



Accompagnement individuel, sur rdv !

Prenez rendez-vous avec Nathaëlle pour débloquer une situation, trouver le bon interlocuteur, être accompagné dans vos démarches, etc.
06 73 57 03 14 ou evs@cctmn.fr



L'ENTR'ACTES

ESPACE DE VIE SOCIALE THORÉ MONTAGNE NOIRE

Ensemble, créons du lien !

Albine, Bout du Pont de l'Arn, Labastide-Rouairoux, Lacabarède, Le Rialet, Le Vintrou, Rouairoux, Saint-Amans-Valtoire, Sauveterre

NOS PROJETS DE L'ANNÉE

CRÉONS DU LIEN !

L'Entr'Actes est un lieu de rencontres, d'échanges et de projets, créé avec et pour les habitants. Il accompagne entre autre « Les Bienveillants de la vallée » qui rendent visite à des personnes isolées.

ON VOUS ACCOMPAGNE

Besoin d'un coup de pouce ? Démarches administratives, numérique ou accès aux droits : on vous accompagne lors de cafés papotes, cafés numériques et permanences.

CUISINE ET CONVIVIALITÉ

Cuisiner, partager et se rencontrer : des ateliers ouverts à tous pour créer du lien, prolongés par le projet « Tous à table » avec la MJC-CS de Mazamet.

RDV FAMILLE

Cap sur la santé, avec des animations destinées aux parents et aux enfants, pour prendre soin de soi et de sa famille à travers des activités ludiques ou sportives.

NATURE ET CIE

Pour connaître notre cadre de vie et mieux le respecter grâce à des animations autour de l'environnement et du recyclage.

AUTOUR DE LA SANTÉ

Ne restez pas seul face à vos interrogations et prenez soin de vous avec l'Entr'Actes lors d'actions de prévention ou de dépistage. En septembre et octobre, mobilisez-vous avec nous pour le dépistage du cancer du sein avec Octobre Rose.



Plus d'infos sur les projets de l'Entr'Actes :



SEPTEMBRE 2026

*Une oreille attentive,
des réponses adaptées :
n'hésitez pas à me solliciter !*

NATHAELLE

06 73 57 03 14
(du lundi au jeudi)

evs@cctmn.fr

L'Entr'Actes, espace de vie sociale
[@evs.EntrActes](https://www.facebook.com/evs.EntrActes)

www.cctmn.fr



SEPTEMBRE 2026 AVEC L'ENTR'ACTES

GRATUIT

DIMANCHE 6 | 9H - 17H

📍 Saint-Amans-Soult, salle du Thoré

Forum des associations

Aux côtés des associations du territoire, venez rencontrer l'EVS et discutez de vos projets pour cette nouvelle année.

CRÉONS
DU LIEN !

MARDI 8 | 14H30 - 16H30

📍 Albine, café Farenc

Café numérique avec Cyril

Vous avez du mal à utiliser votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ? Passez quand vous voulez, nous nous pencherons ensemble sur votre problème.

ON VOUS
ACCOMPAGNE

JEUDI 10 | 8H30 - 12H

📍 Labastide-Rouairoux, Marché

Café papotes

Café et boissons à disposition le temps d'une discussion. Partage d'infos sur les accompagnements dans la vallée et les actualités de l'Entr'Actes et de ses partenaires.

ON VOUS
ACCOMPAGNE

JEUDI 10 | DÈS 14H

📍 Labastide-Rouairoux, Maison Sudre

Atelier créatif

Confectionnez un épouvantail avec l'association PERLE pour le défilé de la fête des jardiniers du Parc naturel régional du dimanche 4 octobre.

NATURE
ET CIE

MARDI 15 | DÈS 14H

📍 Rouairoux, salle du Rieubon

Comité des usagers

« Être acteur de l'Entr'Actes »

On a besoin de vous pour construire l'Entr'Actes : de vos idées, vos retours, vos envies vos besoins et vos projets en tant que citoyens du territoire.

CRÉONS
DU LIEN !

MERCREDI 16 | 14H - 17H

📍 Pont de Larn, ferme de la Ruyère

Atelier et visite de la ferme de la Ruyère

Partez à la rencontre d'Eva et Laurent, participez à un atelier de vannerie sauvage et visitez leur ferme de vaches allaitantes.

Dès 9 ans. Inscription obligatoire au 05 63 37 69 70 ou tourisme@cctmn.fr



NATURE
ET CIE

SAMEDI 19 | 9H - 17H

📍 Pont de Larn, terrain de padel

1h de padel parents-ados

Les rendez-vous famille de l'Entr'Actes : durant 1h, venez tester le padel en binôme avec vos enfants, encadrés par un coach.

Dès 11 ans. Inscription obligatoire au 05 63 37 69 73 ou ctg@cctmn.fr

RDV
FAMILLE

SAMEDI 19 | DÈS 14H

📍 Sauveterre, salle des fêtes

Atelier cuisine

Confection de préparations pour le Petit Banquet du 20/09 à Labastide-Rouairoux (moelleux au chocolat, cakes salés, crudités en sauce...)

CUISINE ET
CONVIVIALITÉ

DIMANCHE 20 | DÈS 10H

📍 Labastide-Rouairoux, devant l'EHPAD Rouanet-Iché

Le Petit Banquet

Participez en tant que bénévole pour mettre en place le Petit Banquet, porté par Association d'idées, ou venez manger un repas maison en chansons, déclamations et autres anecdotes sur l'histoire et la mémoire ouvrière de Labastide-Rouairoux.

Sur inscription, participation minimale de 5€ pour le repas (gratuit pour les bénévoles).

CUISINE ET
CONVIVIALITÉ

LUNDI 21 | DÈS 14H30

📍 Lacabarède, salle des fêtes

Atelier collage 

Venez tester votre créativité et passer un moment convivial en réalisant des tableaux par collage avec l'aide de Catherine, au profit d'Octobre Rose.

AUTOUR
DE LA SANTÉ

JEUDI 24 | 8H30 - 12H

📍 Labastide-Rouairoux, Marché

Café papotes avec l'ADIL

Venez poser toutes vos questions sur la rénovation de votre logement à l'Association départementale d'information sur le logement. Café et boissons à disposition le temps d'une discussion.

ON VOUS
ACCOMPAGNE

JEUDI 24 | DÈS 14H

📍 Labastide-Rouairoux, Maison Sudre

Atelier créatif 

Pour Octobre Rose, venez tester votre créativité et passer un moment convivial en réalisant des marque-pages avec l'aide de Florence de l'association PERLE.

AUTOUR
DE LA SANTÉ

LUNDI 28 | 13H45

📍 Sauveterre, salle des fêtes

Pâtisserie avec la Mission locale 

Réalisation de petits gâteaux secs avec les jeunes de la Mission locale. Les gâteaux seront revendus au profit de la lutte contre le cancer.

CUISINE ET
CONVIVIALITÉ

MARDI 29 | 9H30 - 11H30

📍 Saint-Amans-Valtoret, salle annexe - cour du château

Café numérique avec Cyril

Vous avez du mal à utiliser votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ? Passez quand vous voulez, nous nous pencherons ensemble sur votre problème.

ON VOUS
ACCOMPAGNE