



L'ATELIER

ESPACE SOCIAL
ET CULTUREL
DE LAPANOUSE -
SAINT-MARTIN

OCTOBRE 2026



📍 7 Square Amiral Abrial 81000 ALBI
☎ 05 63 49 34 64
✉ centre-social.lapanouse@mairie-albi.fr

albi.fr



CCAS **albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

BICENTENAIRE
DE LA PHOTOGRAPHIE

Entrez dans l'histoire d'Albi

Grande collecte de vos photos de famille

Du 29 sept. au 10 oct. 2026



Scannez pour découvrir
le calendrier de la collecte
albi.fr

Apportez vos photos anciennes
(19^e - 20^e siècles) dans le centre
de collecte proche de chez vous.

...

CENTRE SOCIAL L'ATELIER

**Mardi 29 septembre
de 14 h à 17 h**

DU 5 AU 9 OCTOBRE

HORAIRES	LUNDI 5/10	MARDI 6/10	MERCREDI 7/10	JEUDI 8/10	VENDREDI 9/10		
9H 10H	Mieux communiquer en français	Atelier informatique Le petit monde des Lucioles		Jeudi mes idées	Gym		
10H 11H				Bain de langage			
11H 12H							
14H 15H	Échange de savoirs	Gym bien-être	Permanence du CAP	Atelier couture	Mieux communiquer en français		
15H 16H							Atelier couture
16H 17H							
17H 18H	Accompagnement à la scolarité <i>Lundi sans cartable</i>	Accompagnement à la scolarité		Accompagnement à la scolarité			
18H 19H							



DU 12 AU 16 OCTOBRE

HORAIRES	LUNDI 12/10	MARDI 13/10	MERCREDI 14/10	JEUDI 15/10	VENDREDI 16/10
9H 10H	Mieux communiquer en français	Atelier informatique  Le petit monde des Lucioles		Jeudi mes idées	Gym
10H 11H				Bain de langage 	
11H 12H					
14H 15H	Échange de savoires	Gym bien-être  PARENTS d'ados	Permanence du CAP 	Atelier couture 	Mieux communiquer en français
15H 16H					
16H 17H					
17H 18H	Accompagnement à la scolarité <i>Lundi sans cartable</i>	Accompagnement à la scolarité 		Accompagnement à la scolarité 	
18H 19H					



LA VILLE D'ALBI ET SON CCAS PRÉSENTENT

ALBI

Jardin
National

Du 6 au 9
octobre 2026

La Semaine Bleue

Relions tous les âges dans
des territoires engagés !

→ **Gratuit**
et ouvert à tous

**À ne pas
manquer**

Mercredi

Venez vous
informer !
Animations et
stands d'infos

Jeudi

Marche Bleue
intergénérationnelle
Ciné-débat

Vendredi

Bal de
clôture

Tout le programme sur albi.fr
Renseignements : 05 63 49 10 45

CCAS **albi**
• CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

**Du 17 octobre au
2 novembre
C'est les vacances !**



DU 19 AU 23 OCTOBRE

HORAIRES

LUNDI 19/10

MARDI 20/10

MERCREDI 21/10

JEUDI 22/10

VENDREDI 23/10

9H
10H

10H
11H

11H
12H

14H
15H

15H
16H

16H
17H

17H
18H

18H
19H

Visite du
verger de
Montdragon



Tous à table !



Après-midi à
la ferme de
Montdragon



Animapark



Qu'est-ce que c'est ?

Mardi 20 octobre

Direction le verger de Montdragon pour cueillir vos pommes, coings et légumes de saisons ! Pensez à prendre votre panier. Après un pique nique gourmand, en avant la découverte des animaux à la ferme pédagogique du village.



Mercredi 21 octobre

Tous à table ! c'est l'occasion de se rencontrer et de se rassembler, petits et grands, autour d'un repas confectionné tous ensemble, et d'échanger dans une ambiance conviviale !

Jeudi 22 octobre

Direction Animaparc pour profiter du large choix d'attractions que propose le parc, et de rencontrer les animaux qui s'y trouvent. C'est une journée qui promet d'être riche en rigolade et en sensations fortes ! Soyez au rendez-vous !



DU 26 AU 30 OCTOBRE

HORAIRE

LUNDI 26/10

MARDI 27/10

MERCREDI 28/10

JEUDI 29/10

VENDREDI 30/10

9H
10H

Collecte des
déchets



10H
11H

11H
12H

14H
15H

Collecte de
châtaignes et
balade en
forêt



15H
16H

Ateliers
créatifs pour
petits et
grands



16H
17H

17H
18H

18H
19H



Qu'est-ce que c'est ?

Mardi 27 octobre

En participant à la collecte, je me rends utile et je garantis l'entretien de mon environnement, afin que tout le monde puisse se sentir bien dans un espace propre et agréable ! C'est un geste citoyen et important !



Jeudi 29 octobre

Amateurs d'activités manuelles, ce rendez-vous est l'occasion parfaite pour laisser libre cours à votre imagination ! Peinture sur céramique, mosaïque, collage sur bois, peinture sur sac... il y en a pour tous les goûts, alors n'hésitez pas !



Mardi 27 octobre

Quoi de mieux qu'une balade dans les bois pour récolter des châtaignes et admirer les couleurs automnales ? Cette sortie vous fera profiter du grand air et découvrir la faune et la flore locales.



Idée recette de châtaignes rôties au four

Ingrédients :

- Châtaignes fraîches
- Un bol d'eau
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Trier les châtaignes en éliminant celles qui flottent dans un bain d'eau.
- Inciser l'écorce de chaque châtaigne en pratiquant une croix ou une fente sur le côté bombé avec un couteau.
- Enfourner les châtaignes sur une plaque ou une grille de cuisson pendant 20 minutes.
- Éplucher les fruits encore chauds pour retirer facilement la peau et la fine pellicule intérieure.

Une recette facile à réaliser !



Miam, ça a l'air bon !



SISM

37^e
ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale



ALBI du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Collectif national des SISM

Comité de pilotage

Comité de soutien

Partenaire locaux

Albi
MA VILLE