

# # LES ACTIVITÉS DU CANTOU

JANVIER FÉVRIER MARS 2026



MÉDIATHÈQUE \* CYBER-BASE \* MAISON FRANCE SERVICES  
ACTION CULTURELLE \* ESPACE COPIES/IMPRESSIONS



**LÉVÉZOU**  
communauté de communes

Pôle culturel et numérique « Le Cantou »  
33 Place de l'église St Amans 12120 ARVIEU  
Email : [cantou.arvieu@gmail.com](mailto:cantou.arvieu@gmail.com)

Tél : 05.65.46.06.06

INFOS : [www.arvieu.fr](http://www.arvieu.fr) ou



**LeCantou**  
PÔLE CULTUREL ARVIEU PARELOUP

**QUESTIONS, RÉPONSES : TABLETTE/SMARTPHONE**

*Un nouvel équipement reçu à Noël que vous souhaitez paramétrer ?  
Ou simplement besoin que l'on vous accompagne à faire quelques réglages ?  
Venez poser vos questions sur l'utilisation quotidienne de vos appareils.*

**Vendredi 30 janvier de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)**

**CRÉATION D'UN DIAPORAMA AVEC CANVA**

*Découvrez comment réaliser un diaporama « souvenirs » ou bien pour un évènement avec des photos et de courtes vidéos. Connectez-vous, et lancez-vous dans la création, simplement et gratuitement.*

**Vendredi 6 février de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)**

**RETOUCHEZ VOS PHOTOS SIMPLEMENT**

*Découvrez des manipulations simples pour recadrer une image, ajuster la luminosité, raviver les couleurs, ou même retirer un élément de vos photos préférées... Un atelier pour transformer vos souvenirs en images réussies !*

**Vendredi 13 février de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)**

MEDIATHEQUE  
NUMERIQUE

**S'ABONNER ET UTILISER LES RESSOURCES EN LIGNES**

*Vous êtes abonnés dans une médiathèque Aveyronnaise bénéficiant du service ? Découvrez comment accéder gratuitement à la « Médiathèque Numérique ». (films, presse, autoformation, etc) proposées par la Médiathèque Départementale de l'Aveyron.*

**Vendredi 20 février de 14h30 à 16h (GRATUIT)**

**L'IA AU QUOTIDIEN : GADGET OU RÉVOLUTION ?**

*Séance de démonstration et de pratique autour d'outils d'intelligence artificielle. Apprenez à poser les bonnes questions à la machine pour rédiger un texte, traduire un document, créer des quizz ou des images.*

*Découvrez-en aussi les limites (fake news, droits d'auteur, etc) pour une utilisation éclairée de cette révolution technologique.*

**Vendredi 13 mars de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)**

**ÉVITER LES PIEGES EN LIGNE**

*Décelez les escroqueries en ligne, apprenez à identifier les faux sites, les e-mails douteux, les arnaques, et effectuez vos achats sereinement.*

*Repartez avec les bons réflexes pour ne plus jamais vous laisser piéger !*

**Vendredi 20 mars de 14h30 à 16h (GRATUIT)**

**Des ateliers numériques sont prévus ce trimestre à Salmiech et Le Vibal**

**Des formations plus spécifiques en lien avec nos partenaires  
sont aussi régulièrement proposées.**

**>> Pour plus d'informations les concernant, contactez-nous ! <<**

## - UNE PRÉSENCE HUMAINE ET DES OUTILS NUMÉRIQUES

Pour un accompagnement gratuit dans les démarches administratives en ligne de premier niveau auprès des organismes partenaires : **France Titres, la MSA, la CAF, l'Assurance Retraite, les Finances Publiques, France Travail, etc ...**

Concrètement nous vous aidons dans vos démarches au niveau de la retraite, des impôts, mais aussi au renouvellement d'une carte d'identité ou à la demande d'une carte grise, etc...

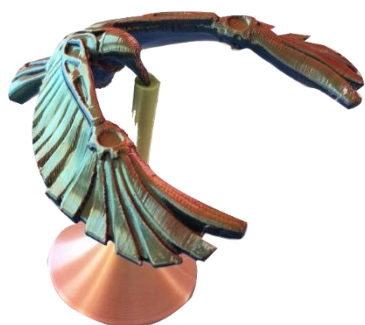
**Plus d'infos sur France Services Arvieu au 05 65 46 06 06.**

## - ET UNE PERMANENCE DU POINT INFOS SENIORS (sur rdv uniquement).

Un guichet unique dédié aux personnes de +60 ans mis en place par le Conseil Départemental et la Communauté de Communes sur l'ensemble du territoire.

**Plus d'infos sur le Point Infos Seniors au 05 65 58 15 25.**

## ATELIERS CRÉATIFS/LUDIQUES # Pour TOUS



### CRÉATION D'UN OISEAU D'ÉQUILIBRE PERSONNALISÉ EN 3D

Sandy (SF3d) partagera sa passion pour la création 3D, au travers de la modélisation et l'impression 3D d'un oiseau d'équilibre, que chacun personnalisera et emportera chez lui.

**Vendredi 27 février de 14h à 17h**

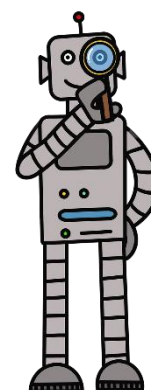
**A partir de 9 ans. (Tarif : 10€)**

### OPÉRATION BUG NUMÉRIQUE : LE JEU DE PISTE !

Une intelligence artificielle a perdu la tête et sème la pagaille dans les rayons de la médiathèque ! Armés de votre fiche de mission, saurez-vous débusquer ses mensonges et corriger ses erreurs ? Une aventure ludique pour apprendre à comprendre le fonctionnement de l'IA et en déceler les failles...

**Samedi 14 Mars de 10h à 11h30.**

**A partir de 9 ans. (Gratuit).**



**Tous les ateliers (adultes ou enfants) sont sur inscriptions.**



## EXPOSITION



« **VOYAGES** » Photographies d'Alain Thubières  
 Découvrez des clichés de voyages lointains ou proches.  
**Du 13 janvier au 14 mars 2026.**  
**Aux horaires d'ouvertures du Cantou.**

## RENDEZ-VOUS DES PTIT LOUPS : Animations pour les tous petits

**UNE ROULOTTE PARMİ NOUS**

(Co-animé par le Cantou et le Relais Petite Enfance) :

La roulotte Snoezelen c'est quoi ?

Un espace aménagé dans lequel petits et grands vont pouvoir découvrir, explorer, tous leurs sens en totale déconnexion avec le monde extérieur. C'est un espace rassurant et sécurisant

**Gratuit sur inscription au 06 82 17 70 94 / 05 65 62 16 61**

**Mercredi 4 mars à partir de 10h**

## ÉVÉNEMENTS A LA SALLE DES TILLEULS



**SPECTACLE : « BIEN REPRENONS » par la Cie Muerto Coco dans le cadre des Escapades de la Maison du Peuple.**

« Bien, reprenons » était le leitmotiv de sa prof de clarinette lorsqu'il laissait divaguer son imaginaire musical loin, bien loin de la partition. Drôle, incisif, Roman Gigoi-Gary bricole en live le récit de son parcours, avec un système de sonorisation quadriphonique, et navigue quelque part entre poésie, virtuosité et humour.

**Infos tarifs et résa auprès du Cantou. Dimanche 15 février à 17h.**

**SÉANCES CINÉMA :**

**- à 18h : ZOOTOPIE 2**

**- à 20h45 : ANIMAL TOTEM**

Diffusion par Mondes et multitudes.

**Vendredi 30 janvier. Entrée : 6€ (tarif unique).**

**HORAIRES D'OUVERTURE DU CANTOU (SEPTEMBRE A JUIN) :**

**MARDI : 10h - 12h30 / 16h - 18h    MERCREDI : 10h - 12h30 / 14h - 18h    JEUDI : 10h - 12h30**

**VENDREDI : 10h - 12h30 / 16h - 18h    SAMEDI : 10h - 12h30**