

DANS LES ECOLES

AU COLLEGE

Des établissements primaires et collèges participeront à :

- un défi-école
- un concours d'affiches
- des lectures
- des interventions par la psychologue scolaire et une psychologue clinicienne
- un tournoi de tennis de table
- un tournoi d'Abalone



Retrouvez toutes les infos, des outils et les adresses précises des salles où se déroulent les manifestations sur le site de la Maison Pour Tous dans la rubrique Espace parents / Semaine Sans Ecran

www.mptcazeres.fr



SPECTACLES

Papinocchio

Spectacle par la Cie du Petit matin, proposé par Avancez Culturel et la Maison Pour Tous

Spectacle associant danse contemporaine et hip-hop, musique en direct, vidéo, slam et conte.

Et si pour vous raconter l'histoire de Pinocchio, on demandait à Pinocchio lui-même de le faire ?

Un Pinocchio devenu Papi. Un Pinocchio devenu Papinocchio... Parce que cela fait très longtemps qu'il a envie de raconter ses souvenirs et de les revivre. Pour que ce voyage poétique et burlesque se réalise, le personnage sera décliné sous trois formes : un papi musicien, un papi danseur et un papi narrateur.

Mardi 22 avril à 16h / cinéma Les Capucins / Cazères
Tout public (dès 6 ans) / réservation Maison Pour Tous / 5€ ou 3€ (réduit*)

*Tarif réduit : enfant, chômeur, adhérent AC

Ferme ton bec

Spectacle de marionnettes et ombres par la Cie Ribambelle, proposé par la Médiathèque de Carbonne

C'est l'histoire d'un poussin si bavard et si curieux qu'il exaspère toute la basse-cour. On lui demande de se taire ! Mais le poussin continue de s'interroger sur le monde qui l'entoure : et pourquoi si et pourquoi ça ? Mère poule ne sait plus où donner de la tête... Librement adapté d'un album jeunesse (Ferme ton Bec de Pierre Delye et Magali Le Huche éd. Didier Jeunesse) avec une mise en scène et une mise en musique non-réaliste pour laisser la place à l'imaginaire des plus petits.

Samedi 25 avril à 18h / Médiathèque / Carbonne / jeune public (4-7 ans)
Réservation obligatoire 05.61.87.59.81 / gratuit

Les liaisons numériques

Spectacle de théâtre 2.0 par la Cie Rouge Virgule, proposé par la MPT et Tohu-Bohu Collectif dans le cadre de son projet de diffusion culturelle jeune public itinérant

Spiderman22 capte l'attention de 148 amis sur Snapchat, un véritable pro. Il est en mode "Flammes" depuis sept jours avec Blancheneige941, ça chauffe ! Pour conserver ce mode, ils doivent s'échanger plusieurs Snaps par jour. Spiderman22 est mal, il ne s'agit pas de rater un message, une photo ou une vidéo de Blancheneige941. Une succession de scènes comme autant de pop-up s'ouvrant sur nos écrans. Une plongée aussi drôle qu'édifiante dans l'univers des réseaux sociaux.

Dimanche 26 avril à 16h30 / départ Maison Garonne / Cazères
Tout Public (dès 10 ans) / réservation 06.45.33.20.62 / 5€



Bien vivre avec les écrans

Theâtre-débat par Canal Art, proposé par la MPT

Pour lancer le débat et initier une réflexion, deux acteurs présentent la situation : "Un jeune garçon devant son ordinateur qui clique frénétiquement. Tout à coup il regarde son smartphone..." Rapidement l'histoire nous parle... L'humour permet de relativiser et de dédramatiser. La situation renvoie des émotions qui peuvent être partagées en parlant des personnages pour parler de soi. L'animation des échanges favorise le partage d'expérience, la prise de recul, l'acquisition de points de repères et d'outils pour mieux faire face aux situations.

Mardi 28 avril à 20h30 / Maison Garonne / Cazères
Public ados et adultes / gratuit

Crève l'écran

Tremplin musical jeunes proposé par l'asso's Epicée / FCPE collège / École de musique / MJC

Tu as entre 10 et 18 ans, tu joues de la musique seul, ou en groupe et tu souhaites partager ta passion sur une vraie scène ? Viens tenter ta chance, et gagne un des nombreux lots (session studio d'enregistrement, accompagnement d'un an à l'école de musique, première partie de la fête de la musique, matériel de musique...).

Jeudi 30 avril de 18h à 21h / salle du bois de Castres / Carbonne
Tout public / renseignement et inscriptions :
crevelecran.carbonne@gmail.com - 06.16.48.34.57 / gratuit

Concert du groupe The Deniro's

Proposé par l'asso's Epicée

The Deniro's est un groupe de surf music regroupant tous les hits que Robert De Niro n'a jamais sorti. Ce cocktail de surf, de musique et de De Niro produit une surf music des plus efficaces.

Vendredi 1^{er} mai à 18h30 / sous la halle / Cazères
Tout public / gratuit



CONFÉRENCES/ATELIERS

Les écrans : risque d'addiction et impact sur le sommeil

Conférence par Dr Melinand psychiatre et Dr Montemayor médecin spécialiste du sommeil, proposée par Muriel Degeuse psychologue clinicienne

Le sommeil est une fonction physiologique qui représente 30% de notre vie, consacrée exclusivement à notre récupération physique et psychique. De lui dépend donc notre bien être et notre qualité de vie. L'évolution récente des sociétés humaines a fait que nous avons perdu environ 1h30 de sommeil en 50 ans. L'intrusion du travail et des nouvelles technologies dans notre quotidien en sont en grande partie responsables, altérant la durée et la qualité de notre sommeil. Bien ménager notre sommeil face à ces obligations, que nous nous imposons ou qui nous sont imposées, nécessite également de bien connaître les règles qui régissent nos nuits, car bien dormir c'est mieux vivre.

Vendredi 24 avril à 19h / salle des fêtes du bois de Castres
Carbonne / contact 06.10.66.85.07 - www.pupenvol.fr
Tout public / entrée libre et gratuite

- 19h Accueil par la PUP en Vol - Apéritif partagé
- 20h Conférence (1h30 incluant les échanges avec le public)
- Poursuite des échanges autour d'un buffet partagé

Comprendre le cerveau pour faciliter l'apprentissage des enfants

Conférence-atelier par Ema Fresny du cabinet RÉ.ACTIVE

Pourquoi l'apprentissage est-il source de difficultés ou de conflits ? Quels sont les déclencheurs de stress chez l'enfant ? Quelles règles fondamentales régissent le fonctionnement de son cerveau ? Comment pouvons nous l'aider ?

Parents, enseignants de tous niveaux, personnels de crèche, assistantes maternelles... Venez découvrir lors de cette conférence/atelier les clés indispensables pour comprendre l'enfant et l'aider à s'épanouir dans sa scolarité.

Jeudi 23 avril de 19h à 21h / salle des fêtes / Boussens
Lundi 27 avril de 19h à 21h / salle Picon / Le Fousseret
Public adultes / inscriptions Maison Pour Tous / gratuit



Le porno : attrait, danger et solutions

Conférence-atelier par Nelly Germain, intervenante en milieu scolaire pour l'EARS (éducation affective, relationnelle et sexuelle)

Cette conférence-atelier nous amènera à répondre à ces premières questions :
Qu'est-ce que le porno ? A quoi cela répond ? Quels sont les dangers et pourquoi ?

Puis, un travail collaboratif sera engagé pour comprendre comment s'en libérer et comment avoir une vie relationnelle, affective et sexuelle épanouie.

Les participant.e.s partageront ce qu'ils pensent, perçoivent, sentent... ou entendent des autres... par rapport à la pornographie. L'animatrice proposera des pistes à envisager pour une éducation plus adaptée (pour les jeunes et moins jeunes) pour communiquer avec les personnes addictées à la pornographie et les aider à en sortir et aussi, comment jouir des plaisirs de la vie, en se respectant et respectant les autres !

Mercredi 22 avril de 19h à 20h / Maison Pour Tous / Cazères
Public ados (dès 11 ans) et adultes / gratuit

Paramétrage de consoles de jeux vidéo, tablettes, smartphone et wifi...

Atelier proposé par Muriel Degeuse psychologue clinicienne et animé par des experts en multimédias

Ces 2 journées d'atelier pratique s'adressent à tous les adultes souhaitant gérer un contrôle parental des écrans.

Venez y apprendre à configurer sur place :

- des profils par âge,
- le contrôle parental de contenu,
- des réglages de restrictions de temps d'écran,
- connaître la norme PEGI...

Sur PlayStation, Xbox, Switch, tablette, téléphone... et sur vos propres écrans !

Une association de lecture de contes occupera vos enfants pendant que vous essayerez d'en savoir un peu plus qu'eux sur les écrans !"

Vendredi 24 avril de 10h à 18h / salle du bois de Castres / Carbonne
Public adulte seulement / gratuit

Samedi 25 avril de 10h à 18h / salle Laveran / Carbonne
Public adulte seulement / gratuit



3^{ème} édition SEMAINE SANS ECRAN

ou presque !

Du Coeur de Garonne au Volvestre



Du 22 au 29 Avril 2020

Spectacles / Concerts / Conférences
Ateliers / Jeux / Lectures / Balades / Sport



SEMAINE SANS ÉCRAN

Ou presque !

7 jours sans coller son nez devant un écran... Cap ou pas cap ?

L'équipe de l'Espace Parents de la Maison Pour Tous de Cazères vous propose une manifestation dans le cadre de la Semaine Sans Écran (SSE), du 22 au 29 avril 2020... et un peu plus ! Mieux gérer notre temps passé seul face aux écrans est l'un de nos principaux objectifs !

L'Espace Parents, accompagné de nombreuses associations et structures des territoires Cœur de Garonne et Volvestre, vous lancent ce défi ! Arriverons-nous à limiter notre temps passé devant l'ordinateur, la télé ou le smartphone ?

La Semaine Sans Écran (ou presque !) nous invite à nous séparer un moment de ces outils électroniques devenus essentiels, mais envahissants, dans nos vies actuelles. Pour cela, nous vous proposons un programme diversifié et inédit, co-construit pour la troisième édition avec autant d'acteurs engagés. Posez tout et rejoignez une association pour (re) découvrir d'autres manières de se divertir et de communiquer.

Du côté des écoles, ce sont plus de 2 000 élèves qui se lanceront ce même défi, accompagnés par leurs enseignants ou professeurs...

Cette action militante et citoyenne a pour but de sensibiliser aux risques réels de la surexposition aux écrans et d'outiller les parents pour mener à bien cette mission difficile au sein de la famille. Il s'agit bien d'un enjeu majeur de santé publique !

Mélanie JONVILLE, Coordinatrice Espace Parents
Ahmed HAMADI, Président de la Maison Pour Tous

Affiches lauréates 2019



AGENDA

- CAZÈRES
- CARBONNE
- LE FOUSSERET
- BOUSSENS
- MARTRES
- HELLE
- MONDAVEZAN
- ST ELIX
- GRATENS
- BERAT
- MARQUEFAVE
- GRATENS

MERCREDI 22 AVRIL

- **Lancement de la Semaine Sans Écran en musique**
Ouvrez bien vos oreilles... télescopage des époques garanti !
À 12h / parvis de l'école Chanfreau / Carbonne / tout public / gratuit
- **Loto / Service action sociale de Cœur de Garonne / Espace jeunes du Fousseret / Espace de vie sociale (Foyers ruraux)**
À 14h / salle Picon / Le Fousseret / entrée libre / gratuit
- **Initiation pêche / découverte pêche et nature**
De 14h à 16h30 / lac de Peyssies / Carbonne
Dès 6 ans / possibilité en famille / inscription 06.79.40.84.82 / gratuit
Reporté le 29/4 en cas de pluie
- **"Construction en folie" / Ludot'M**
Animation autour de jeu de construction (kapla,...)
De 14h à 17h30 / Médiathèque / Cazères / tout public / gratuit
- **Jeux de lancer, tournoi de Molky avec goûter / Cap Jeunes**
De 14h à 18h / au Cap Jeunes / Cazères / tout public / gratuit
- **Animations Photo / MJC Carbonne**
De 14h à 16h / famille / ALAE / Gratens / inscription 05.61.87.43.58 / gratuit
- **Animations Yoga / MJC Carbonne**
De 15h30 à 16h15 / ASLH / St Elix / dès 4 ans / inscription 05.61.87.50.19 / gratuit
- **Animations Light painting / MJC Carbonne**
De 16h à 18h / PRJ Jeunesse / Carbonne / inscription 06.16.48.34.57 / gratuit
- **"Chouette un écran... de sérigraphie !" / atelier Moirages**
Découverte de la sérigraphie, impression d'un visuel en deux couleurs
De 16h à 17h15 / Maison Pour Tous (salle 1^{er} étage) / Cazères
Tout public (dès 6 ans) / inscription moirages.serigraphie@gmail.com / 5€
- **Courses duo & sarbacannes / Les Irréductibles Bipèdes**
À 16h / piste du collège du Plantaurel / Cazères
Pour duos parent-enfant / gratuit / reporté le 29/4 en cas de pluie
- **"Papinocchio" / Avancez Culturel / MPT**
Théâtre par la Cie du Petit Matin
À 16h / cinéma Les Capucins / Cazères / Tout public (dès 6 ans)
Réservation Maison Pour Tous / 5€ ou 3€ tarif réduit
- **"Le porno : attrait, dangers et solution" / MPT**
Conférence-atelier par Nelly Germain
De 18h à 20h / Maison Pour Tous (salle 1^{er} étage) / Cazères
Pour adultes et ados (dès 11 ans) / gratuit
- **Diatoniks / École de musique de Carbonne**
Répétition portes ouvertes avec immersion au sein de l'orchestre
De 20h30 à 21h30 / École de musique / Carbonne / tout public / gratuit

JEUDI 23 AVRIL

- **Atelier découverte Qi Gong / Mouv'Flow**
De 10h à 11h15 / salle du Matet / Martres
Pour adultes / inscription par sms 06.27.68.67.17 / gratuit
- **Dances occitanes avec musiciens / Cercle Occitan**
De 17h à 18h / Centre associatif / Carbonne
Tout public / inscription 06.65.19.69.85 / gratuit
- **Lectures / Lire et faire lire**
De 17h à 18h / Maison Pour Tous / Cazères / tout public / gratuit
- **Ateliers découverte danse modern jazz / Mouv'Flow**
De 17h à 17h45 / pour les 4-5 ans
De 17h45 à 18h45 / pour les 6-7 ans
De 18h45 à 20h / pour les ados et adultes
Salle du Matet / Martres / inscription par sms 06.27.68.67.17 / gratuit
- **Démonstration Human beat-box / Stéphan Anglio**
À 18h30 / salle des fêtes / Boussens / tout public / gratuit
- **"Comprendre le cerveau pour faciliter l'apprentissage des enfants" / cabinet Ré.ACTIVE**
Conférence-atelier par Ema Fresny
De 19h à 21h / salle des fêtes / Boussens
Pour adultes / inscription Maison Pour Tous / gratuit

VENDREDI 24 AVRIL

- **Atelier paramétrage de consoles de jeux vidéo, ... / Muriel Degeuse**
De 10h à 18h / salle du bois de Castres / Carbonne / gratuit
Pour adultes seulement // lectures de contes pour les plus petits
- **Lectures / Lire et faire lire**
De 17h à 18h / à la Maison Pour Tous / Cazères / tout public / gratuit
- **Animations Stop motion / MJC Carbonne**
De 17h à 18h / ALAE / Gratens
Dès 8 ans / inscription 05.61.87.43.58 / gratuit
- **Escalade / CIME**
De 17h30 à 18h30 / gymnase André Abbal / Carbonne
Pour les 7-14 ans / inscription juliencastrés@orange.fr / gratuit
- **Soirée ludothèque / MJC Carbonne**
De 18h30 à 20h / ASLH / St Elix / tout public / inscription 05.61.87.50.19 / gratuit
- **"Les écrans : risque d'addiction et impact sur le sommeil" / Muriel Degeuse / La Pup en Vol**
Conférence par Dr Melinand, psychiatre et Dr Montemayor, géroneurologue
De 19h à 23h / salle du bois de Castres / Carbonne / tout public / gratuit
- **Soirée jeux "pichenette and cities" / Ludot'M**
De 20h30 à 23h / Ludothèque / Cazères / tout public / 2€ (non adhérents)



SAMEDI 25 AVRIL

- **Ateliers découverte théâtre / MPT**
De 9h30 à 10h30 / pour les 7-10 ans
De 10h30 à 12h / pour les 11-15 ans
Maison Pour Tous (salle 1^{er} étage) / Cazères / gratuit
- **Éducation aux médias et à l'info - décoder les médias sur le net / UTOPONS**
Atelier avec Pauline Blanc
De 14h à 16h30 / LOCAL, place des martyrs de la Résistance
Cazères / pour les 10-15 ans / entrée libre / gratuit
- **"Drôle de semaine" / École de musique de Carbonne**
Conte musical par la chorale des enfants
À 15h / École de musique / Carbonne / tout public / gratuit
- **Projet collectif, création et impression 2 couleurs / Atelier Moirages**
De 15h à 17h30 / atelier Moirages / Mondavezan
Pour adultes / inscription moirages.serigraphie@gmail.com / 25€
- **Sound painting atelier et performance artistique dans l'espace public / MJC Carbonne / association Pareil Jamais**
De 15h à 17h / ALSH / Carbonne / dès 8 ans / inscription 05.61.87.43.58 / gratuit
- **Badminton / COC**
De 17h30 à 19h30 / gymnase André Abbal / Carbonne
En famille / inscription 06.67.93.11.07 / gratuit
- **"Ferme ton bec" / Médiathèque municipale**
Spectacle marionnettes et ombres / Cie Ribambelle
À 18h / Médiathèque / Carbonne
Pour jeune public (4-7 ans) / réservation obligatoire 05.61.87.59.81 ou mail service.culturel@ville-carbonne.fr / gratuit
- **Jeux en bois avec goûter / Cap Jeunes**
De 14h à 18h / Cap Jeunes / Cazères / tout public / gratuit



DIMANCHE 26 AVRIL

- **Atelier découverte du cirque / Cirkomcha**
De 10h30 à 12h30 / gymnase du collège du Plantaurel / Cazères
Pour les 6-10 ans / inscription cirkomcha@free.fr / gratuit
- **Grand Relais d'objets roulants en famille / FCPE**
Emmener vos objets : vélo, rollers, skate, trottinette, poussette, brouette, ...
À 11h puis à 12h : pique-nique à partager / bois de Castres / Carbonne
Tout public / gratuit
- **Randonnée à vélo / Vélo 107**
À 14h30 départ de Carbonne / 2h environ 20 km
Inscription assovelo107@gmail.com / gratuit
- **"Liaisons numériques" / Tohu-Bohu collectif / MPT**
Spectacle de théâtre en fuite 2.0 par la Cie Rouge Virgule
À 16h30 / Maison Garonne / Cazères
Tout public (dès 10 ans) / réservation 06.45.33.20.62 / 5€

LUNDI 27 AVRIL

- **Atelier ludique "De la graine à la plante" / Jardin partagé du Sel**
De 16h à 18h / les gages à côté de la guinguette / Carbonne
Tout public / gratuit
- **Stop motion / MJC Carbonne**
De 17h à 18h / ALAE / Marquefave / dès 8 ans
Inscription 05.61.87.43.58 / gratuit
- **Loisirs Créatifs / MJC Carbonne**
De 17h à 18h / ALAE / St Elix / en famille
Inscription 05.61.87.50.19 / gratuit
- **Atelier découverte théâtre / Théâtre 107**
De 19h à 20h / cinéma du bois de Castres / Carbonne
Pour adultes (dès 16 ans) / inscription 06.20.06.29.51 / gratuit
- **"Comprendre le cerveau pour faciliter l'apprentissage des enfants" / cabinet Ré.ACTIVE**
Conférence-atelier par Ema Fresny
De 19h à 21h / salle Picon / Le Fousseret
Pour adultes / inscription Maison pour Tous / gratuit
- **Ateliers découverte danses / Mouv'Flow**
De 19h30 à 20h30 / hip-hop adultes
De 20h30 à 21h30 / afro mov' adultes tous niveaux
Salle du Matet / Martres / inscriptions par sms 06.27.68.67.17 / gratuit



LA MAISON POUR TOUS (MPT)

6 r. des Capucins / 31220 Cazères
05.61.90.20.72 / www.mptcazeres.fr
contact@mptcazeres.fr

MARDI 28 AVRIL

- **Jeux de société / Espace Jeunes de Bérat**
De 14h à 18h / Espace Jeunes / Bérat / tout public / gratuit
- **Projet collectif, création et impression 2 couleurs / Atelier Moirages**
De 15h à 17h30 / atelier Moirages / Mondavezan
Pour adultes / inscription moirages.serigraphie@gmail.com / 25€
- **Visite ludique des expositions temporaires / Maison Garonne**
À 17h / Maison Garonne / Cazères / dès 6 ans / sur inscription / gratuit
- **Stop motion / MJC Carbonne**
De 17h à 18h / ALAE / Helle / dès 8 ans / inscription 05.61.87.43.58 / gratuit
- **Atelier découverte Qi Gong / MPT**
De 19h à 20h / Maison Pour Tous (salle 1^{er} étage) / Cazères
Pour adultes / réservation 06.72.78.97.23 / gratuit
- **Théâtre - débat "Bien vivre avec les écrans" / MPT**
Les parents et les écrans / Écrans, jeux et réseaux sociaux / Cie Canal Art
À 20h30 / Maison Garonne / pour ados et adultes / gratuit

MERCREDI 29 AVRIL

- **Jeux géants et jeux en bois / Ludot'M / Cap Jeunes**
De 14h30 à 18h / ludothèque ou cloître / Cazères / tout public / gratuit
- **Atelier musique beat making / MJC Carbonne**
De 16h à 18h / PRJ Jeunesse / Carbonne / dès 10 ans
Inscription 06.16.48.34.57 / gratuit
- **"Chouette un écran... de sérigraphie !" / atelier Moirages**
Découverte de la sérigraphie, impression d'un visuel en deux couleurs
De 16h à 17h15 / Maison Pour Tous (salle 1^{er} étage) / Cazères
Tout public (dès 6 ans) / inscription moirages.serigraphie@gmail.com / 5€
- **Dances occitanes avec musiciens / Cercle Occitan**
De 17h à 18h / salle Laveran / Carbonne / tout public / gratuit

JEUDI 30 AVRIL

- **"Crève l'écran" / Tremplin musical jeunes / L'asso's Epicée / FCPE collège / École de musique / MJC Carbonne**
De 18h à 21h / salle des fêtes / Carbonne / tout public / inscription 06.16.48.34.57 / gratuit / buvette et petite restauration sur place

VENDREDI 1^{er} MAI

- **Clôture de la SSE / MPT / L'asso's Epicée**
Concert avec le groupe The Deniro's / apéro / petite restauration / jeux
À 18h30 / sous la halle / Cazères / tout public / gratuit