

# LETTRE D'INFOS N°80, DÉC.24 & JANV.25



Toute l'équipe  
de l'ESCALE de la 4C  
vous souhaite de  
passer de  
**BONNES FÊTES !**



## « 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.  
**BESOIN DE TRANSPORT ?** Contactez Isabelle au **06 88 35 37 48**

**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

UNE OCCASION FESTIVE  
ET PARTICIPATIVE

# Réveillon ensemble

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

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

Repas à prix libre



## ATELIERS DU VENDREDI 13/12 au « Foyer du Ségala »

L'occasion de se retrouver  
pour préparer en toute  
convivialité, une soirée qui  
s'annonce sous le signe  
de la bonne humeur !

Au programme, 2 ateliers :

**CUISINE**  
« à 9h ou à 14h »

**DÉCORATION**  
« de 10h à 12h »

\*\*\*

Renseignements au  
**06 45 37 95 46**

05 63 56 11 98

[www.4c81.fr](http://www.4c81.fr)

[franceserviceslescabannes@gmail.com](mailto:franceserviceslescabannes@gmail.com)



Suivez nos actus sur Facebook : [escale4c](https://www.facebook.com/escale4c)

## L'ACTU DANS « votre 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](mailto:evs-escale@4c81.fr) », ou à l'accueil.



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

## « QUELLES ACTIVITÉS EN CE MOIS DE DÉCEMBRE ? »



### [ LA CABANE AUX LIVRES ]

#### Spécial « Cadeaux de Noël »

Pour Noël, vous souhaitez offrir un livre, un CD, un DVD...



Venez explorer la Cabane aux livres spécialement agencée pour les fêtes, vous y trouverez peut-être votre bonheur !

#### Nouveau club photo « L'œil des Cabannes ».



VOUS ÊTES INTÉRESSÉS ?  
Appelez Bénédicte au  
**06 62 33 30 29**

### [ L'ATELIER CRÉATIF ]

#### MARDI 10 à 14h « à l'ESCALE »



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

Tarif : 3 € / pers.  
Sur inscription - Public adultes

### [ L'ESCALE EN VADROUILLE ]



#### MERCREDI 11 de 14h30 à 16h30 « à DONNAZAC » Salle de la Mairie

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

### [ SORTIE CULTURELLE ]

#### JEUDI 19 à 20h « Grand Théâtre - 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. Et la baleine rôde...

Sur inscription, **avant le  
12/12** - Places limitées  
Public : dès 14 ans - **10 €**

En partenariat avec la Scène  
Nationale d'Albi (SNA)  
Covoiturage possible  
partir de l'ESCALE à 19h



## « A VOS AGENDAS POUR LE MOIS DE JANVIER ! »



### L'ATELIER CRÉATIF

**MARDIS 14 & 28**  
de 14h à 17h  
« à l'ESCALE »

Ateliers de fabrication de  
« Panier en tissu »



Pour mener à bien ce projet  
couture, l'inscription sur les  
deux séances est nécessaire.

Tarif : 3 € / pers.

Sur inscription - Public adultes

### L'ESCALE EN VADROUILLE



**MERCREDI 15 ET 29**  
de 14h30 à 16h30  
« à DONNAZAC »

+

**JEUDI 30**  
de 14h30 à 16h30  
« à VINDRAC »  
Salle de la Bibliothèque



### Action COTÉ PARENTS parentalité

#### L'ESCALE DES PARENTS

**VENDREDI 24**  
de 18h à 20h  
« à l'ESCALE »

Espace de paroles et  
d'échanges entre parents  
d'ado et pré-ado animé  
par un.e spécialiste de  
questions de sexualité,  
de relation affective,  
d'orientation de genres



Public : Parents & ados

Animation gratuite

Covoiturage possible

### [ SORTIE ] CULTURELLE

**JEUDI 30 à 20h**  
« Grand Théâtre - Albi »

« JAZZ FESTIVAL »

HUGUES MAYOT & AFRICAN  
JAZZ ROOTS



Sur inscription, du 16/12/24  
au 23/01/25 - Places limitées

Public : tout public - 10 €

En partenariat avec la Scène  
Nationale d'Albi (SNA)

Covoiturage possible

### Atelier cuisine

**JEUDI 30 à 16h30**  
« à l'ESCALE »

Cuisinez vos plats et  
dégustez-les avec notre  
Chef bénévole,  
Jean-Luc DENONAIN.

MENU VÉGÉTAL



Participation : 8 € / pers.

PLACES LIMITÉES Public adulte

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

### AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

**VENDREDI 31 à 17h**  
« à l'Accueil de Loisirs »

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

## PAROLES DE FEMMES « NOUVEAU PARTENAIRE »

**Insultes, menaces, dénigrement, agressions physiques, sexuelles...** : savez-vous que **PRÈS D'UNE FEMME SUR TROIS EST VICTIME DE VIOLENCES AU COURS DE SA VIE**. Derrière ce chiffre, il y a forcément des personnes que vous connaissez. C'est peut-être vous !



« PAROLES DE FEMMES », ACCOMPAGNE LES FEMMES EN DIFFICULTÉ ET LEURS ENFANTS, NOTAMMENT EN CAS DE VIOLENCES.

« Paroles de femmes » propose et apporte :

- de l'écoute ;
- du soutien psychologique, juridique et administratif ;
- organise des ateliers de groupe pour prendre ou reprendre confiance en soi (sur Gaillac) ;
- un service dédié à la relation mère-enfant(s) après la séparation.

« Paroles de femmes » vous accueille en toute confidentialité, sans jugement et à votre rythme. **Vous n'êtes pas seule.**

Le siège de l'association est basé à Gaillac, des professionnelles et des bénévoles vous **accueillent tous les jours de la semaine de 9h à 17h** et assurent des permanences délocalisées dans plusieurs communes du Tarn.

Dès le mois de janvier « **Paroles de Femmes** » viendra compléter son offre de services en vous proposant, des permanences sur notre territoire, **tous les 3ème jeudis du mois**, à :

- ⇒ **Vaour** : de 9h à 12h, 2ème étage de la friperie
- ⇒ **Les Cabannes** : de 13h30 à 16h30, à l'ESCALE.



Information, prise de RDV :  
**09 51 87 31 70**

Plus d'infos sur :  
[www.parolesdefemmes81.fr](http://www.parolesdefemmes81.fr)

## LA 4C EST SUR « FACEBOOK & INSTAGRAM »

Il faut se rendre à l'évidence, aujourd'hui, être présent sur les réseaux sociaux devient incontournable, pour notre collectivité et représente bien des enjeux :

- **diversifier nos moyens de communiquer** ;
- **s'adapter aux outils que chacun utilise** ;
- **fédérer et informer nos citoyens.**

A ce titre, la Communauté de Communes de la 4C vient de créer une page Facebook et un compte Instagram.

Voici les informations que vous pourrez trouver sur nos deux réseaux :



**NOTRE PAGE FACEBOOK :**  
Communauté de communes  
du Cordais et du Causse



**LE COMPTE INSTAGRAM**  
Cordais.Causse



- les événements proposés par les services de la 4C (*permanences numériques, café des acteurs économiques, distribution de composteurs, concertations avec les habitants...*)
- les animations enfance jeunesse
- la lettre d'info de l'Escale
- les activités de l'Espace de Vie Sociale
- les événements culturels (*Médiathèques, Théâtre Le Colombier, Été de Vaour, etc...*)
- les activités de sport et de pleine nature
- les informations utiles (*Transport à la Demande, les marchés de notre territoire, les jours de collecte des déchets...*), nos offres d'emploi, ...

Nous relayerons également les événements des associations locales, des communes du territoire et l'information de nos partenaires.

**N'ATTENDEZ PLUS, VENEZ AIMER NOS PAGES !**

### FERMETURE DES BUREAUX

A l'occasion des fêtes de fin d'année  
**l'ESCALE de la 4C sera fermée**  
**du jeudi 26 décembre 2024**  
**au vendredi 3 janvier 2025 inclus**

- Merci pour votre compréhension -