



## AU PROGRAMME ...

TOUS AU JARDIN  
PARENTS ENFANTS  
ATELIERS CUISINE  
SORTIES THEATRE  
JEUX DE SOCIETE  
BIEN VIEILLIR

## ET AUSSI TOUTE L'ANNÉE...

...c'est aussi du yoga, du qi gong, du tai chi chuan, du pilates, du stretching, du théâtre, des ateliers créatifs : couture, tricot, art floral...

Appelez-nous !

IPNS - ne pas jeter sur la voie publique

18122024

# CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ASSOCIATIF

Le Rionet



C'est quoi un centre social et culturel ?

- un équipement de proximité qui veille à l'accueil des personnes, des familles et qui veille à la mixité sociale.
- un lieu de rencontres et d'échanges entre les générations, un lieu d'animation de la vie sociale locale.
- un équipement qui favorise l'initiative des habitants et l'implication de ses usagers dans ses dynamiques de développement social.
- une équipe d'animation composée de professionnels, de bénévoles engagés dans les actions et dans la gouvernance du projet associatif.

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

05.65.37.20.74

rionet@rionet.fr

www.rionet.fr

@rionetcazillac



46600 - le Vignon-en-Quercy

# PROGRAMME DES ANIMATIONS

JANVIER

FÉVRIER

MARS

2025



# LE RIONET

CENTRE SOCIAL & CULTUREL

Le Rionet



# JANVIER 2025

**sam 11** **Atelier parent/enfant 0 à 4 ans**  
Cressensac, 10h à la crèche. Jessica vous propose une dégustation de la galette des rois et une activité manuelle, décoration d'une couronne. Gratuit, sur inscription. 10 places max.

**ven 17** **Soirée jeux de société**  
Les Quatre-Routes, 19h au point d'accueil du Rionet. Venez profiter d'un moment en famille, entre amis ou en solo autour d'un jeu de société familial ou d'un jeu de stratégie. Possibilité de venir avec ses jeux. Casse-croûte partagé. Tous âges, gratuit.

**sam 18** **Atelier tous au jardin**  
Cazillac, 10h à la Maison de l'Enfance. On poursuit la taille des cabanes en osier et la plantation. Ouvert à tous, gratuit.

**sam 18** **Atelier parent/enfant 1 à 4 ans**  
Cazillac, 10h à la Maison de l'Enfance. Ombeline propose une balade contée tout en observant la nature par le biais d'activités. Prévoir vêtements chauds et bottes de pluie. Gratuit, sur inscription. 10 places max.

**jeu 23** **Permanence Numérique**  
Cressensac, à la salle de la Mairie. Avec Flore, conseillère numérique du département. Un jeudi par mois, Flore vous propose un accompagnement individuel d'1h. Gratuit. Sur inscription. Ouvert à tous.

**ven 24** **Sortie Théâtre de l'Usine à Saint-Céré**  
Saint-Céré, 20h30 (transport collectif au départ de Cazillac). "Le Solo", une performance inédite entre spectacle acrobatique et conférence circassienne gesticulée avec Lucie Yerlès. Sur inscription. Tarif : 14€, -18 ans : 10€ (entrée+transport).

**sam 25** **Atelier cuisine**  
Les Quatre-Routes, 10h au point d'accueil du Rionet. Participez à un moment de convivialité avec Catherine qui vous propose une recette salée tout droit venue d'Angleterre : "Toad in the Hole". Sur inscription. Ouvert à tous. Tarif : 5€.

**lun 27** **Café papote**  
Les Quatre-Routes, 14h30 au point d'accueil du Rionet. Un moment entre bénévoles et seniors pour partager un café, un jeu, une lecture ou une discussion et lutter contre l'isolement des aînés. Transport possible sur inscription. Gratuit.



# FEVRIER 2025

**sam 1** **Sortie inter-centres sociaux au Lioran**  
Départ en bus au parking de l'école des Quatre-Routes à 7h30. Le temps d'une journée, venez profiter des joies de la montagne. Seul, en famille ou entre amis. Sur inscription. Tarif transport/repas adulte : 27€ Transport seul adulte : 14€. Tarif transport/repas enfants -14 ans : 22€. Transport seul enfant -14 ans : 13€.

**ven 7** **Soirée d'échanges : l'estime de soi**  
Les Quatre-Routes, 20h au point d'accueil du Rionet. Se percevoir de manière positive en organisant les différentes images de soi, pendant l'enfance et l'adolescence. Et si on en parlait ? avec Emeline Bardou, psychologue. Gratuit.

**sam 8** **Après-midi jeux de société**  
Les Quatre-Routes, 16h à 20h au point d'accueil du Rionet. Venez profiter d'un moment en famille, entre amis ou en solo autour d'un jeu de société familial ou d'un jeu de stratégie. Possibilité de venir avec ses jeux. Casse-croûte partagé. Tous âges, gratuit.

**sam 15** **Atelier parent/enfant 0 à 4 ans**  
Cressensac, 10h à la crèche. Céline vous propose de découvrir l'approche Snoezelen, propice aux stimulations sensorielles de manière sécurisante et dans un environnement doux. Gratuit, sur inscription. 10 places max.

**sam 22** **Atelier parent/enfant 1 à 4 ans**  
Cazillac, 10h à la Maison de l'Enfance. Atelier d'éveil musical animé par Marlène Teyssandier, professeur de musique. Cet atelier propose la stimulation des sens auditifs à travers l'écoute de musiques, de sons et de chansons. Gratuit sur inscription. 10 places max.

**lun 24** **Café papote**  
Les Quatre-Routes, 14h30 au point d'accueil du Rionet. Un moment entre bénévoles et seniors pour partager un café, un jeu, une lecture ou une discussion et lutter contre l'isolement des aînés. Transport possible sur inscription.

**jeu 27** **Permanence Numérique**  
Les Quatre-Routes, au point d'accueil du Rionet. Avec Flore, conseillère numérique du département. Un jeudi par mois, Flore vous propose un accompagnement individuel d'1h. Gratuit. Sur inscription. Ouvert à tous.

Ce programme est soumis à modification, n'hésitez pas à nous appeler au 05.65.37.20.74

# MARS 2025

**sam 1** **Atelier cuisine**  
Les Quatre-Routes, 10h au point d'accueil du Rionet. Participez à un moment de convivialité avec Marie-Evelyne qui propose une recette traditionnelle : la mique/petit salé. Repas partagé en suivant. Sur inscription. Ouvert à tous. Tarif : 5€.

**jeu 6** **Sortie Théâtre de l'Usine à Saint-Céré**  
Saint-Céré, 19h (transport collectif au départ de Cazillac). "La nuit se lève", 5 femmes se retrouvent et parlent d'un passé lourd et souvent tu. Un spectacle puissant et sensible. Sur inscription. Tarif : 14€, -18ans : 10€ (entrée + transport).

**ven 7** **Soirée jeux de société**  
Les Quatre-Routes, 19h au point d'accueil du Rionet. Venez profiter d'un moment en famille, entre amis ou en solo autour d'un jeu de société familial ou d'un jeu de stratégie. Casse-croûte partagé. Tous âges, gratuit.

**sam 8** **Atelier parent/enfant 3 à 5 ans**  
Cazillac, 10h à la crèche. Atelier d'expérimentation à l'aquarelle avec Cécile Ronc. Découverte de différentes techniques à travers les formes de l'escargot. Gratuit, sur inscription. 6 places max.

**sam 15** **Atelier parent/enfant 18 mois à 4 ans**  
Cressensac, 10h à la crèche. Atelier motricité animé par Valérie Couet, psychomotricienne. Cet atelier propose un parcours de motricité accompagné de jeux de manipulation. Gratuit, sur inscription. 8 places max.

**jeu 20** **Permanence Numérique**  
Cressensac, à la salle de la Mairie. Avec Flore, conseillère numérique du département. Un jeudi par mois, Flore vous propose un accompagnement individuel d'1h. Gratuit. Sur inscription. Ouvert à tous.

**ven 21** **Soirée Globe-Trotter**  
Cazillac, à la Maison de l'Enfance. Manoel vous fait découvrir la culture d'un peuple amérindien de Guyane à travers une exposition d'objets dès 18h30 et un récit dès 19h30. Casse-croûte partagé. Gratuit, ouvert à tous.

**ven 28**  
**sam 29**  
**dim 30** **Spectacle par l'atelier théâtre du Rionet**  
L'Hôpital-Saint-Jean, 20h30 (28-29/03) et 15h (30/03) à la salle polyvalente. La troupe du Rionet vous présente "Le contre-pitre". Le contre-pitre c'est l'envers du clown, son faire valoir, son double, son contraire. Mais, il n'a pas toute sa tête. Mise en scène : Sylvie Bellet. Tarif : au chapeau

**lun 31** **Café papote**  
Les Quatre-Routes, 14h30 au point d'accueil du Rionet. Un moment entre bénévoles et seniors pour partager un café, un jeu, une lecture ou une discussion et lutter contre l'isolement des aînés. Transport possible sur inscription. Gratuit.