

LES ACTIVITÉS DU CANTOU

AVRIL MAI JUIN 2026



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

VILLAGE EN LÉVÉZOU - AVEYRON, FRANCE
arVieu
la vie grandeur nature

LÉVÉZOU
communauté de communes

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

Tél : 05.65.46.06.06

INFOS : www.arvieu.fr ou



LeCantou
POLE CULTUREL ARVIEU PARELOUP

OBJECTIF SMARTPHONE PLUS LÉGER !

Optimiser votre espace de stockage et la batterie de votre smartphone : désactiver les notifications inutiles, fermer les applications « fantômes », vider le cache, supprimer des photos/vidéos de vos « cloud » ou de vos appareils, etc.

Vendredi 15 mai de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)

GÉRER, ORGANISER ET TRANSFÉRER SES DOSSIERS/FICHIERS

Mieux comprendre l'environnement de travail informatique Windows, créer des dossiers, les nommer, déplacer des éléments, bien enregistrer des documents/photos et les retrouver, etc...

Vendredi 5 juin 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 12 juin de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)

UTILISER UN TABLEUR (=EXCEL)

Découvrez comment créer et renseigner le contenu d'un tableau, appliquer des formules de calculs, améliorer la mise en page...

Vendredi 19 juin de 14h30 à 16h (Tarif : 7,50€)

**TESTEZ VOTRE HUMANITÉ...**

Venez participer à un escape game en famille au Cantou.

Mêlant sciences et investigation, cette enquête grandeur nature invite tous les curieux et curieuses, à vivre une expérience immersive originale.

Vous vous appuyerez sur votre sens de l'observation, le travail d'équipe et votre esprit d'analyse pour résoudre toute une série d'énigmes sur le thème de l'intelligence artificielle. Mais attention le temps est compté...

Jeu conçu par Instant Science avec l'appui scientifique de l'école d'ingénieurs INSA, et de l'Institut de recherche ANITI, de Toulouse.

Durée : Séance d'1h15 dont 45 min de jeu.

Tout public – à partir de 12 ans. (Gratuit).

Vendredi 24 avril à 14h

OU

Samedi 30 mai à 10h.

**Des ateliers numériques sont prévus ce trimestre à CANET DE SALARS
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 ...**

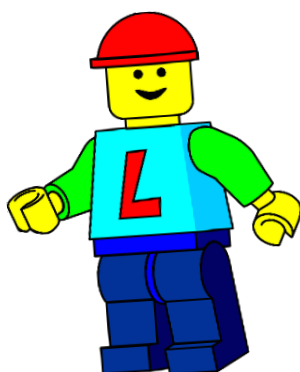
Nous vous aidons dans vos démarches au niveau de la retraite, des impôts, le renouvellement d'une carte d'identité ou à la demande d'une carte grise, etc...

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

- **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 MINI FILM D'ANIMATION

Donne vie à tes jouets : deviens le réalisateur de ton propre film d'animation en figurines, legos, playmobils... ou simplement à partir de dessins au feutre et de pâte à modeler (avec Manon).

A partir de 9 ans. (Tarif : 2€)

Samedi 20 juin de 10h à 12h

JEUX ET ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUALITÉ DE L'AIR

Animé par le CPIE du Rouergue.

Dans le cadre du Contrat Local de Santé.

Ouvert à tous. (Gratuit).

Samedi 18 avril de 10h à 12h



Toutes les animations et ateliers (adultes ou enfants) sont sur inscription (05 65 46 06 06 – cantou.arvieu@gmail.com).

EXPOSITION

LE CINÉMA, C'EST QUOI ?

Découvrez les métiers et l'histoire du cinéma au travers de 6 panneaux.
Mis à disposition par la MDA, dans le cadre de la Fête du court métrage.
Du 20 mars au 10 avril 2026. Aux horaires d'ouvertures du Cantou.

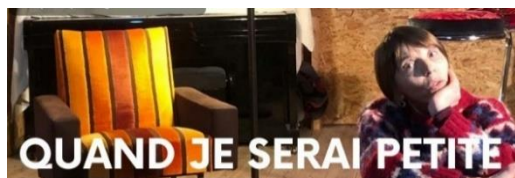
RENDEZ-VOUS DES PETIT LOUPS : Animations pour les tous petits

**LA VALISE DU PRINTEMPS avec Grenouilles, citrouilles et compagnie
(Co-animé par le Cantou et le Relais Petite Enfance)**

Gratuit sur inscription au 05 65 46 06 06 et 06 82 17 70 94

Mercredi 22 avril à partir de 10h30

ÉVÉNEMENTS A LA SALLE DES TILLEULS

SORTIES DE RÉSIDENCES ARTISTIQUES :

**Création QUAND JE SERAI PETITE
Cie Tempo - Estelle Richir**

Jeudi 30 avril, en soirée. Entrée gratuite.

Création PASTADRUM

Atelier du Miam - Aurélie Cailhol et Benjamin Colin

Mardi 12 mai, en soirée. Entrée gratuite.

**SÉANCES CINÉMA :**

- à 18h : Jumpers (6 ans et +)

- à 20H45 : La guerre des prix

Diffusion par Mondes et multitudes.

Coorganisé par Les Locomotivés et Aveyron Brebis Bio,
projection suivie d'un temps d'échange et d'un pot.

Mercredi 13 mai. 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