

LETTRE D'INFOS N°82, MARS 2025

L'ESCALE DE LA 4C

UN SEUL ET MÊME LIEU POUR VOS SERVICES ET ACTIVITÉS



Communauté de communes du
Cordais et du Causse
www.4c81.fr

SUIVEZ-
NOUS...



**Panneau
Pocket**

NOUVELLE ACTIVITÉ PROPOSÉE À L'EVS : « LA P'TITE RANDO »

LUNDI 17 MARS 2025
DÈS 14H

GRATUIT

LA P'TITE RANDO

Organisée par l'ESCALE et notre référent "rando" de la 4C

- Parcours : 3km** - Balade d'une heure dans les alentours de Mouzieys-Panens
- Niveau facile**
Tout public
- Départ : 14h** à l'Escale ou à 14h15 sur le parking de la mairie de Mouzieys-Panens
- Informations :** 05 31 26 60 33 - 06 88 35 37 48
Co-voiturage possible

Vous souhaitez partager une idée de randonnée, écrivez-nous à l'adresse : evs-escale@4c81.fr

ENVIE DE PRENDRE L'AIR DANS NOTRE BELLE CAMPAGNE ?

L'animatrice de l'Escale et notre référent "rando" de la 4C organisent des petites randonnées de niveau simple et de courtes durées.

Rejoignez notre groupe de marcheurs et marcheuses pour la première "P'tite rando" de l'année !

RDV, **lundi 17 Mars 2025 à 14h** à l'Escale ou directement au point de départ du sentier à 14h15 - parking de la mairie de Mouzieys-Panens.

Si vous souhaitez partager une idée de randonnée, écrivez par mail à Isabelle : evs-escale@4c81.fr

Informations :
05 31 26 60 33 ou 06 88 35 37 48

Nous pouvons organiser un co-voiturage, en cas de besoin.

Sortie gratuite - Tout public

L'ESCALE de la 4C : 33, promenade de l'Autan 81170 LES CABANNES

France Services : franceserviceslescabannes@gmail.com - 05 63 56 11 98

Espace de Vie Sociale : evs-escale@4c81.fr - 05 31 26 60 33 ou 06 88 35 37 48



ESPACE DE VIE SOCIALE



LES MARDIS 11 et 25 MARS
de 14h30 à 17h

SALLE MAURICE BOYER - ÉTAGE 1

Atelier de fabrication d'un
« Sac banane »



Tarif : 3€/pers.

Sur inscription - Public adulte

À apporter pour les ateliers :

- 50 cm de tissu principal,
- 50 cm de tissu pour la doublure en coton,
- 1 fermeture de 45 cm,
- 1 fermeture de 30cm.



LES MERCREDIS 12 et 26
MARS de 14h30 à 16h30

« Itinérance à DONNAZAC »
SALLE DE LA MAIRIE



En présence de notre Conseillère Numérique et de notre agent France Services



MARDI 18 MARS à 20h

GRAND THÉÂTRE D'ALBI



Cirque
« SONO IO »



Un portrait comique, touchant et de toute beauté entre un père et son fils, artisans du cirque depuis plusieurs générations. Deux clowns qui partagent un même amour de la musique et du jeu.

Sur inscription, avant le 11/03 -
Places limitées

Tarif : 10€/pers. - dès 10 ans



JEUDI 27 MARS dès 16h30

CUISINE DE L'ESCALE

Menu « Saveurs printanières »

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

Sur inscription - Places limitées

Tarif : 8€/pers - Tout public

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

ANIMATION
HEBDOMADAIRE



PAUSE CAFÉ :
Tous les MERCREDIS
dès 10h

Salle d'animation
de l'EVS

Partagez avec nos bénévoles, un moment de convivialité et d'échange autour d'un café ou d'un thé

Informations et inscriptions :

Contactez notre coordinatrice en appelant le **05 31 26 60 33** ou **06 88 35 37 48**

par mail en écrivant à « **evs-escale@4c81.fr** », ou à l'accueil de la structure.



ESPACE DE VIE SOCIALE



MARDI 4 MARS à 10h

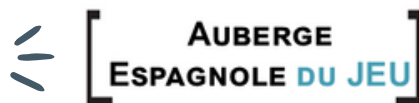
SALLE D'ANIMATION DE L'ESCALE

Besoin de se retrouver entre parents dans un cadre sécurisé et chaleureux ?

L'ESCALE des Parents c'est l'opportunité de partager, d'écouter, de s'outiller ensemble et de se sentir moins seul !

En présence des enfants et animateurs de la crèche « La Coccinelle »

Public : Parents et enfants
Renseignement : **06 85 97 94 53**



VENDREDI 28 MARS à 17h

ACCUEIL DE LOISIRS
Les Cabannes (derrière l'ESCALE)

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

Apportez vos jeux...



Repas du soir : auberge espagnole

Public : à partir de 8 ans
Animation gratuite



SAMEDI 15 MARS dès 9h30

CARNAVAL DE LA CAITIVIA
Départ sous la Halle de Cordes

Défilé en musique et en pétanques dans les rues de Cordes et de Les Cabannes, danses, jugement et, bien sûr, grand feu de joie !

Informations :
05 63 56 19 17
talvera@talvera.org



UN ESPACE EN LIBRE ACCÈS

Tous les jours aux horaires d'ouverture de la structure
Salle d'animation de l'EVS



Venez explorer la Cabane aux livres !

Un fonds documentaire riche et diversifié à votre entière disposition : livres, BD, CD, DVD, presse périodique, affiches.

A L'ESCALE - LES CABANNES
10h-11h30
4 février - 4 mars
1er avril - 6 mai
3 juin - 1er juillet
Espace de paroles et d'échanges entre parents et jeunes enfants

L'ACTU DU MOIS DANS

L'ESCALE DE LA 4C

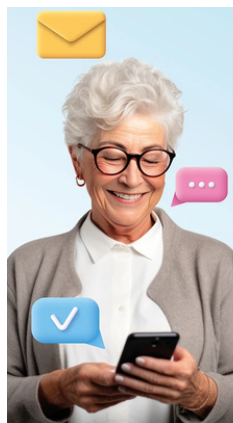
ATELIERS NUMÉRIQUES EN ITINÉRANCE SPÉCIAL > 60 ans et +

LES MARDIS 4, 11, 18 et 25 MARS
de 14h à 17h

FOYER DU SÉGALA À SAINT-MARTIN LAGUÉPIE
164, route du Ségur

Dans le cadre d'un partenariat entre la conseillère numérique de la 4C, l'animatrice de l'ESCALE des Cabannes et le foyer du Ségala, nous vous proposons une session de 6 ateliers numériques sur la thématique : **"Prendre en main mon smartphone ou ma tablette"**.

Ces ateliers, **entièrement gratuits**, sont spécialement conçus pour **les personnes de 60 ans et plus**. Début du cours à 15h, suivi d'un moment convivial autour d'un goûter vers 16h.



Au programme :

- Prendre en main mon appareil
- La sécurité numérique
- Gérer ma boîte mail
- Utiliser les sites administratifs
- Faire des achats en ligne



Inscriptions et informations :

Pour toute question ou pour vous inscrire, vous pouvez contacter "Louise", votre animatrice et conseillère numérique France Services, au **06 85 97 94 53**.



CÔTÉ FRANCE SERVICES...

RENCONTRE "JOB DATING"

Dans le cadre de la semaine des métiers du Tourisme, en partenariat avec France Travail

MARDI 18 MARS de 9h à 12h

SALLE D'ANIMATIONS DE L'ESCALE

Venez rencontrer des entreprises locales à la recherche de nouveaux talents pour la saison à venir.



Plus de renseignements et inscription en scanant ce QR-CODE :



Préparez vos CV et venez avec votre motivation, de nombreuses opportunités vous attendent !

RAPPEL DES PERMANENCES MENSUELLES de nos partenaires

BUREAUX DE L'ESCALE

Mission Jeunes Tarn Nord : le 1er mercredi du mois de 9h à 12h, sur RDV. **Contact** : 05 63 36 18 02.

Assistante sociale du Département : tous les mardis de 9h à 12h, sur RDV. **Contact** : 05 63 77 31 00.

Opticienne Mobile : tous les 1er mercredis du mois de 9h à 12h, sans RDV. **Contact** : 06 20 63 70 62.

Paroles de Femme : tous les 3ème jeudis du mois de 13h30 à 16h30, sur RDV. **Contact** : 09 51 87 31 70.

UFC que Choisir : tous les 2ème mercredis du mois de 10h à 12h, sur RDV. **Contact** : 05 63 38 42 15.

Restos du Cœur : tous les vendredis de 9h à 11h.

L'ESCALE de la 4C : 33, promenade de l'Autan 81170 LES CABANNES

France Services : franceserviceslescabannes@gmail.com - 05 63 56 11 98

Conseillère Numérique - France Services : numerique@4c81.fr - 06 85 97 94 53

