Le chant des forêts*. Tarif : 6 € adultes et 4 € enfants.

Du lundi 05 au 16 octobre : **PORTES-OUVERTES FRANCE SERVICES**

Jeudi 8 octobre • 10h • Atelier SYDED
Samedi 10 octobre 11h à 16h • Journée de sensibilisation à la sobriété numérique et à la gestion des écrans en famille
• de 11h à 12h30 : **Parcours sobriété numérique**
• de 14h à 16h : **Nous et les écrans**
Mardi 13 octobre • 14h à 17h • Permanences Habiter le Grand-Figeac inscription au 05.32.09.54.80
Vendredi 16 octobre • 14h30 • Bla bla numérique : Créez votre compte Impots.gouv
Vendredi 16 octobre • 18h • NÜ fait le tour des médiathèques