

BIEN VIEILLIR

Atelier "bien-être sénior"

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Animé par Sophie Pigrée, socio-esthéticienne. Gratuit (financé par CFPPA 46). Places limitées. Sur inscription.

- **Lundi 13 avril**, 14h30. Soin du visage.
- **Lundi 11 mai**, 14h30. Confection d'une "trousse été".
- **Lundi 08 juin**, 14h30. Jambes légères pour l'été.

Café-papote

Maison de l'Enfance à Cazillac. Un moment convivial entre bénévoles et séniors autour d'un jeu ou d'une discussion. Transport possible. Gratuit.



- **Lundi 4 mai**, 14h30.
- **Lundi 1er juin**, 14h30.
- **Lundi 29 juin**, 12h, pique-nique partagé chez Valentin.

Calendrier mensuel des animations

AVRIL

- ☐ **Jeudi 02/04** : Permanence numérique
- ☐ **Vendredi 10/04** : Soirée jeux de société
- ☐ **Samedi 11/04** : vide-dressing
- ☐ **Lundi 13/04** : Atelier "bien-être sénior"
- ☐ **Samedi 18/04** : Atelier orchidée
- ☐ **Samedi 18/04** : Atelier "faites" des jeux
- ☐ **Mardi 21/04** : Stress et émotions sénior
- ☐ **Mercredi 22/04** : Pendant les vacances
- ☐ **Samedi 25/04** : Atelier cuisine
- ☐ **Mardi 28/04** : Stress et émotions sénior

MAI

- ☐ **Lundi 04/05** : Café papote
- ☐ **Mardi 05/05** : Stress et émotions sénior
- ☐ **Jeudi 07/05** : Permanence numérique
- ☐ **Jeudi 07/05** : Sortie théâtre de l'Usine
- ☐ **Lundi 11/05** : Atelier "bien-être sénior"
- ☐ **Mardi 12/05** : Stress et émotions sénior
- ☐ **Mardi 19/05** : Stress et émotions sénior
- ☐ **Jeudi 28/05** : Comité d'habitants "sénior et alors ?"
- ☐ **Samedi 30/05** : Fête des jeux & des familles

JUIN

- ☐ **Lundi 01/06** : Café papote
- ☐ **Jeudi 04/06** : Permanence numérique
- ☐ **Samedi 06/06** : Atelier (grands) parents/enfants
- ☐ **Lundi 08/06** : Atelier "bien-être sénior"
- ☐ **Vendredi 12/06** : Soirée jeux de société
- ☐ **Samedi 27/06** : Le Rionet fête ses 40 ans !
- ☐ **Lundi 29/06** : Café papote chez Valentin

Le Rionet

CENTRE SOCIAL & Culturel ASSOCIATIF

Programme Des ANIMATIONS

Avril
Mai
Juin
2026



VIVRE ENSEMBLE



Le Rionet

Infos et inscriptions

05.65.37.20.74 ou rionet@rionet.fr
ou  RionetCazillac



IPNS - ne pas jeter sur la voie publique

GRANDIR

Les ateliers (grands)-parents-enfants



Gratuits et ouverts à tous. Les places sont limitées. Sur inscription.

- **Samedi 06 juin**, crèche de Cressensac, 10h : atelier expression terre avec Céline de la crèche. De 18 mois à 4 ans.

Vide-dressing

A la Maison de l'Enfance, Cazillac. L'équipe de la crèche vous propose une journée pour chiner vêtements, jouets et puériculture. Animations sur la journée. Vente de boissons, gâteaux, sandwiches. Ouvert à tous.

- **Samedi 11 avril**, 10h-17h.

Pendant les vacances

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Gratuits et ouverts à tous. Les places sont limitées. Sur inscription.

- **Mercredi 22 avril**, 10h : atelier créatif avec (grands)-parents et enfants. Couleurs en relief avec Camille. A partir de 3 ans.

VIVRE ENSEMBLE

Jeux de société



Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Un moment en famille ou entre amis, pour découvrir ou partager un jeu de société... Casse-croûte partagé. Gratuit.

- **Vendredi 10 avril**, 19h-22h. • **Vendredi 12 juin**, 19h-22h.

Atelier Scrapbooking

Maison de l'Enfance à Cazillac. Sur inscription. Tarif : 5€.

- **Samedi 25 avril**, 9h30. • **Samedi 13 juin**, 9h30.

VIVRE ENSEMBLE

Atelier orchidée

Maison de l'Enfance à Cazillac. Jean-Pierre, bénévole et passionné d'orchidées, vous dévoile ses secrets pour entretenir vos plantes. Gratuit et ouvert à tous.

- **Samedi 18 avril**, 10h-12h.

Atelier "faites" des jeux

A la Maison de l'Enfance, Cazillac. En préparation de la fête des jeux du mois de mai. Atelier couture (fanions) et atelier fabrication des jeux. Ouvert à tous, adultes et enfants (accompagnés).

- **Samedi 18 avril**, 10h-12h, apéro partagé.

Atelier cuisine

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Sur inscription. Tarif : 5€.

- **Samedi 25 avril**, 10h : Yves vous fait découvrir une recette de délicieux nougat.



Fête des jeux & des familles

A la salle polyvalente des Quatre-Routes. À l'occasion de la Fête mondiale du Jeu, rejoignez-nous pour une journée en plein air !

Jeux en bois, initiation jeux de société, jeux sportifs... pour tous les âges ! Pique-nique partagé façon table espagnole le midi. Buvette sur place. Gratuit. Ouvert à tous. Repli à la salle polyvalente en cas de pluie.

- **Samedi 30 mai**, 10h-18h.

Sortie théâtre de l'Usine

Saint-Céré (transport collectif possible au départ de Cazillac). Sur inscription.

- **Judi 07 mai**, 20h30. "Phèdre !" un seul en scène interactif et joyeux qui revisite la pièce par Racine. A partir de 14 ans. Tarif : adultes : 18€ enfants -18ans : 12€.

VIVRE ENSEMBLE

Le Rionet fête ses 40 ans !

A la Maison de l'Enfance, Cazillac. L'association fête ses 40 ans... et ça se célèbre !

Réservez dès maintenant la date ! Des animations l'après-midi et en soirée.



- **Samedi 27 juin**.

Permanence numérique

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. 1h d'accompagnement individuel par Estelle, conseillère numérique du Lot. Gratuit.

- **Judi 02 avril**, sur RDV. • **Judi 04 juin**, sur RDV.
- **Judi 07 mai**, sur RDV.

BIEN VIEILLIR

Stress et émotions sénior

A tout âge, nos émotions sont précieuses : des joies, des souvenirs... Mais la vie peut aussi apporter son lot de stress, d'anxiété et d'émotions parfois difficiles à gérer. Bonne nouvelle, il existe des moyens concrets pour les surmonter. Gratuit (financé par la Mutualité Française). Sur inscription.

- **Mardi 21, 28 avril et 05, 12, 19 mai**, 10h. Cycle de 5 séances.

Comité d'habitants "séniors et alors ?"

A la Maison de l'Enfance à Cazillac. Ce troisième temps d'échange est consacré au maintien du lien social : l'engagement bénévole. Transport possible selon circuit. Ouvert à tous : séniors, futurs séniors, familles.

- **Judi 28 mai**, 10h-12h.