

BIEN VIEILLIR

Atelier «bien-être sénior»

Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Animé par Sophie Pigrée, socio-esthéticienne. Gratuit (financé par la CFPPA46). Places limitées. Sur inscription.

- **Lundi 12 octobre, 14h30.** Soins du corps pour une peau douce et lumineuse ; fabrication d'un gommage aux textures chaleureuses et aux parfums d'automne.
- **Lundi 9 novembre, 14h.** Soins des pieds : bain et massage relaxant, compresse de paraffine pour adoucir la peau et réduire les douleurs articulaires.
- **Lundi 7 décembre, 14h.** Soins des mains et fabrication d'un vernis à paillettes pour Noël.

Café-papote

Des moments conviviaux avec les bénévoles Monalisa. Sur inscription. Transport possible. Gratuit.



- **Lundi 5 octobre, 14h.** Sortie au Château de Montal. 20 places.
- **Lundi 2 novembre, 14h30.** Maison de l'Enfance à Cazillac.
- **Vendredi 18 décembre, 14h.** « Café-papote fête Noël » à L'Hôpital-Saint-Jean.

Le Rionet

Infos et inscriptions

05.65.37.20.74 ou rionet@rionet.fr
ou  **RionetCazillac**



Calendrier mensuel des animations

OCTOBRE

- **Samedi 03/10 :** Atelier (grands) parents-enfants - Cressensac
- **Lundi 05/10 :** Café-papote - Château de Montal
- **Mardi 06/10 :** Rencontre(s) - atelier d'expression
- **Vendredi 09/10 :** Sortie théâtre « Illusion comique »
- **Samedi 10/10 :** « Sublime les flammes » - exposition
- **Lundi 12/10 :** Apéro-Causeries
- **Lundi 12/10 :** Atelier « bien-être sénior »
- **Mercredi 14/10 :** Art floral
- **Vendredi 16/10 :** Soirée jeux de société
- **Samedi 17/10 :** Atelier (grands) parents-enfants - Cazillac
- **Jeudi 22/10 :** Permanence numérique
- **Jeudi 29/10 :** Comité d'habitants « sénior et alors ? »

NOVEMBRE

- **Lundi 02/11 :** Café-papote
- **Jeudi 05/11 :** Sortie théâtre « J'ai pas fermé l'œil de la nuit »
- **Lundi 09/11 :** Atelier « bien-être sénior »
- **Mardi 10/11 :** Apéro-Causeries
- **Samedi 14/11 :** Atelier (grands) parents-enfants - Cressensac
- **Mercredi 18/11 :** Art floral
- **Jeudi 19/11 :** Permanence numérique
- **Samedi 21/11 :** Atelier (grands) parents-enfants - Cazillac

DÉCEMBRE

- **Lundi 07/12 :** Atelier « bien-être sénior »
- **Jeudi 10/12 :** Apéro-Causeries
- **Mercredi 16/12 :** Art floral
- **Jeudi 17/12 :** Permanence numérique
- **Vendredi 18/12 :** Sortie théâtre « L'homme canon »
- **Vendredi 18/12 :** Café-papote fête Noël

Le Rionet
CENTRE **SOCIAL &**
Culturel **ASSOCIATIF**

Programme Des ANIMATIONS

Octobre
Novembre
Décembre
2026



VIVRE ENSEMBLE



GRANDIR

Les ateliers (grands) parents-enfants

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



- **Samedi 3 octobre, 10h - crèche de Cressensac.**
Atelier créatif sur le thème de l'automne. 10 places, pour les enfants de 2 à 4 ans.
- **Samedi 17 octobre, 10h - crèche de Cazillac.** « Le petit monde de la forêt », atelier créatif animé par Mathilda. 6 places, pour les enfants de 3 à 18 mois.
- **Samedi 14 novembre, 10h - crèche de Cressensac.**
Atelier type Snoezelen et bouteilles sensorielles. Pour les 0-4 ans, 8 enfants maximum.
- **Samedi 21 novembre, 10h - crèche de Cazillac.**
Atelier pâtisserie. 8 enfants de 2 à 5 ans.

VIVRE ENSEMBLE

Rencontre(s) - atelier d'expression



- **Mardi 6 octobre, 14h30-16h.**
Salle du Rionet aux Quatre-Routes.
Animé par Sylvie Garrigue, bénévole.

Atelier d'expression artistique par le biais de différents supports graphiques et picturaux: dessin, peinture, collages, encres...Aucune compétence spécifique n'est requise. Gratuit. Sur inscription.

Soirée jeux de société

- **Vendredi 16 octobre, 19h.**
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.



VIVRE ENSEMBLE

«Sublime les flammes » Exposition

Exposition en plein air de Johanna De Azevedo, artiste-chercheuse. « Sublime les Flammes » invite à parcourir les multiples visages du feu, à en éprouver les métamorphoses sensibles et à découvrir comment cet élément devient matière de réflexion, d'émotion et de contemplation.

- **Samedi 10 octobre, 10h**
Rendez-vous : 3 rue de la Paternerie, 46600 Cressensac-Sarrazac. Gratuit.
Sans inscription.

Apéro - Causeries

Animé par Sylvie Tabary, bénévole.
Se questionner, s'écouter, réfléchir ensemble : un moment collectif autour de sujets de société qui vous interrogent. Gratuit. Ouvert à tous, sans inscription. Apéro partagé sans alcool.

- **Lundi 12 octobre, 11h** - Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Thème : « Vivre avec son passé, est-ce un frein pour aller de l'avant ? »
- **Mardi 10 novembre, 11h** - Médiathèque de Cressensac. Thème à définir.
- **Jeudi 10 décembre, 11h** - Salle du Rionet aux Quatre-Routes. Thème à définir.

Permanence numérique

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

- **Jeudis 22 octobre, 19 novembre et 17 décembre, de 9h à 12h. Inscription obligatoire.**

VIVRE ENSEMBLE

Sorties théâtre de l'Usine

À Saint-Céré. Sur inscription. Transport possible au départ du parking de Cazillac.

- **Vendredi 9 octobre, 20h30.** « Illusion comique », d'après Pierre Corneille. 22 €.
Avec cette pièce, le groupe Badinger s'empare du chef-d'œuvre de Corneille dans une mise en scène baroque et jubilatoire
- **Jeudi 5 novembre, 20h30.** « J'ai pas fermé l'œil de la nuit », par Yannick Jolin. 22 €. Déambulant dans les allées d'un cimetière, le conteur fait parler les morts en croquant leur vie.
- **Vendredi 18 décembre, 19h.** « L'homme canon », spectacle de cirque par Rémi Luchez. 15 €. Sur scène : un acrobate, une chanteuse, trois fois rien et pourtant tout est là.



BIEN VIEILLIR

Comité d'habitants « sénior et alors ? »

- **Jeudi 29 octobre, 10h-12h.** Maison de l'Enfance à Cazillac. Échange autour du rapport au numérique : inconvénients et atouts. Transport possible. Gratuit. Ouvert à tous.