

# CENTRE SOCIAL & CULTUREL BIARS/CÈRE

## Robert Doisneau

[ janvier à mars 2025 ]  
agenda des animations

animations | spectacles | ateliers | balades  
projections | conférences | lectures



94 avenue de la République  
46130 Biars-sur-Cère  
Tél : 05 65 38 03 79  
Site : [www.cere-dordogne.fr](http://www.cere-dordogne.fr)  
Facebook : Centre social et  
culturel Robert Doisneau

## Centre Social et Culturel Robert Doisneau

### MÉDIATHÈQUE

- . 15 000 ouvrages adulte et jeunesse, livres-cd et cdroms à emprunter.
- . Diverses animations à destination des adultes et des enfants.
- . Espace adapté pour les plus petits.

*Mail : [mediathequebiars@cauvaldor.fr](mailto:mediathequebiars@cauvaldor.fr)*

### CINÉMA

- . Capacité de 194 places, salle climatisée, accessibilité public handicapé.
- . Projection en qualité numérique et 3D
- . Classé Art et Essai - Label Jeune Public.

*Mail : [cinemabiars@cauvaldor.fr](mailto:cinemabiars@cauvaldor.fr)*

### CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

- . Aide les enfants et les jeunes à acquérir des méthodes et des approches culturelles, contribue à l'égalité des chances et à la prévention de l'échec scolaire.

*Mail : [clasbiars@cauvaldor.fr](mailto:clasbiars@cauvaldor.fr)*

### FRANCE SERVICES

- . Simplifie vos démarches administratives.
- . Accompagnement individuel sur rdv.

*Mail : [cauvaldorservices-biarssurcere@cauvaldor.fr](mailto:cauvaldorservices-biarssurcere@cauvaldor.fr)*

### LUDOTHÈQUE

- . 1700 jeux de société et 40 grands jeux en bois disponibles au prêt et jeux sur place.
- . Animations thématiques pour tous et pour tous les âges.

*Mail : [ludothequebiars@cauvaldor.fr](mailto:ludothequebiars@cauvaldor.fr)*

### POINT NUMÉRIQUE

- . 10 PC, 1 scanner et 2 imprimantes.
- . Ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'outil informatique.
- . Accompagnement des associations, des écoles...
- . Ouverture au public.

*Mail : [cyberbasebiars@cauvaldor.fr](mailto:cyberbasebiars@cauvaldor.fr)*

### SERVICE FAMILLES INTERGÉNÉRATIONNEL

- . Souhaite améliorer la vie quotidienne des familles et des seniors par une offre adaptée de services et d'équipements.
- . Propose des actions favorisant le lien social afin de lutter contre la solitude et l'isolement.
- . Favorise les relations d'échanges entre parents, parents-enfants...

*Mail : [famillesbiars@cauvaldor.fr](mailto:famillesbiars@cauvaldor.fr)*

## NIKO LE PETIT RENNE MISSION PÈRE NOËL Petit Matin Ciné



### JEUDI 02 JANVIER - Cinéma à 10h30

Lumière tamisée et son adapté, une séance cinéma spécifique pour le jeune public. Venez commencer l'année en salle de cinéma !

« Niko quitte sa famille pour tenter de devenir membre de l'équipe des rennes volants du Père Noël et y fait la connaissance de Stella, une jeune renne talentueuse. Alors que le traîneau du Père Noël a disparu, Niko et ses amis prennent la direction du Nord glacé pour le retrouver à temps et sauver Noël. »

**Public :** A partir de 3 ans - Tarif cinéma - Renseignements : 05 65 38 03 79

## CARTE D'ANNIVERSAIRE Atelier créatif



### LUNDI 06 JANVIER - Centre social et culturel à 14h

Cette année, nouvelle résolution : on s'y prend en avance pour les cadeaux d'anniversaire de nos proches ! Venez créer vos cartes d'anniversaire personnalisées avec Nathalie Fayet lors de cet atelier convivial.

**Tout public** - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79

## MARCHE DU MARDI Les Escouanes de Tauriac



### MARDI 07 JANVIER - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou à 13h45 au rond point du Pont Mols

Aux abords de Puybrun, vous découvrirez la plaine des Escouanes où se côtoient les vaches limousines et les cultures locales : fruits à coques, châtaignes, asperges, maïs... Un itinéraire facile longeant la Dordogne, sans aucun dénivelé, idéal pour reprendre l'activité en ce début d'année. Un parcours de 6 km, sans dénivelé, accessible à tous

et avec Florent accompagnateur en montagne.

**Tout public** - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

## AUJOURD'HUI, JE ME SENS... Espace Parent'aise



### MERCREDI 08 JANVIER - Centre social et culturel à 10h30

Apprendre à lire un visage et à exprimer ce qu'on ressent est indispensable autant pour l'enfant que pour l'adulte. Avec ce jeu on travaille la motricité fine et on apprend aussi le vocabulaire des émotions en décodant le visage.

**Public :** A partir de 4 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

# CRÉER DES DIAPORAMAS & DES PRÉSENTATIONS



**MARDI 14 JANVIER - Point numérique de** Atelier numérique  
**18h30 à 20h**

Venez apprendre à créer un diaporama ou des présentations professionnelles facilement via un logiciel spécifique (indispensable pour présenter ses projets, ses budgets, stats... pour le milieu pro, associatif ou personnel).

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

# PETITS DÉJEUNERS DU MONDE Animation



**MERCREDI 15 JANVIER - Centre social et culturel de 10h à 12h**

Dans la cadre de la thématique annuelle *Les couleurs d'ici et d'ailleurs*. Autour d'un petit déjeuner coloré et réconfortant. Réalisons une recette de pancakes tout en échangeant sur vos pratiques, repas, rituels... du petit-déjeuner. Venez si vous le souhaitez avec des spécialités culinaires, des anecdotes, des photos, des livres... de vos différents parcours et voyages.

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

# GALETTES DES ROIS Atelier cuisine

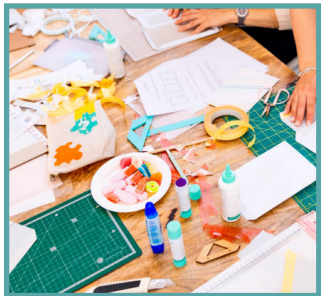


**VENDREDI 17 JANVIER - Centre social et culturel de 14h à 16h30**

Rejoignez-nous pour découvrir et préparer des galettes des rois de différents pays. Devenez le roi ou la reine de la galette.

**Tout public - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79**

# CONCEPTION DE CARNETS Atelier créatif



**LUNDIS 20 JANVIER, 03 ET 17 FÉVRIER - Centre social à 14h**

Nathalie Fayet vous propose de réaliser un carnet personnalisé de 12 pages afin d'y glisser vos recettes. Pour parvenir à ce résultat, un travail sur le long terme sera nécessaire : 3 séances sont programmées. Le résultat vaut le détour !

**Public : séniors - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79**



## MARCHE DU MARDI Le puy de Mont à Vayrac



**MARDI 21 JANVIER - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou à 13h50 devant le cinéma de Vayrac**

Cet itinéraire, très abordable car empruntant largement les petites routes de campagne, vous conduira vers les hauteurs de Vayrac pour vous permettre de contempler le village et une partie de la Vallée de la Dordogne. Randonnée accompagnée par Florent, accompagnateur en montagne. 6km, 170m de dénivelé.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## NETTOYER ET PROTÉGER SON PC Atelier numérique



**MARDIS 21, 28 JANVIER ET 04 FÉVRIER - Point numérique de 18h30 à 20h**

Votre ordinateur est lent et encrassé, des messages intempestifs apparaissent, vous en avez assez de la pub envahissante sur Internet, ces ateliers sont faits pour vous ! Apportez votre unité centrale ou votre ordinateur portable. Pour savoir si votre appareil est compatible, contactez au préalable l'animateur

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79 / [pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr](mailto:pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr)*

## CLUB DE LECTURE Nocturne



**MARDI 21 JANVIER - Médiathèque à 18h**

Et si chaque mois, on se partageait nos lectures ? Venez parler de vos dernières découvertes littéraires avec Etienne, tous genres confondus !

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## YOGA ENFANTS Espace Parent'aise



**MERCREDI 22 JANVIER - Centre social et culturel à 10h30**

Avec Isabelle Gontier, les enfants découvriront des postures de yoga à travers une histoire. Une manière drôle et ludique pour travailler sa concentration, se défouler, rire et surtout apprendre à s'apaiser.

*Public : 6 à 10 ans - Gratuit - Durée : 45 min - Inscription : 05 65 38 03 79*



**VENDREDI 24 JANVIER - Cinéma de 17h30 à 19h**

Au travers de jeux et de mises en situation, concevez un scénario à la hauteur de votre imagination ! Atelier animé par Bertrand, projectionniste, selon la méthode de Jérôme Piot.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## NUIT DE LA LECTURE 2025



### VISITE DU MOULIN DE BAYLE Sortie

**VENDREDI 24 JANVIER Sortie à Loubressac à 16h**

Visite du moulin de Bayle situé sur la rivière La Bave dans le cadre des Nuits de la lecture dont le thème est « Les patrimoines ». Collation offerte. Prévoir de bonnes chaussures et des vêtements chauds !

*Public : Adulte - Gratuit - Départ du centre social et culturel à 16h, covoiturage possible. Inscription : 05 65 38 03 79*

### SOIRÉE TRUFFÉE D'ANIMATIONS Soirée

**VENDREDI 24 JANVIER - Médiathèque à 18h30**

Partez à la découverte d'un patrimoine culinaire bien connu des lotois : la truffe. Au programme de la soirée : souper en lecture avec nous, création d'un gâteau aux noix et découverte d'une exposition sur la star de la soirée fournie par le service patrimoine de Cauvaldor. Une soirée « truffée » de surprises avec notamment un quiz, des jeux, des lectures pour les tout-petits...

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## BOGGLE GÉANT Animation ludothèque



**LUNDI 27 JANVIER - Centre social et culturel à 14h30**

Rejoignez-nous pour un Boggle en version XXL, un jeu qui va remuer vos méninges avec des lettres mélangées pour trouver le plus de mots possibles. Ce sera l'occasion de se retrouver autour d'une part de galette des rois.

*Public : Adulte, séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*



## MERCREDI 29 JANVIER - Médiathèque à 10h30

Le rendez-vous des bébés lecteurs ! Les bibliothécaires vous invitent à une heure du conte adaptée aux tout-petits.

*Public : enfants 0-3 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

# CONTE & BRICOLES Lectures jeune public



## MERCREDI 29 JANVIER - Médiathèque à 10h30

Venez découvrir une histoire et participez à un atelier créatif.

*Public : A partir de 4 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

# MAINTIEN EN FORME Après-midi bien-être



## VENDREDI 31 JANVIER - Centre social et culturel à 14h00

Profitez d'une après-midi en compagnie de Théo, animateur de l'ETAP (Equipe Territoriale d'Accompagnement en Prévention) pour mémoriser des exercices permettant de vous étirer en douceur, et en musique ! Découvrons des astuces pour se détendre et les méthodes pour atténuer les douleurs musculaires après une activité sportive. Le tout dans une ambiance conviviale, avec un petit goûter à la clé.

*Public : Adulte, séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

# FÉVRIER

# WEEK-END CINÉ GRAND ANGLE Cinéma



## SAMEDI 01 ET VENDREDI 02 FÉVRIER - Cinéma

L'association *Ciné Grand Angle* se réunit et propose chaque mois une sélection de films Art et Essai dans votre cinéma. L'association tient son Assemblée Générale le samedi 01 février à 16h. Y sont conviés tous les adhérents et sympathisants de l'association ! A cette occasion, nous vous proposons de venir participer à un week-end cinéophile, convivial et culinaire. La programmation est en cours d'élaboration lors de l'impression.

*Public : Adulte - Tarif : tarif cinéma ou 4,50€ à partir de deux films - Infos : 05 65 38 03 79*



## SAMEDI 01 FÉVRIER - Sortie au Lioran

Partons pour la journée au Lioran. Chacun fait ce qu'il lui plaît, luge, ski, patinoire, balades, raquettes, dégustation de crêpes ou chocolat chaud pour se réchauffer... Pour ceux qui prennent le repas nous nous retrouvons au chalet des Galinottes qui propose des accueils de groupes. *Sortie en partenariat avec l'association du Rionet.*

**Tout public** - Tout public - Transport en bus, départ à 7h30 du Vignon-en-Quercy et 8h de Biars-sur-Cère / départ du Lioran à 17h30 - Tarifs adultes (+14 ans) avec repas : 27€ / sans repas : 14€ ; enfants (- de 14 ans) avec repas : 22€ / sans repas : 13€. Sur inscription : 05 65 38 03 79

# MARCHE DU MARDI Prudhomat



## MARDI 04 FÉVRIER - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou à 13h45 sur parking du bourg de Castelnau

Après avoir traversé le village médiéval de Castelnau, vous vous dirigerez vers la plaine de la Bave avec le village de Loubressac en point de mire. Sur le retour vous découvrirez le pont Maday, plus ancien pont de la région. Randonnée de 6,5 km / 280 m de dénivelé avec Florent, accompagnateur en montagne.

**Tout public** - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

# A LA MANIÈRE DE ... Espace Parent'aise



## MERCREDI 05 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h à 12h

Tout au long de l'année, inspirons-nous de l'univers de différents artistes. Ce mercredi découvrons Keith Haring et créons une fresque de personnages en mouvement. Pour les plus jeunes il s'agit de colorier ou peindre des personnages déjà découpés prêts à coller sur la fresque qui prendra place sur les murs du centre.

**Public** : A partir de 4 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

# MEURTRES ET TARTE AU CITRON Cuisine ton livre



## VENDREDI 07 FÉVRIER - Centre social de 14h à 16h30

Connaissez-vous le roman cosy mystery *Meurtres et tarte au citron meringuée* ? Que ce soit le cas ou pas, nous vous invitons à vous glisser dans la peau du personnage principal Hannah, afin de réaliser avec Alice une de ces fameuses recettes : une tarte au citron meringuée.

**Public** : Adulte - Tarif : 2€ - Sur inscription : 05 65 38 03 79



# CRÉER UNE CARTE DE VŒUX POUR LA ST VALENTIN



**MARDI 11 FÉVRIER - Point numérique** [Point numérique](#)  
de 18h30 à 20h

Venez découvrir le «plotter» de découpe! Apprendre à piloter cet outil va vous permettre de réaliser une carte pour votre Valentin ou Valentine, ainsi que vous ouvrir les portes vers d'autres projets (adhésifs, pop-ups...).

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## ATELIER CRÉATIF

Espace Parent'aise



**MERCREDI 12 FÉVRIER - Centre social de 10h à 12h**

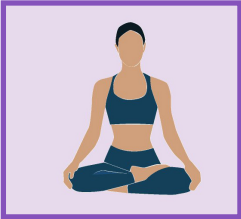
Parents, grands-parents, enfants, venez partager un moment créatif, avec Nathalie Fayet afin de créer un tableau aux couleurs de l'Inde.

*Public : Parents, grands-parents, enfants à partir de 5 ans*

*Gratuit - Sur inscription : 05 65 38 03 79*

## DÉCOUVERTE DU YOGA

Atelier découverte



**VENDREDI 14 FÉVRIER - Centre social et culturel de 15h à 16h**

Agnès Vinerier, professeur de Yoga, dispense ses cours au sein du centre social et culturel depuis des années. Durant une heure, Agnès propose de vous offrir un atelier Yoga afin de faire découvrir sa pratique. Prévoir une tenue confortable.

*Tout public - Gratuit - Durée : 1h - Inscription : 05 65 38 03 79*

## JEUX DE CONSTRUCTION

Jeu construis

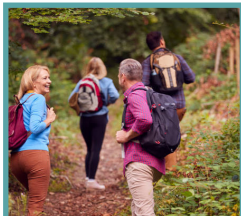


**LUNDI 17 FÉVRIER - Hall du centre social de 14h30 à 17h30**

Rejoignez-nous pour un après-midi créatif et amusant où vous pourrez bâtir et rebâtir à votre guise ! Explorez les possibilités infinies avec des briques, kaplas, pailles, smartmax, légos et bien d'autres encore.

*Tout public - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79*

## MARCHE DU MARDI | La Teulière par Lavour



### MARDI 18 FÉVRIER - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou 13h45 au monument aux Morts de Gagnac-sur-Cère

Découvrez les chemins autour de La Teulière, joli hameau « du bout du monde ». Un itinéraire à dominante forestière emprunte une partie du GR 652 en direction d'Estal. Randonnée de 6,5km et 280m de dénivelé accompagnée par Florent, accompagnateur en montagne.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## CLUB DE LECTURE | Nocturne

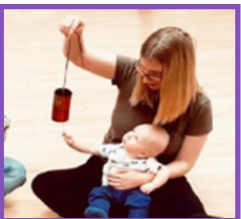


### MARDI 18 FÉVRIER - Médiathèque à 18h

Et si chaque mois, on se partageait nos lectures ? Venez parler de vos dernières découvertes littéraires avec Etienne, sur la thématique du récit de voyage !

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## RELAXATION SONORE | Relais Petite Enfance



### MARDI 18 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h15 à 10h45 et de 11h à 11h30

Élodie Vincent, sonothérapeute-professeure de Yoga, vous propose de faire une pause. Les différentes sonorités de ses instruments vibratoires nous invitent aux voyages lointains.

*Public : enfants de 0 à 4 ans - Gratuit - Inscription : 06 07 30 52 41*

## DÉCOUVRIR MINECRAFT | Atelier numérique parents-enfants



### MARDIS 18 ET 25 FÉVRIER - Point numérique à 18h30 à 20h

Vous avez déjà entendu parler de Minecraft, mais ne savez pas ce que c'est ? Profitez des vacances scolaires pour venir le découvrir et vous aventurer dans un monde imaginaire et créatif en famille ! A vos cubes, prêts ? Créez !

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## YOGA ENFANTS | Espace Parent'aise



### MERCREDI 19 FÉVRIER - Centre social et culturel à 10h30

Avec Isabelle Gontier, les enfants découvriront des postures de yoga à travers une histoire. Une manière drôle et ludique pour travailler sa concentration, se défouler, rire et surtout apprendre à s'apaiser.

*Public : 6 à 10 ans - Gratuit - Durée : 45 min*

*Inscription : 05 65 38 03 79*



## MERCREDI 19 FÉVRIER - Sortie à Brive à 13h

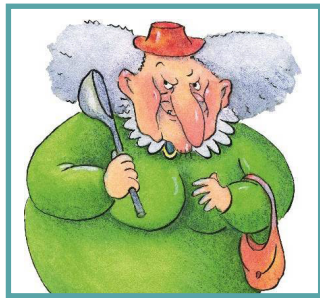
Venez vous détendre à la piscine, seuls, en famille ou entre amis. Un espace aquatique aménagé avec un bassin ludique, des lignes d'eau pour nager, une pataugeoire. Possibilité aussi de réserver pour l'espace bien-être pour petits et grands.

Ne pas oublier de prendre une pièce de 1€ pour le casier. Pour faciliter l'organisation, l'inscription ne sera prise en compte qu'une fois le

paiement effectué. *En partenariat avec la Maison des Associations de St Céré.*

**Tout public : 8€/adulte ; 4€/enfant (de 4 à 18 ans) ; accès à l'espace bien-être 16€ - Réservation et paiement Aquabike sur place (30 mn : 4€) - Transport en bus, retour 18h - Inscription : 05 65 38 03 79**

## JEU LIS Animation médiathèque - ludothèque



## JEUDI 20 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h à 12h

Plongez dans l'univers rocambolesque de Cornebidouille, et laissez-vous envouter par ses aventures. A la suite des histoires, partez à la découverte des jeux inspirés du livre.

**Public : A partir de 6 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

## RELAXATION SONORE Relais Petite Enfance



## JEUDI 20 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h15 à 10h45 (0-4 ans) et de 11h à 11h30 (4-6 ans)

Élodie Vincent, sonothérapeute-professeure de Yoga, vous propose de faire une pause. Les différentes sonorités de ses instruments vibratoires nous invitent aux voyages lointains.

**Public : enfants de 0 à 6 ans - Gratuit - Inscription : 06 07 30 52 41**

## ATELIER COLOR CRÉATIF Atelier 7-11 ans



## JEUDI 20 FÉVRIER - Médiathèque à 14h30

Pendant les vacances, les ateliers créatifs pour enfants de 7 à 11 ans mêlent une exploration artistique et ludique autour du thème des couleurs de la migration. À travers créations artistiques, jeux collaboratifs, échanges et écoute, les enfants explorent les richesses culturelles et leurs émotions dans un cadre ludique et bienveillant.



## VENDREDI 21 FÉVRIER - Centre social et culturel dès 20h

Il n'y a rien de tel qu'une soirée jeux entre amis ou en famille pour bien terminer la semaine ! Défis, découvertes et parties acharnées vous attendent avec une variété de jeux de société, de jeux vidéo sur console et PC, et bien plus encore...

Que vous soyez un amateur de jeux, un gamer passionné ou simplement curieux, seul ou accompagné, venez nombreux ! Nous avons hâte de vous accueillir. Ventes de crêpes et boissons au profit du service famille.

*Tout public - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79*

## ATELIER SCÉNARIO Cinéma



### VENDREDI 21 FÉVRIER - Cinéma de 17h30 à 19h

Au travers de jeux et de mises en situation, concevez un scénario à la hauteur de votre imagination ! Atelier animé par Bertrand, projectionniste, selon la méthode de Jérôme Piot.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

Relais  
Petite  
Enfance

## JARDIN DES LIVRES ET ESPACE SENSORI-MOTEUR



### MARDI 25 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h à 10h40 (groupe 1) et de 10h50 à 11h30 (groupe 2)

Pendant qu'un premier groupe voyage dans l'univers de Hervé Tullet avec Elodie, un second découvre l'espace sensoriel de la ludothèque. Puis, nous alternerons les groupes.

*Public : enfants jusqu'à 4 ans - Gratuit - Inscription : 06 07 30 52 41*

## CONTE & BRICOLES Lecture jeune public



### MERCREDI 26 FÉVRIER - Médiathèque à 10h30

Venez découvrir une histoire et participez à un atelier créatif.

*Public : A partir de 4 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*



### MARDI 25 FÉVRIER - Médiathèque à 14h30

Atelier créatif mené par l'illustratrice Tiffanie Ferro de *Cocagne création*. À travers créations artistiques, jeux collaboratifs, échanges et écoute, les enfants explorent les richesses culturelles et leurs émotions dans un cadre ludique et bienveillant.

**Public :** 7-10 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

# LES P'TITES Z'OREILLES

## Lecture jeune public



### MERCREDI 26 FÉVRIER - Médiathèque à 10h30

Le rendez-vous des bébés lecteurs ! Ce mercredi, l'auteur jeunesse Hervé Tullet est à l'honneur. A la suite des lectures Elodie et Isabelle du service parentalité vous proposent une activité en lien avec l'univers de l'auteur.

**Public :** 0-3 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79

# JARDIN SURPRISE

## Relais Petite Enfance



### JEUDI 27 FÉVRIER - Centre social et culturel de 10h à 11h30

Les étudiants en CAP AEPE (Accompagnement Educatif Petite Enfance) de la MFR à Terrou vous donnent rendez-vous pour une matinée d'animations surprises.

**Public :** enfants jusqu'à 4 ans - Gratuit - Inscription : 06 07 30 52 41

# JEU CRÉE

## Animation ludothèque

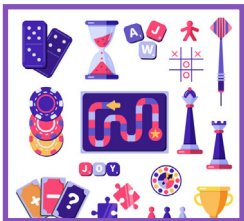


### JEUDI 27 FÉVRIER - Ludothèque de 14h30 à 16h30

Plongez dans le monde magique du théâtre en fabriquant votre propre petit théâtre en carton ! Apportez vos idées et votre créativité pour créer des décors et des personnages. Un moment de partage et de création à ne pas manquer !

**Public :** A partir de 5 ans - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79

## ÉCHANGES ET JEUX Atelier mémoire



### VENDREDI 28 FÉVRIER - Centre social et culturel à 14h

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son bien-être mental. Aujourd'hui, nous abordons les astuces à connaître pour prendre soin de sa mémoire. Les jeux sont mis à l'honneur : comment peuvent-ils nous faire travailler notre mémoire ? Testons-en certains autour d'un petit goûter.

**Public : Séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

## SOIRÉE JEUX AU QUART LIEU Ludothèque hors les murs



### VENDREDI 28 FÉVRIER - FabLab du Quart Lieu dès 20h

Marine et Alice de la ludothèque se déplacent au Quart lieu pour une nouvelle soirée jeux. Un moment où le partage, les rires, l'entraide, la réflexion seront au rendez-vous. Découvrez les jeux créés par le FabLab, la réalité virtuelle et des jeux vidéo sur ordinateur avec Lucas du point numérique. Les jeux sont fournis par la ludothèque mais libre à chacun d'amener un de ses trésors ludiques pour le faire

découvrir. **Tout public - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79**

# MARS

## TOUT UN PROGRAMME AUTOUR DE PREMIÈRES PAGES



Premières Pages est une opération nationale qui sensibilise les familles à la lecture dès le plus jeune âge. Dans le Lot, la Bibliothèque départementale du Lot et la CAF du Lot, avec le soutien de la MSA, s'associent pour offrir un livre à tous les bébés lotois nés ou adoptés en 2024.

Cauvaldor développe et accompagne le dispositif en finançant des spectacles et ateliers dans les bibliothèques, les crèches et les relais petite enfance. Le livre lauréat 2025 est *Les formidables journées de Piloursine* d'Emmanuelle Houdart aux Editions Thierry Magnier. Un album avec des détails à foisons, des motifs toujours plus variés, des couleurs chatoyantes et des rêves merveilleux, quoi de mieux pour passer des journées absolument formidables ?

## CARTES COLORÉES Atelier créatif



### LUNDI 03 MARS - Centre social et culturel à 14h

Sous le regard de Nathalie Fayet, nous réalisons aujourd'hui des cartes colorées pour fêter ce mois riche en couleurs.

**Tout public - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79**

## MARCHE DU MARDI Le tour du Puech Naufret à Teyssieu



### MARDI 04 MARS - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou 14h au croisement des D40/D3 à Teyssieu

Dans la continuité des balades autour de Teyssieu, cet itinéraire arpente le Ségala dans le secteur des sources du Mamoul, dans un paysage mêlant collines boisées et prairies humides. Randonnée de 6,8km / 100m de dénivelé accompagnée par Florent, accompagnateur en montagne.

*Public : Séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## GÉNÉRER DU CONTENU AVEC L'INTELLIGENCE



### ARTIFICIELLE (IA) Atelier numérique

#### MARDI 04 MARS - Point numérique de 18h30 à 20h

Depuis quelques temps l'Intelligence Artificielle se démocratise de plus en plus. Nous vous proposons de décortiquer les tenants & aboutissants de ces technologies ia et de découvrir les bonnes pratiques d'utilisation.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## YOGA ENFANTS Espace Parent'aise



#### MERCREDI 05 MARS - Centre social et culturel à 10h30

Avec Isabelle Gontier, les enfants découvriront des postures de yoga à travers une histoire. Une manière drôle et ludique pour travailler sa concentration, se défouler, rire et surtout apprendre à s'apaiser.

*Public : 6 à 10 ans - Gratuit - Durée : 45 min - Inscription : 05 65 38 03 79*

## ATELIER CRÉATION AVEC MARIE THOÏSY Lectures, cuisine



#### MERCREDI 05 MARS - Médiathèque de 14h à 17h30

Dans un premier temps, nous vous proposons des lectures qui vous donnerons l'eau à la bouche. Puis avec Alice initiez-vous à la fabrication de gaufres aux goûts multiples : vanille... Pendant la cuisson, atelier de pratique artistique (2h) animé par Marie Thoisy illustratrice carnettiste sur le thème de Carnaval. Pour l'occasion vous pourrez enfiler votre plus beau costume. A la fin de l'atelier, c'est l'heure du

goûter !

*Public : Séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

# ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE Atelier



**VENDREDI 07 MARS - Centre social et culturel, 14h30 à 16h30**

L'atelier de socio-esthétique en compagnie de Francine vous permet de prendre soin de vous en favorisant un bien-être physique, sensoriel et émotionnel pour vous redonner confiance et améliorer votre relation aux autres. Francine vous propose des soins faciles et vous guidés dans les gestes à faire au quotidien.

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

# RÉSIDENCE CINÉMA Animation cinéma



**SAMEDI 08 MARS - Cinéma de 14h à 16h**

Le cinéma participe en 2025 à la nouvelle résidence cinéma de Cauvaldor. Les salles du territoire accueillent Daniel Virgüez et ses Films Bricolos. Son projet s'appuie sur les films suédés dont le concept est de tourner des scènes classiques du cinéma avec les moyens du bord. Un véritable de travail d'imagination et de créativité ! **Une résidence en trois phases : les rencontres ce samedi,**

**le tournage entre le 31 mars et le 18 avril puis la dernière phase le 17 ou le 18 mai, avec l'inauguration et la restitution de toutes les créations.**

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**

# LE CLOUD & COMMENT SAUVEGARDER SES FICHIERS



**MARDI 11 MARS - Point numérique de 18h30 à 20h**

[Atelier numérique](#)

Apprenez à sauvegarder vos fichiers en ligne en toute sécurité, à libérer de l'espace sur vos appareils et à partager facilement vos souvenirs avec vos proches. Une solution accessible pour simplifier votre quotidien numérique !

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79 / [pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr](mailto:pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr)**

# FÊTE DES COULEURS Animation



**MERCREDI 12 MARS - Centre social de 14h30 à 17h**

Rejoignez-nous pour une après-midi sur le thème des couleurs ! Fresque collective, création d'un tableau éléphant, des mandalas...Et en fin d'après-midi, pour célébrer les couleurs nous fêtons *Holi*. Une fête Indienne pleine de joie, de fraternité et de rire où le but principal est de recouvrir les autres participants de poudre colorée ! Pour *Holi* habillez-vous de vêtements blancs ou de vêtements pas neufs, et n'hésitez pas à prendre des lunettes de soleil pour se protéger les yeux.

**Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79**





### VENDREDI 14 MARS - Centre social et culturel de 14h à 16h30

Que nous disent les couleurs dans nos assiettes ? Y a-t-il un lien entre couleur et saveur ? Notre perception du goût est-elle influencée par les couleurs ? Pour répondre à toutes ces questions la couleur verte sera la star de cet atelier cuisine.

*Tout public - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79*

## TROC JEUX ET JOUETS

### Animation ludothèque



### LUNDI 17 AU VENDREDI 28 MARS - Ludothèque

Participez au troc en venant déposer 1 à 3 jeux ou jouets (par famille) en bon état aux heures d'ouverture de la ludothèque, vous aurez en contrepartie 1 à 3 tickets que vous pourrez échanger contre de nouveaux jeux le samedi 29 mars au matin.

*Tout public - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79*

## CARTES COLORÉES

### Atelier créatif



### LUNDI 17 MARS - Centre social et culturel à 14h

Aujourd'hui, nous poursuivons la conception de cartes colorées : de quoi mettre de la joie dans tout le bâtiment !

*Tout public - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79*

## BILAN DE SANTÉ

### France Services



### MARDI 18 MARS - Sortie à Cahors, départ à 6h45

Patricia, conseillère sociale France Services-CIAS, vous amène faire un bilan de santé à la CPAM de Cahors. Cet examen médical est aussi un moment d'échange avec des professionnels de santé et si nécessaire un accompagnement dans les démarches d'accès aux soins et à la santé. Dossier à retirer au centre social et culturel.

texte habituel à mettre

*Tout public - Gratuit - Transport en bus depuis le centre social. Inscription : 05 65 38 03 79*

## MARCHE DU MARDI | Le Tour du bois de l'Empire (46600 Loupchat)



**MARDI 18 MARS - Place Germaine Moreau à Bretenoux à 13h30 ou à 14h10 au cimetière de Loupchat**

A l'ouest de la Tourmente, le Bois de l'Empire s'étend sur le causse entre Martel et Strenquels. Votre chemin de 7,8km/160m vous mène sur le rebord du plateau dominant la plaine de Condat où se rencontrent plusieurs petits affluents de la Dordogne.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## CLUB DE LECTURE | Nocturne



**MARDI 18 MARS - Médiathèque à 18h**

Et si chaque mois, on se partageait nos lectures ? Venez parler de vos dernières découvertes littéraires avec Etienne.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## RETOUCHER SES PHOTOS | Atelier numérique



**MARDI 18 MARS - Point numérique de 18h30 à 20h**

Réviser les formats d'images et utiliser un outil de photomontage simple et gratuit pour restaurer les couleurs, contrastes... d'une photo ou encore flouter des visages pour le droit à l'image.

*Tout public - Gratuit*

*Inscription : 05 65 38 03 79 / [pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr](mailto:pointnumeriquebiars@cauvaldor.fr)*

## PETITS JEUX POUR PETITES MAINS | Animation ludothèque



**MERCREDI 19 MARS - Centre social et culturel à 10h30**

Avec du sel, de la farine et de l'eau, hop, vous obtenez une pâte à modeler naturelle. Cette création vous permettra de fabriquer de petits objets ou des personnages.

*Public : A partir de 3 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## ATELIER SCÉNARIO | Cinéma



**VENDREDI 21 MARS - Cinéma de 17h30 à 19h**

Au travers de jeux et de mises en situation, concevez un scénario à la hauteur de votre imagination ! Atelier animé par Bertrand, projectionniste, selon la méthode de Jérôme Piot.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

# CRÉER SES AFFICHES ET SUPPORTS DE COMM.

Atelier  
numérique



**MARDI 25 MARS - Point numérique de 18h30 à 20h**

Les outils de création d'affiches se multiplient et se simplifient. Découvrez l'un d'entre eux, gratuit, pour créer ses supports de communication rapidement en partant de zéro ou avec des modèles.

*Tout public - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## CONTE & BRICOLES

Lecture jeune public



**MERCREDI 26 MARS - Médiathèque à 10h30**

Venez découvrir une histoire et participez à un atelier créatif.

*Public : A partir de 4 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## LES P'TITES Z'OREILLES

Lecture jeune public



**MERCREDI 26 MARS - Médiathèque à 10h30**

Le rendez-vous des bébés lecteurs ! Les bibliothécaires vous invitent à une heure du conte adaptée aux tout-petits.

*Public : 0-3 ans - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*

## CUISINE ET MÉMOIRE

Atelier



**VENDREDI 28 MARS - Centre social et culturel à 14h**

Comment une simple recette de cuisine peut-elle nous faire travailler la mémoire ? Pour le découvrir, cuisinons notre goûter et discutons tout en le dégustant ! Venez nous partager vos recettes de familles, que nous pourrons réaliser ensemble lors de prochains ateliers.

*Public : Séniors - Gratuit - Inscription : 05 65 38 03 79*



## SAMEDI 29 MARS - Jardin du Centre social et culturel de 9h30 à 12h

A l'occasion de la Fête Nationale du Jardin, participez à :

. Un troc graines, plantes & fleurs : venez échanger gratuitement des plantes, des arbustes, boutures, des semis, graines ou bulbes ... mais aussi des outils, des livres sur les plantations. Le troc c'est l'occasion d'échanger et de conseiller.

. Un atelier d'expression plastique avec Sophie Quinault (infos ci-dessous)

. Une braderie d'affiches, de livres et de jeux . Des activités pour tous les âges.

Pour les personnes ayant participé au Troc Jeux et Jouets (du 17/03 au 28/03), le moment est venu de venir récupérer de nouveaux jeux et jouets.

**Tout public** - Gratuit - Renseignements : 05 65 38 03 79

Premières Pages 

## ATELIER D'EXPRESSION PLASTIQUE PEINTURE



### SAMEDI 29 MARS - Médiathèque à 10h

Sophie Quinault artiste plasticienne propose un atelier d'expression plastique *Tasse, arrosoir et escargot : le drôle d'atelier*, où les enfants plongent dans l'univers fantaisiste de l'album par un pas de côté créatif. Qu'il serait formidable de détourner les objets du quotidien et de les colorer au gré de nos envies ! Les objets, tels que bottes, bols, saladiers, arrosoirs ou autres ustensiles et curiosités constituent les supports de création.

Pour clôturer l'atelier, les objets seront disposés sur des pla-

teaux pour une petite exposition éphémère.

**Public : Enfants 0-4 ans (l'enfant doit tenir assis seul)** - Durée : 45 à 60 min - Gratuit

Sur inscription : 05 65 38 03 79

## CARTES COLORÉES Atelier créatif



### LUNDI 31 MARS - Centre social et culturel à 14h

Aujourd'hui, nous poursuivons la conception de cartes colorées : de quoi mettre de la joie dans tout le bâtiment !

**Tout public** - Tarif : 2€ - Inscription : 05 65 38 03 79

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A FAIRE

# LES ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS

**HÉBERGÉES AU SEIN DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

## ÉVEIL AUX ARTS PLATIQUES

avec Marie Thoisy du Repair des Arts  
Tél : 05 65 10 86 28

## MÉDITATION

avec Pascale Antoine  
de l'association Eole  
Tél : 06 63 61 98 14

## PATCHWORK

avec Michèle Peyral  
Tél : 05 55 91 17 50

## PILATE

avec Coralie de l'École de danse  
Cécile Verdier  
Tél : 06 75 10 33 51

## POINT DE CROIX

avec Bernadette Secache  
Tél : 06 85 23 50 32

## SOLFÈGE, PIANO ET GUITARE

avec l'École de musique de Saint-Céré  
Tél : 06 87 27 85 69

## YOGA

avec Agnès Vinerier  
Tél : 06 89 72 34 58

## YOGA DE L'ÉNERGIE

avec Isabelle Gontier  
Tél : 07 49 24 52 47

**Une de ces activités vous intéresse ?**

Prenez contact avec le référent de  
l'association pour connaître les  
horaires et les tarifs de cette pratique.

# LES PERMANENCES FRANCE SERVICES

## FRANCE SERVICES

Patricia et Alexia vous accompagnent dans vos démarches administratives : formation, emploi, retraite, santé, logement, justice...

Lundi : 8h30 à 12h et de 14h à 17h ;  
Mardi : 8h30 à 12h et de 14h à 20h ;  
Mercredi : 8h à 18h ; Jeudi : 14h à 17h  
Vendredi : 8h30 à 12h et de 14h à 17h

*Prise de rdv au 05 65 38 03 79*

## CAR ITINÉRANT FRANCE SERVICES

Les services publics viennent à vous ! Les conseillers sociaux France Services-Cias vous accueillent sans rendez-vous dans :

Alvignac, Calès, Carennac, Carluçet, Couzou, Floirac, Gintrac, Lacave, Le Bastit, Loubressac, Mayrinhac-Lentour, Meyronne, Miers, Montvalent, Padirac Pinsac, Puybrun, Rocamadour, Saignes, St-Sozy, St-Jean Lagineste, Tauriac.

*Dates de passage et prise de rdv :  
06 49 22 13 65 / 06 49 22 13 64*

## AGENCE DÉPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL)

Avec un agent de l'ADIL

1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois de 13h30 à 16h30. *Prise de rdv au 05 65 35 25 41*

## IMPÔTS

Avec un agent des finances publiques

Les mercredis et vendredis de 14h à 17h sur rendez-vous

*Prise de rdv au 05 65 38 03 79*

# LES ATELIERS

PROPOSÉS PAR LE CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ROBERT DOISNEAU

## CARTONNAGE

**TOUS LES MARDIS** - Centre social et culturel de 14h à 17h

Colette Delphin vous invite à réaliser des boîte, à couture, à couverts, à tiroir, porte-documents... Le matériel est prêté ; il suffit d'apporter ses ciseaux et le papier de votre choix.

**Public : adulte** - Tarif : 2€/séance, gratuit la 1<sup>ère</sup> séance - Sur inscription.

## AQUARELLE

**LES MARDIS 07 ET 28 JANVIER, 04, 11 et 18 FÉVRIER, 11, 18 ET 25 MARS**  
Centre social et culturel de 9h à 12h

Vous rêvez de plonger dans la couleur et devenir aquarelliste ! Annick Laloy vous donne des conseils pour vous lancer ou pour vous perfectionner.

**Public séniors** - 5 € la séance - Sur inscription.

## VANNERIE

**VENDREDIS 17 ET 24 JANVIER, 14 ET 21 FÉVRIER, 14 ET 21 MARS**  
Centre social et culturel de 9h à 12h et de 14h à 17h

Venez manipuler le rotin en présence des bénévoles Mireille et Jim Prescott.

**Tout public** - 2 € la séance, 1<sup>ère</sup> séance gratuite  
Sur inscription.

## ARCHITEXTE

**TOUS LES MARDIS (sauf pendant les vacances)** - Centre social et culturel de 14h30 à 16h30

Chaque semaine, un petit groupe se réunit autour de Pascale, pour écrire, expérimenter et jouer avec les techniques littéraires. **Public : adulte** - Gratuit.

## YOGA-DOUCEUR

**VENDREDIS 17 ET 31 JANVIER, 14 ET 21 FÉVRIER, 14 ET 28 MARS** - Centre social et culturel de 16h30 à 17h30

Isabelle Gontier, professeur de yoga vous invite à découvrir ou redécouvrir un yoga qui respecte le rythme et les possibilités de chacun.

**Public : en faveur des personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD)**

Tarif : 18€ le trimestre - Sur inscription.

## ATELIER GÉNÉALOGIE

**JEUDIS 09 JANVIER, 13 FÉVRIER, 13 MARS** - Centre social et culturel de 14h à 16h30

En compagnie de Jean-Claude Mazot, bénévole, découvrez la généalogie et faites connaissance avec vos ascendants.

**Public : adultes débutants** - Tarif : Gratuit sous condition d'adhésion à l'association « Généalogie en Corrèze » 15€/an ou 30€/an si adhésion à la revue trimestrielle, sur inscription.

## ATELIER CROCHET

**TOUS LES JEUDIS** - Centre social et culturel de 14h30 à 16h30

Corinne vous accompagne pour apprendre et créer des objets au crochet pour décorer le centre. Ces créations sont réalisées à partir de laines, tee-shirts... récupérés. Ambiance conviviale assurée

**Tout public** - Sur inscription.

## FRANCE SERVICES

### Horaires d'ouverture

Lundi : 8h30 à 12h et de 14h à 17h

Mardi : 8h30 à 12h et de 14h à 20h

Mercredi : 8h à 18h

Jedi : 14h à 17h

Vendredi : 8h30 à 12h et de 14h à 17h

## POINT NUMÉRIQUE

### Horaires d'ouverture

Planning variant selon les ateliers.

Horaires consultables en ligne ou  
à l'accueil du centre social et culturel.

## CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ROBERT DOISNEAU

94 avenue de la République

46130 Biars-sur-Cère

Tél : 05 65 38 03 79

 Centre social et culturel Robert Doisneau

Site : [www.cere-dordogne.fr](http://www.cere-dordogne.fr)

### Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi : 9h à 12h et de 14h à 18h

Mardi : 9h à 12h et de 14h à 20h

Mercredi : 9h à 12h et de 14h à 18h

Jedi : 9h à 12h et de 14h à 18h

Vendredi : 9h à 12h et de 14h à 17h

## CINÉMA

## MÉDIATHÈQUE / LUDOTHÈQUE

### Horaires d'ouverture

Lundi : 14h à 18h

Mardi : 14h à 20h

Mercredi : 10h à 12h et de 14h à 18h

Jedi : 14h à 18h

Vendredi : 14h à 17h

## SERVICE FAMILLES/ INTERGÉNÉ- RATIONNEL

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ