



L'ESCALE



France services

Liberté
Égalité
Fraternité

EVS

Espace de Vie Sociale
de l'ESCALE 4C

info Tarn
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES



CONVENTION TERRITORIALE GLOBALE



Parce qu'1 mois
sans fumer,

C'est 5 fois + de
chances d'arrêter !

L'ESCALE AU PLUS PROCHE DE VOUS !



Pour des actions au plus proche des habitant.es de la communauté de communes, votre **Espace de Vie Sociale « l'ESCALE »** proposera à partir du mois de **JANVIER 2024** d'expérimenter l'itinérance dans plusieurs communes.

Dans ce cadre d'itinérance, nous proposerons :

- ⇒ Des animations et moments conviviaux avec l'animatrice et les bénévoles.
- ⇒ Des accompagnements aux démarches administratives avec l'intervention d'une conseillère France Services.

- ⇒ Des formations collectives et accompagnements individuels avec la conseillère numérique.
- ⇒ Un soutien aux initiatives locales et le recueil des besoins des habitant.es.

Si vous souhaitez d'ores et déjà partager vos idées, vos besoins ou vos initiatives, vous pouvez les exprimer par mail à la coordinatrice de l'EVS : evs-escala@4c81.fr ou par téléphone aux agents France Services de la 4C : **05 63 56 11 98**.

Nos lieux d'itinérances vous seront communiqués très prochainement...

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

05 63 56 11 98
www.4c81.fr

franceserviceslescabannes@gmail.com



Suivez nos actus sur Facebook : [escala4c](https://www.facebook.com/escala4c)

L'ACTU DANS VOTRE « ESPACE DE VIE SOCIALE »



L'ESCALE 4C



Tous les MERCREDIS
dès 10h



« Jour de Marché »

RDV dans la salle
d'animation de l'EVS.



Samedi 25
11h - 18h

A l'ESCALE

Amenez vos jeux !
Venez partager des
parties avec d'autres
familles ou joueur.euses

Restauration du midi :
« Auberge espagnole »

Animation gratuite

Public : adultes et jeunes à
partir de 12 ans



Samedi 4 dès 14h
A l'ESCALE

4
NOVEMBRE

2023

A 18 heures

APÉRO
CONCERT

« Elle & Lui »



A l'ESCALE :

14h : ATELIER CUISINE

Spécial « AMUSE-BOUCHES & CANAPÉS »

Animé par Jean-Luc
DENONAIN

en partenariat avec
« Contes en balade »,

Atelier gratuit

Sur inscription - Public adultes



18h : CONCERT

« Elle est Lui »

**VENEZ VIVRE UN
VÉRITABLE VOYAGE
MUSICAL AVEC CE DUO
ACOUSTIQUE**

Participation libre

Sur inscription

Ce concert sera suivi d'un

APÉRO GOURMAND
préparé en début d'après-
midi par les usagers de
l'ESCALE



Vendredi 17 à 20 h
Théâtre SNA à Albi

en partenariat avec la
« Scène Nationale d'Albi »



**SPECTACLE
THÉÂTRE
DANSE :**



« LES VAGUES »

Spectacle inspiré de
l'œuvre de Virginia Woolf.

L'artiste Élise Vigneron
expérimente des dispositifs
scéniques éphémères
avec de fascinantes
marionnettes de glace,
à taille humaine.

La métamorphose
démultiplie les identités
pour créer un chœur à
l'image de notre humanité.



Tarif réduit : 10 €

Sur inscription jusqu'au 10/11

Tout public à partir de 15 ans

Action CÔTÉ PARENTS
parentalité

Samedi 18 à 17h
Salle des fêtes de
Bournazel

CONFÉRENCE
INTERACTIVE

« RELATIONS PARENTS-
ENFANTS : PRENDRE SOIN
DE CHACUN.E »

Animée par **Élizabeth Clerc** - Formatrice et consultante en approche et transformation constructives des conflits.

Les enfants accompagnant leurs parents pourront être pris en charge par des animateurs-trices.

A l'issue de la conférence, un pot sera offert.

Conférence gratuite

Public : parents, grands-parents

L'ATELIER

CRÉATIF

Mardi 21 à 14h30
A L'ESCALE

Création décorative
pour Noël

Tarif : 3€/pers.

Sur inscription

Public : adultes et enfants à partir de 7 ans



Notre partenaire la **Scène Nationale d'Albi**, nous propose des **spectacles à 10 €/Pers.** (tarifs préférentiels)
Vous trouverez ci-dessous, la sélection réalisée par la Commission Culture de l'ESCALE.

DATES ET HORAIRES	NOM DU SPECTACLE	TYPE	DATES D'INSCRIPTION
Vendredi 22.12.2023 20h	CORPS EXTREMES	Danse cirque Dès 7 ans	Du 15.11.23 au 15.12.23
Mardi 16.01.2024 20h	DUB	Danse Dès 8 ans	Du 09.12.23 au 09.01.24
Mercredi 24.01.2024 20h	ARNAUD DOLMEN QUARTET SANDRA NKAKE	MUSIQUE Jazz festival	Du 17.12.23 au 17.01.24
Samedi 02.03.2024 19h	LES GROS PATINENT BIEN	Théâtre Humour Dès 8 ans	Du 23.01.24 au 23.02.24
Judi 14.03.2024 20h	SALLE DES FETES	Théâtre Dès 14 ans	Du 07.02.24 au 07.03.24
Mercredi 27.03.2024 19h	OUT OF THE BLUE <i>10 places</i>	Cirque Dès 6 ans	Du 20.02.24 au 20.03.24
Vendredi 05.04.2024 20h	FLAVIA COELHO	Musique	Du 29.02.24 au 29.03.24
Samedi 04.05.2024 20h30	MADAME FRAIZE	Théâtre humour Dès 10h	Du 26.03.24 au 26.04.24
Mercredi 29.05.2024 19h	UNE AUTRE HISTOIRE DU THÉÂTRE	Théâtre Dès 12 ans	Du 22.04.24 au 22.05.24
Mercredi 05.06.2024 19h	CHANTS DE L'EST	Musique	Du 29.04.24 au 29.05.24

Lieu & descriptif sur les sites : « 4C et SNA - www.sn-albi.fr »

Attention : le nombre de places limité, inscription auprès d'Isabelle aux dates d'inscription renseignées.

Les inscriptions se font auprès de la 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.



**France
services**

Liberté
Égalité
Fraternité



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



DÉCONJUGALISATION DE L'ALLOCATION ADULTES HANDICAPÉS (AAH)

**VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP
ET VOUS VIVEZ EN COUPLE ?**

A partir du 1^{er} octobre 2023, la réforme de la déconjugalisation de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) change le mode de calcul de l'allocation pour les bénéficiaires en couple :

- Seul le bénéficiaire et ses ressources personnelles seront pris en compte dans le calcul de la prestation, sauf si cela lui est défavorable.
- Au cas où la déconjugalisation ne serait pas favorable, la réforme garantit le maintien du montant initial de l'allocation. Le bénéficiaire pourra conserver l'ancien mode de calcul et touchera donc une AAH conjugalisée, c'est-à-dire que le conjoint du bénéficiaire et ses ressources seront toujours pris en compte dans le calcul de la prestation.

Cette réforme favorise l'autonomie des personnes handicapées qui bénéficieront d'une allocation individualisée, sans dépendre de leur conjoint et de ses ressources.



Ce nouveau mode de calcul est appliqué automatiquement, vous n'avez aucune démarche à faire.

Le premier versement de l'AAH déconjugalisé concernera les droits du mois d'octobre 2023 et sera effectif début novembre 2023.

REPRISE DES ATELIERS NUMÉRIQUES !

Les ateliers numériques organisés par la conseillère numérique de la 4C reprendront le **mercredi 17 janvier à 14h30**.

Le cycle comporte 8 séances, les places sont limitées à 6 participants.

Les ateliers sont ouverts exclusivement aux seniors du territoire et sont gratuits.

Thématique : **SMARTPHONE DÉBUTANT**

1. Présentation des ateliers, attentes des participants et prise en main du smartphone.
2. Découverte des outils numériques (tablette et pc) et connexion à internet.
3. Maîtrise des usages (applications, store et paramètre) et éco-utilisation du numérique.
4. S'informer sur internet, comment naviguer en sécurité.
5. Sécurité Numérique générale, hameçonnage, chantage ou vol de données ... Comment les éviter ?
6. Communiquer via l'email, les réseaux sociaux et les applications.
7. Savoir utiliser les principales applications administratives.
8. Choisissez votre thématique ! En fonction de vos besoins et de vos envies.

GRATUIT / SUR INSCRIPTION



Renseignement et inscriptions :

05 63 56 11 98,

par mail : numerique@4c81.fr