



Nos horaires :

9h à 12h
du lundi au vendredi

+

14h à 17h
du lundi au jeudi

Infos et contact :

ESCALE - 4C
33, promenade de
l'Autan 81170
LES CABANNES

MOIS SANS TABAC

Je participe, et vous?

Plus d'informations sur tabac-info-service.fr

UN DÉFI COLLECTIF QUI INVITE TOUS LES FUMEURS À PASSER 30 JOURS SANS FUMER !



LE 1^{ER} NOVEMBRE PROCHAIN MARQUERA LE COUP D'ENVOI DE LA 9^{ÈME} ÉDITION DU MOIS SANS TABAC !

ZOOM SUR TABAC INFO SERVICE

Tabac info service, dispositif majeur de l'opération « Mois sans tabac », comprend :

Cette opération est mise en place depuis 2016 par Santé publique France et le Ministère de la Santé et de l'accès aux soins, en partenariat avec l'Assurance Maladie.

- un site internet comportant de nombreux contenus, et outils d'accompagnement ;
- le numéro d'aide à distance **3989**, une ligne téléphonique gratuite qui met en relation les fumeurs avec des tabacologues pour bénéficier d'un suivi. Le 3989 est aussi accessible via [la plateforme Acceo](#), aux personnes sourdes ou malentendantes ;
- une application mobile d'e-coaching « Tabac info service », conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France et avec le concours de la Société Francophone de Tabacologie.



Mois sans tabac est un challenge qui se relève collectivement, grâce au soutien des différents acteurs (professionnels de santé, partenaires, commerces de proximité, proches...) qui encouragent la détermination et la motivation des participants à arrêter de fumer.

ALORS, N'ATTENDEZ PLUS ET REJOIGNEZ VITE LE DISPOSITIF TABAC INFO SERVICE :

Le programme complet qu'il vous faut pour **optimiser vos chances d'arrêt définitif du tabac.**

05 63 56 11 98

www.4c81.fr

franceserviceslescabannes@gmail.com



Suivez nos actus sur Facebook : [escale4c](#)

L'ACTU DANS « **vosre E.V.S. - L'ESCALE 4C** »



Tous LES ATELIERS SE FONT SUR INSCRIPTION. Contactez notre coordinatrice en appelant le **05 31 26 60 33** ou le **06 88 35 37 48**, par mail en écrivant à « evs-escale@4c81.fr », ou à l'accueil.



Tous les MERCREDIS dès 10h - Salle d'animation de l'EVS

[L'ESCALE EN VADROUILLE]



LES MERCREDIS
6 et 27
de 14h30 à 16h30
« à DONNAZAC »
Salle de la Mairie

En présence de notre
Conseillère Numérique, d'un
agent France Services.

[L'ATELIER CRÉATIF]

MARDI 12 à 14h
« à l'ESCALE »

Atelier de fabrication d'une
« Trousse »



Tarif : 3€ / pers.

Sur inscription - Public adulte
Apportez 2 pièces de tissu
différentes de 50 cm

MARDI 26 à 14h
« à l'ESCALE »

Atelier de fabrication d'un
« Portefeuille et
nappe EVS »



Tarif : 3 € / pers.

Sur inscription - Public adulte
Apportez 2 pièces de
tissu de 50 cm

[SORTIE CULTURELLE]

MERCREDI 13 à 19h
« Cap Découverte
- Le Garric »

Spectacle de Ciné-Concert
« BUSTER »



« La croisière du navigator »
est un film muet de Buster
Keaton : un couple loufoque,
un aristocrate fainéant et une
roturière se retrouvent seuls
à bord d'un navire à la
dérive. Trois musiciens
accompagnent ce film, une
création musicale au rythme
de l'image. Un quatrième
comparses vient ponctuer ce
chef-d'œuvre de
commentaires plein d'humour
et de récits éclairants.

En partenariat avec la SNA
PLACES LIMITÉES,
sur réservation
Tarif réduit : 10 €

Sur inscription, **avant le 6/11**
Public : dès 10 ans
Covoiturage possible à
partir de l'ESCALE à 18h

>>> DÉCOUVERTE !
SAMEDIS 9 et 23 à 14h
« à l'ESCALE »

Venez à la découverte du
nouveau club photo
« L'œil des Cabannes ».



1 séance gratuite
Public adulte

Infos : 06 62 33 30 29



JEUDI 14 à 16h30
« à l'ESCALE »

Cuisiner et déguster avec
notre Chef bénévole,
Jean-Luc DENONAIN.



AU MENU :

**Délice au poireau
Farcis d'automne
Tarte à la châtaigne**

Participation : 8 € / pers.

PLACES LIMITÉES *Public adulte*

A apporter pour l'atelier :
un tablier et un torchon

Action CÔTÉ PARENTS
parentalité

**L'ESCALE DES
PARENTS**

MERCREDI 20
de 15h à 17h
« Salle d'animation
du Causse à Vaour »

Votre EVS « L'ESCALE »,
en partenariat avec celui
du Causse propose aux
parents de partager un
goûter dans la salle
d'animation de
l'EVS du Causse.

Un espace est aménagé
pour les enfants.

Infos : 06 88 35 37 48

« **A VOS AGENDAS
POUR LE MOIS DE
DÉCEMBRE...** »

L'ATELIER
CRÉATIF

MARDI 3/12 de
10h à 16h30
« à l'ESCALE »



« **Spécial Noël** »
déco pour les fêtes (boîte de
chocolat et déco de tables)

Repas : auberge espagnole

Tarif : 3 € / pers.

Sur inscription - *Public adultes*

**AUBERGE
ESPAGNOLE
DU JEU**

SAMEDI 30 dès 14h
« à l'ESCALE »

Moment intergénérationnel
à partager avec notre
équipe de bénévoles qui
vous accueille dans un
esprit convivial !

Apportez vos jeux...



Repas : auberge espagnole

Public : à partir de 8 ans

Animation gratuite

Action CÔTÉ PARENTS
parentalité

**L'ESCALE
NATURE**

SAMEDI 30 dès 14h
« Jardin de l'Aurause -
Les Cabannes »

« **Où te caches-tu ?** »
Traces d'animaux, jeu de
pistes et chocolat chaud !

Atelier animé par
Anne-Claire DASTUGUE
Éducatrice à l'environnement

Public : Parents et enfants à
partir de 4 ans

Animation gratuite
Sur inscription

Goûter offert par l'EVS

[SORTIE]
CULTURELLE

JEUDI 19/12 à 20h
« Grand Théâtre d'Albi »

Théâtre de marionnettes
« **MOBY DICK** »

Spectacle pluriel : théâtre,
musique, vidéo et surtout
fascinantes marionnettes.

7 comédiennes et
comédiens et plus de 50
marionnettes pour une
plongée vertigineuse dans
l'océan ou dans l'âme
humaine.

Sur inscription, **du 12/11 au**
12/12 - Places limitées

Public : dès 14 ans - 10 €

En Décembre « Réveillon Ensemble »

ATELIERS du
vendredi 13/12 au
« Foyer du Ségala »

Cuisine
« à 9h ou à 14h »



Décoration
« de 10h à 12h »



Renseignements
« 06 45 37 95 46 »



« RÉVEILLON ENSEMBLE »

L'EVS de l'ESCALE en partenariat avec le Foyer social du Ségala et le CIVAM Cordais vous proposent de passer un **NOËL festif et participatif** le vendredi 13 Décembre à partir de 19h30 au Foyer du Ségala

UNE OCCASION FESTIVE ET PARTICIPATIVE

Réveillon ensemble

Vendredi à partir de 19h30 | **13** | Décembre 2024

Foyer du Ségala
164, route du Ségur
81170 Saint-Martin Laguépie

Repas à prix libre

ATELIERS NUMÉRIQUES « SMARTPHONE »



ATELIERS NUMÉRIQUES

gratuits & ouverts
à toutes et tous !

En janvier, participez à des sessions en petit groupe pour **apprendre à utiliser votre smartphone** de manière ludique et conviviale.

Ces ateliers s'adressent aux seniors novices et débutants résidant dans la 4C. Ils se dérouleront **chaque vendredi après-midi** dans les locaux de l'Escale. Une bonne occasion pour découvrir les outils numériques en toute simplicité.

Places limitées à 6 adultes par groupe. Les cours seront dispensés par notre conseillère numérique. Si vous êtes intéressé, prenez contact avec « Louise » au **06 85 97 94 53**.

LES ATELIERS
D'APPRENTISSAGES
DU NUMÉRIQUE
CONTINUERONT EN
JANVIER 2025 !

N'attendez plus...
Inscrivez-vous !

MAÎTRISEZ VOS FINANCES avec « PILOTE BUDGET »

Pilote Budget est l'outil idéal pour faire le point et améliorer la gestion de votre budget. En faisant ressortir le montant qu'il vous reste chaque mois pour vos dépenses du quotidien. Vous pourrez ainsi plus facilement épargner en mettant de l'argent de côté, pour faire face aux imprévus ou préparer vos projets !



Comment ça marche ?

Anonyme, gratuite et confidentielle, l'application n'est pas connectée aux comptes bancaires ni à Internet. Piloter son budget devient plus facile.

- 1 - Téléchargez l'application « **Pilote Budget** »
- 2 - Renseignez toutes vos **dépenses** et revenus en quelques étapes.
- 3 - Obtenez votre "reste à vivre" : un graphique permet de visualiser en un coup d'œil vos **dépenses fixes**, vos **ressources** et ce qu'il vous reste par mois et par semaine.
- 4 - Suivez vos dépenses. Pour un suivi en temps réel au fur et à mesure des dépenses réalisées, découvrez l'application **Pilote Dépenses**, la "petite sœur" de Pilote Budget !