



L'ESCALE



France services

Liberté
Égalité
Fraternité

EVS

Espace de Vie Sociale
de l'ESCALE 4C

info jeunes
Tarn
EXPLORER LES POSSIBLES



CONVENTION TERRITORIALE GLOBALE

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 : [escale4c](https://www.facebook.com/escale4c)



ZOOM : ACTIONS PARENTALITÉ DE L'EVS

L'ESCALE NATURE

Nouveauté de l'Espace de Vie
Sociale de la 4C :

Action CITÉ PARENTS
parentalité

De mai à octobre 2024 des ateliers
sont proposés aux parents et
leurs enfants, en pleine nature :
appelés "L'ESCALE nature".

Ateliers déclinés sous 3 formats :

- "L'ESCALE NATURE" pour les parents et leurs enfants âgés de 5 à 11 ans. Ils se dérouleront sur un lieu fixe (le jardin de l'Aurause). Chaque séance aura sa thématique, connue à l'avance
- "L'ESCALE NATURE PITCHOUNS", dédiés aux enfants de 1 à 4 ans
- "L'ESCALE NATURE EN VADROUILLE", pour les parents et leurs enfants âgés de 5 à 11 ans. Pendant les périodes de vacances scolaires et dans des lieux naturels différents.

UN TEMPS POUR ÊTRE ENSEMBLE,
DEHORS ...



Pour s'émerveiller, créer et jouer
dans la nature au fil des saisons.

Des séances à thèmes ponctuées
de jeu libre, d'aventure, de
découverte de la faune et de la
flore, de bricolage et de création,
d'éveil sensoriel et d'appels à
l'imaginaire...

Les ateliers sont animés par Anne-
Claire DASTUGUE, éducatrice à
l'environnement - animatrice nature.

Retrouvez en page 3, le programme
des tous premiers ateliers de
« L'ESCALE NATURE »...

Actions financées par la CAF, la
MSA et la 4C.

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 », ou à l'accueil.



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

Action COTE PARENTS parentalité

La bienveillance envers soi c'est...

- Savoir lâcher-prise
- Accepter l'imperfection
- Prêter attention à ses émotions
- Respecter ses limites
- S'accepter et s'aimer

SAMEDIS 4 & 18 :
14h30-16h30
« à L'ESCALE »

« Sortir de l'isolement & Développer des ressources »

Deux ateliers vous sont proposés, animés par **Julie MAILLAND**, psychologue clinicienne et animatrice de groupe de pratique.

Public : Parents

Ateliers gratuits

Public :
Parents

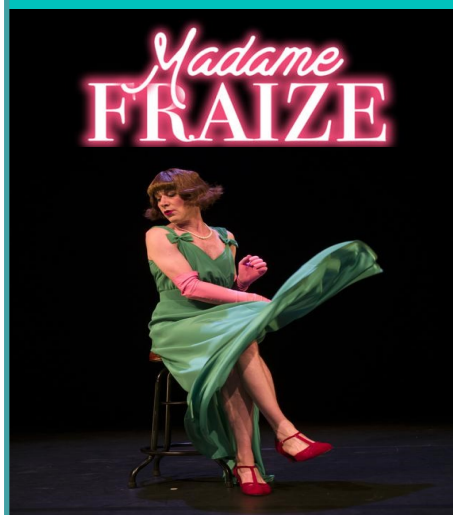
Atelier
gratuit



Garderie sur place possible sur inscription, dès 4 ans

[SORTIE] CULTURELLE

SAMEDI 4 à 20h30
« Cap Découverte »



Un "seul en scène" résolument positif, drôle, délicat et poétique où il est question d'amour et de la grande aventure du couple. C'est une parenthèse de joie et de douceur dans un monde fatigué !

Spectacle - Dès 10 ans

Co-voiturage sur inscription au départ de l'ESCALE à 19h45

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

L'ATELIER CRÉATIF

MARDI 7 à 14h
« à l'ESCALE »

Atelier de fabrication d'une
« Poubelle de la coutrière »



Tarif : 3€/pers.

Sur inscription - Public adulte
Apportez 50 cm de tissu

MARDI 21 à 14h
« à L'ESCALE »

Atelier de fabrication d'une
« Cigale à la lavande »



Tarif : 3€/pers.

Sur inscription - Public adulte



PAUSE-DANSÉE

MERCREDIS 15 et 29
à partir de 10h30
« à l'ESCALE »

En complément de la pause-café, venez partager un moment de joie autour de la danse et de la musique !



Quel que soit l'âge et l'expérience en danse, explorez l'expression et la création de mouvements guidés et facilités par **Mamé YANSANE**, chorégraphe et intervenante en danse créative.

Ateliers bimensuels gratuits de 10h30 à 11h30

Accueil dès 10h à l'Escale

Tout Public

L'ESCALE EN VADROUILLE



LES MERCREDIS
15 et 29
14h30-16h30
« à DONNAZAC »
Salle de la Mairie

AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

SAMEDI 25 : 11h-18h
« Terrasse Brasserie L'AUROS – Cordes »

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



Restauration possible sur place : « foodtruck »
Public : Dès 7 ans accompagné
Animation gratuite

NOUVEAU! GROUPE PÉTANQUE

Tous les LUNDIS à partir de 14h
« Place de la Promenade »

Débutant.es ou confirmé.es, rejoignez notre groupe de pétanque pour un moment de détente !

Activité gratuite
Tout public

Attention : pas d'activité par temps de pluie

NOUVEAU! Action parentale

L'ESCALE NATURE

Ateliers animés par **Anne-Claire DASTUGUE**
RDV au Jardin de l'Aurasse à Les Cabannes

Animations gratuites
Sur inscription

A Prévoir : Tenue adaptée à la météo et aux différentes activités salissantes & gourde.

DIMANCHE 19 MAI
14h30-16h30

« ça bourdonne et ça papillonne » Fleurs et insectes, ça coopère !

Public : Parents et enfants de 5 à 11 ans

SAMEDI 1^{ER} JUIN
14h30-16h30

« la nature explose de couleurs »

Peinture végétale

Public : Parents et enfants de 5 à 11 ans

Goûter offert par l'EVS

MERCREDI 29 MAI
10h-12h

L'ESCALE NATURE

« PITCHOUNS »

« la nature explose de couleurs »

Peinture végétale

Public : Parents et enfants de 1 à 4 ans

IMPOTS - TOP DÉPART DE LA CAMPAGNE 2024 ! « DÉCLARATION DES REVENUS DE 2023 »

Depuis le 11 avril 2024, la campagne de déclarations en ligne de vos revenus pour l'année 2023 est ouverte.

Les déclarations papier préremplies ont été envoyées par courrier entre le 29 mars et le 26 avril 2024.



LA DÉCLARATION DE REVENUS EN 2024

Les réponses à vos questions

www.impots.gouv.fr

L'IMPÔT S'ADAPTE À VOTRE VIE

Cette année encore, nous sommes à vos côtés pour vous aider. **Prenez rendez-vous !**

Dans votre « France Services » nous pouvons vous offrir des réponses sur des questions simples, vous remettre des imprimés et vous accompagner pour réaliser des démarches, telles que : ouvrir votre espace en ligne, vous apporter des renseignements sur la déclaration papier ou en ligne, la déclaration automatique, déclaration des bien immobiliers...

QUAND DÉCLARER VOS REVENUS DE 2023 CETTE ANNÉE ?

- Zone 1** Départements 01 à 19 et non-résidents **23 mai 2024**
- Zone 2** Départements 20 à 54 **30 mai 2024**
- Zone 3** Départements 55 à 976 **6 juin 2024**

Date limite au format **papier** le **21 mai 2024**

www.impots.gouv.fr
0 809 401 401 - Service gratuit + prix appel



PANNEAU POCKET « INFOS, ALERTES & AGENDA »



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION PANNEAUPOCKET POUR RECEVOIR LES INFOS ET ALERTES DE VOTRE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CORDAIS ET DU CAUSSE

Sans publicité | Gratuite | Aucune donnée personnelle



- 1** Ouvrez votre application Play Store, App Store ou AppGallery sur votre téléphone ou sur votre tablette.
- 2** Tapez "PanneauPocket" dans la barre de recherche en haut de l'écran ou en bas à droite grâce à la loupe.
- 3** PanneauPocket apparaît en tête de liste. Cliquez sur "Installer" ou "Obtenir".
- 4** Il ne vous reste plus qu'à cliquer sur le ♥ à côté de "CC du Cordais et du Causse" pour recevoir ses notifications en temps réel.

BONNE UTILISATION !

LES FERMETURES EN MAI « JOURS FÉRIÉS »

FÊTE DU TRAVAIL

Mercredi 1^{er} mai

VICTOIRE 1945

Mercredi 8 mai

ASCENSION

Judi 9 mai

PENTECÔTE

Lundi 20 mai

LE PONT... du 10 mai



L'ensemble des services de l'ESCALE, comprenant France Services, La Poste et l'Espace de Vie Sociale seront fermés le **VENDREDI 10 MAI**.

Merci pour votre compréhension.