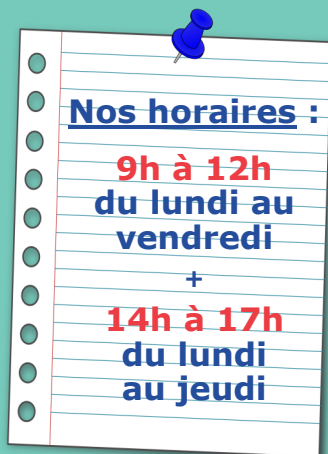




Infos et contact :

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



L'ESCALE S'INVITE AU FESTIVAL !

"Les Rendez-vous d'HeRVé" est un festival Cultures du monde, familial et convivial **entièrement gratuit**.

De nombreux événements vous attendent dans un cadre bucolique aux berges du Cérou, à côté du stade de Cordes sur Ciel, entre la cité, le Théâtre du Colombier et Les Cabannes.

Au programme : du cinéma, de la littérature, des expositions, des concerts, du théâtre d'objet, de la danse, des jeux, des ateliers chant, danse et écriture, une scène slam, des ateliers scientifiques pour les enfants, du conte, du dessin, des massages sonores, etc...

L'équipe de l'ESCALE tiendra un stand le samedi 15 juin de 14h à 18h, sur les berges du Cérou pour présenter l'ensemble des activités de votre Espace de Vie Sociale.

Retrouvez nos bénévoles pour :

- un atelier jeux de société
- la Cabane aux livres
- un atelier de dessin « Manga », en partenariat avec l'association Donna'Japon.



Contact :

06 65 11 75 93
06 95 77 28 18



Retrouvez le programme sur :
@associationrectoverso

SAMEDI 15 JUIN ATELIERS / STAGES (prix libre, inscription conseillée)		EXPOS
🕒 14h à 17h Jardin des Paradis : Stage chant de lutte (Arielle : 07 81 07 37 77) Salle Pégourié (Les Cabannes) : Atelier danse créative (Mamé : 06 18 20 42 07) 🕒 15h à 17h Site du festival : Atelier écriture (Maxime : 06 84 32 00 51)	🕒 14h à 18h Berges du Cérou : Auberge espagnole du jeu, cabane aux livres, jeux en bois et de plein air, massages sonores, espace enfant, atelier autour de la culture japonaise (par l'EVS l'Escale) Ateliers écoscientifiques (par le syndicat mixte des bassins Cérou/Vère et le CPIE) Ateliers dessin & peinture (par les Urban sketchers)	Mai > Juillet Ipséité, sculpture sur bois, Boris Ndjantou Musée d'Art Moderne et Contemporain de Cordes Juin Photographie Julien Vittecocq A l'EVS l'escale de Les Cabannes, la Médiathèque et la Mairie de Cordes

05 63 56 11 98
www.4c81.fr

franceserviceslescabannes@gmail.com



Suivez nos actus sur Facebook : **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 », ou à l'accueil.



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

[**L'ESCALE EN VADROUILLE**]



LES MERCREDIS
12 et 26
14h30-17h
« à DONNAZAC »
Salle de la Mairie

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

LE JEUDI 27
14h30-16h30
« à VINDRAC »
Salle de la Bibliothèque
(à côté de la Mairie)

Avec des bénévoles de la
« La Cabane aux livres ».



[**SORTIE CULTURELLE**]

MERCREDI 5 à 19h
« GRAND THÉÂTRE –
Scène Nationale d'Albi »

Chants de l'EST

" Voyage transmusical entre
jazz, musiques traditionnelles
et improvisées, au cœur de
l'Europe de l'Est dans un
programme dont le
dénominateur commun est la
rhapsodie."

Spectacle - Tout public

En partenariat avec la SNA
PLACES LIMITÉES

Sur réservation - **10 €/pers.**

*Co-voiturage sur inscription
au départ de l'ESCALE à 18h*

[**GROUPE PÉTANQUE**]

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

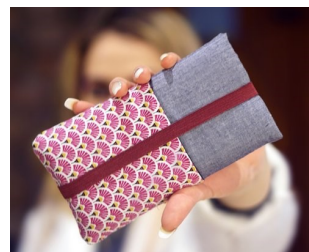
Rejoignez notre groupe de
pétanque pour un moment
de détente !

Activité gratuite Tout public

[**L'ATELIER CRÉATIF**]

MARDI 4 à 14h
« à l'ESCALE »

Atelier de fabrication d'une
« Pochette pour
téléphone portable »



Tarif : 3€/pers.

Sur inscription - Public adulte
Apportez votre tissu

MARDI 18 : 10h-17h
« à L'Accueil de
Loisirs »

Atelier de fabrication d'une
« Housse de coussin
en patchwork »



Tarif : 3€/pers.

Apportez
votre tissu

Repas : Auberge espagnole
Sur inscription - Public adulte



PAUSE-DANSÉE

MERCREDIS 12 et 26
de 10h30 à 11h30
« à l'ESCALE »

En complément de la pause-café, venez partager un moment de joie autour de la **danse et de la musique** animé par **Mamé YANSANE**, chorégraphe et intervenante en danse créative.

Ateliers bimensuels gratuits
Sans inscription

Accueil dès 10h à l'Escale

Tout Public



VENDREDI 28
de 16h-MINUIT
« à l'ESCALE »

Moment intergénérationnel dans un esprit convivial !
Apportez vos jeux...



Apéritif offert par l'Escale

Repas : Auberge espagnole

Public : Dès 8 ans accompagné

Animation gratuite



Partenariat avec Recto-Verso

VENDREDI 14
de 10h à 11h
« à l'EHPAD La Mazière à Cordes »

Des contes en musique de **Marco Bénard et Fred Bambou**, avec flûtes sans trous et claphophone géant.

S'émerveiller, rire et frissonner ensemble...

Moment intergénérationnel

Public : Adultes & enfants

Animation gratuite

Co-voiturage possible au départ de l'ESCALE



JEUDI 20
de 14h30 à 17h
« à l'ESCALE »

Partage d'astuces écologiques & économiques !

Atelier de fabrication
« d'un dégraissant pour cuisine, lessive au lierre et pastille vaisselle »



Atelier gratuit

Sur inscription - Public adulte

Matériel personnel à apporter :

- 1 bac à glaçon
- 1 spray vide
- 1 bouteille d'un litre



SAMEDI 1^{ER}
+
MERCREDI 12
+
SAMEDI 22
de 14h30-16h30

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

« la nature explose de couleurs »

Peinture végétale

Public : Parents et enfants de 5 à 11 ans

Goûter offert par l'EVS

Animations gratuites
sur inscription

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

ATELIERS

"l'Escale Nature"

"La Nature explose de couleurs"
Découverte de l'environnement & atelier peintures végétales

3 dates en JUIN !!!
SAMEDI 1^{ER} JUIN
MERCREDI 12 JUIN
SAMEDI 22 JUIN
de 14h30 à 16h30

Public : Parents et enfants de 5 à 11 ans
Goûter offert par l'EVS

OÙ ?
Au Jardin de l'Aurousse à Les Cabannes
Animés par Anne-Claire DASTUGUE
Éducatrice à l'environnement

Gratuits, sur inscription
05 31 26 60 33 / 06 88 35 37 48
ou par mail "evs-escale@4c81.fr"

ÉLECTION EUROPÉENNES « VOTE PAR PROCURATION »



DIMANCHE 9 JUIN 2024, LES CITOYENS FRANÇAIS SONT APPELÉS À VOTER POUR DÉSIGNER LES REPRÉSENTANTS DU PAYS POUR LES 5 PROCHAINES ANNÉES AU PARLEMENT EUROPÉEN.

En cas d'empêchement de s'y rendre, il est nécessaire d'établir une procuration.

POUR FAIRE UNE PROCURATION PHYSIQUEMENT : Il faut se rendre soit auprès d'un tribunal judiciaire, ou dans un commissariat de police ou d'une gendarmerie.

Une carte d'identité est nécessaire, ainsi que le numéro d'électeur et le numéro de celui qui votera à votre place. Il faudra renseigner les noms, prénom et date de naissance de ce dernier.

POUR FAIRE UNE PROCURATION EN LIGNE : Il est désormais possible d'établir une procuration de manière complètement dématérialisée. **Cependant, cela est réservé aux citoyens disposant d'une nouvelle carte d'identité numérique, délivrée depuis 2021.** Cette dernière étant en lien avec l'application France Identité, vous avez accès au service « Maprocuration », sans nécessité de vous déplacer.

QUAND FAIRE SA DEMANDE DE PROCURATION : Il est conseillé d'établir une procuration le plus tôt possible.

La procédure est ouverte depuis 12 avril 2024, et toute demande doit être enregistrée avant le début du scrutin, soit avant le 9 juin pour la France métropolitaine. C'est à la personne établissant la procuration de tenir informé la personne choisie pour voter à sa place.

ACTION PARENTALITÉ « L'ESCALE DES PARENTS »

« **L'ESCALE DES PARENTS** » EST UNE NOUVELLE ACTION QUI OFFRE UN ESPACE DE CONVIVIALITÉ, D'ÉCOUTE ET DE PARTAGE POUR LES PARENTS, À LA FAÇON D'UN « **CAFÉ DES PARENTS** ».



Votre Espace de Vie Sociale « L'ESCALE », en partenariat avec celui du Causse vous propose ces rendez-vous chaque semaine, en alternance sur le Cordais et le Causse :

A VAOUR, les **mercredis après-midi de 15h à 17h**, autour d'un goûter dans la salle d'animation de France Services.

Prochaines dates : 3 et 17 juillet, 11 septembre, 9 octobre, 20 novembre et 18 décembre.

A LES CABANNES, les **mardis matins de 9h30 à 11h30**, autour d'un thé ou café gourmand dans la salle d'animation de l'ESCALE.

Prochaines dates : 25 juin, 23 juillet, 28 août, 24 septembre, 15 octobre, 5 novembre et 3 décembre.

Une fois par mois « L'Escale des parents » proposera à celles et ceux qui le souhaitent un temps animé par une professionnelle qui traitera d'un sujet spécifique autour de la parentalité.

Le ou la professionnel sera choisi en fonction des besoins exprimés par les parents.

Un espace enfant, à partir de 4 ans sera animé par un professionnel qualifié.

Renseignements au **06 88 35 37 48**.