

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

sur RdV 06 73 57 03 14 ou evs@cctmn.fr



Prenez rendez-vous avec Marine Mouret-Gresse, conseillère numérique du Département pour toutes vos démarches numériques.

Contactez Nathaëlle pour débloquer une situation, trouver le bon interlocuteur, être accompagné dans vos démarches, etc.

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.

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.

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.



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



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

OCTOBRE 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



OCTOBRE 2026 AVEC L'ENTR'ACTES

GRATUIT

VENDREDI 2 | 14H30 - 17H

📍 Mazamet, Palais des congrès

Forum des aidants

Forum pour tous les aidants « **Je t'aide et je vais bien** ». Stands, ateliers, conférences... Un bus est mis à disposition pour vous accompagner au départ de Labastide Rouairoux. Il suffit de s'inscrire !!

AUTOUR
DE LA SANTÉ

SAMEDI 3 | 14H - 17H

📍 Sauveterre, salle des fêtes

Atelier cuisine avec une diététicienne

Les rendez-vous famille de l'Entr'Actes : cuisinez avec une diététicienne des banana breads et gâteaux au chocolat, sans sucre ajouté. Jeux, astuces, découverte de l'équilibre alimentaire et dégustation au programme pour petits et grands.

Dès 5 ans. Inscription obligatoire au 05 63 37 69 73 ou ctg@cctmn.fr

RDV
FAMILLE

DIMANCHE 4 | DÈS 14H

📍 Labastide-Rouairoux, marché

**Défilé d'épouvantails
Fête des jardiniers du Parc**

À l'occasion de la Fête des jardiniers du Parc naturel régional du Haut-Languedoc qui se tiendra de 9h à 17h, venez admirer le défilé d'épouvantails !



NATURE
ET CIE

DIMANCHE 11 | 8H - 17H

📍 Saint-Amans-Soult, parvis du Tortillart

Manifestation pour Octobre Rose

L'Entr'Actes s'allie à Octobre Rose ! Venez nombreux pour échanger ou participer. Les bénéfices des ventes du stand seront au profit de la lutte contre le cancer du sein.

AUTOUR
DE LA SANTÉ

MARDI 13 | 14H30 - 16H30

📍 Rouairoux, salle du Rieubon

Café numérique : Spécial Arnaques

Apprenez à vous prémunir des arnaques en ligne avec Marine Mouret-Gresse conseillère numérique du Département. Venez échanger et découvrez les astuces, conseils et conduites à tenir. **Sur inscription au 06 73 57 03 14.**

ON VOUS
ACCOMPAGNE

MERCREDI 14 | DÈS 14H30

📍 Sauveterre, salle des fêtes

Atelier cuisine pour Octobre Rose

Confection de gâteaux qui seront vendus sur le marché de Labastide-Rouairoux le lendemain (15/10) au profit d'Octobre Rose.

CUISINE ET
CONVIVIALITÉ

JEUDI 15 | 8H30 - 12H

📍 Labastide-Rouairoux, marché

**Café papotes avec France Travail
et la Mission locale**

Venez poser toutes vos questions à France Travail et à la Mission locale.
Vente de gâteaux au profit d'Octobre Rose.

ON VOUS
ACCOMPAGNE

JEUDI 15 | 17H - 18H30

📍 Saint-Amans-Soult, crèche La Petite Loco

**Atelier "Maux des tout-petits"
Pour les parents de 0-3 ans**

Les rendez-vous famille de l'Entr'Actes : échangez avec un médecin de la Maison de santé de Labastide-Rouairoux sur les maux de vos enfants et repartez avec des conseils pratiques.

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

RDV
FAMILLE

LUNDI 19 | 14H - 17H

📍 Albine, CC Thoré Montagne Noire

**Permanence numérique
individuelle**

Marine Mouret-Gresse, conseillère numérique du Département, vous accompagne pour toutes vos démarches en ligne et vos questions sur le numérique.

Sur rendez-vous au 06 73 57 03 14.

ON VOUS
ACCOMPAGNE

MARDI 20 | 9H30 - 11H30

📍 Labastide-Rouairoux, maison Sudre

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

LUNDI 26 | DÈS 14H30

📍 Lacabarède, salle des fêtes

**Cuisine pour tous
Confection de raviolis avec Anne-Marie**

Cuisinons ensemble : échange de savoir-faire, de recettes dans une ambiance conviviale. Anne Marie vient confectionner des raviolis à base de pâte fraîche.

CUISINE ET
CONVIVIALITÉ

MERCREDI 28 | DÈS 14H

📍 Labastide-Rouairoux, la Gante

Balade à la découverte des champignons

Le temps d'une balade, explorez les mystères des champignons avec la Société tarnaise de Sciences Naturelles qui répondra à toutes vos interrogations.
Inscription obligatoire au 05 63 37 69 70 ou tourisme@cctmn.fr



NATURE
ET CIE

JEUDI 29 | 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