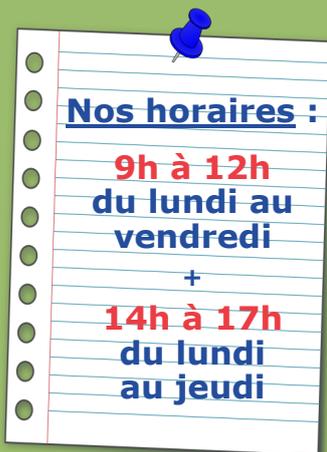
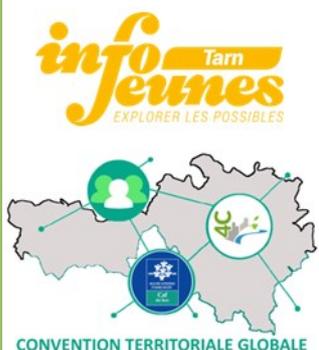




Espace de Vie Sociale
de l'ESCALE 4C



Infos et contact :

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



SOUTIEN AUX ASSOCIATIONS LOCALES



LE GUIDE « QUE FAIS-TU APRÈS L'ÉCOLE ? » DEVIENT LE « GUIDE DE VOS LOISIRS ».

Tous les ans, les associations et structures du territoire peuvent bénéficier d'un soutien à leurs actions par le biais du Guide « Que fais-tu après l'école ? ».

Parce que la demande a évolué et que de nombreux habitants recherchent également une offre de loisirs pour les adultes, nous souhaitons élargir notre guide à l'ensemble des associations du territoire de la 4C proposant des loisirs pour tous les publics : petite enfance, enfance jeunesse et adultes.

La conception de ce nouveau guide, qui sortira au format numérique est en court de réalisation. Nous avons besoin que les acteurs de la vie associative y contribuent !

Nous invitons chaque représentant d'association du territoire à se rapprocher du service communication 4C, afin de transmettre les informations relatives aux activités proposées.

Vous devez envoyer les infos de votre structure (contacts, activités, lieux...) par mail à « communication@4c81.fr »



05 63 56 11 98

www.4c81.fr

franceserviceslescabannes@gmail.com



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

L'ACTU DANS « **vosre 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'ATELIER CRÉATIF

MARDI 10 à 14h
« à l'ESCALE »

Atelier de fabrication d'un
« **Porte-monnaie** »



Atelier Gratuit

Sur inscription - Public adulte
Apportez votre tissu et
une fermeture éclair

MARDI 24 à 14h
« à L'ESCALE »

Atelier de couture spécial
« **nappe EVS + tablier**
(**cuisine, couture ou**
jardinage) »



Atelier Gratuit

Sur inscription - Public adulte
Apportez votre tissu,
dimension 1 mètre x 1 mètre

L'ESCALE EN VADROUILLE



ANIMATIONS ET JEUX

SOUTIEN DE VOS
INITIATIVES

ESPACE CONVIVIALITÉ

ÉCHANGES ET PARTAGE

LES MERCREDIS
4 et 18

de 14h30 à 16h30
« à DONNAZAC »
Salle de la Mairie

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

LE JEUDI 12
de 14h30 à 16h30
« à VINDRAC »

Salle de la Bibliothèque
(à côté de la Mairie)

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

ATELIER MÉMOIRE & ALIMENTATION

JEUDI 19 à 10h
« à l'ESCALE »

Le foyer d'activités de
Saint-Martin Laguëpie
viendra présenter ses futurs
ateliers sur la thématique
de « l'alimentation et de la
mémoire ».



Les ateliers auront lieu au
foyer du Ségala cet automne.
Des jeux et démonstrations
seront proposés !



Atelier Gratuit
Public :
plus de 60 ans

>>> DÉCOUVERTE !

SAMEDI 21 à 14h
« à l'ESCALE »

Venez à la découverte du
nouveau club photo
« **L'œil des Cabannes** ».



Séance Gratuite
Public adulte

« LES ACTIONS PARENTALITÉ SONT A L'HONNEUR ! »

Action CÔTÉ PARENTS
parentalité

L'ESCALE DES PARENTS

MARDI 24
de 9h30 à 11h30
« à l'ESCALE »

« 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 EVS « L'ESCALE », en partenariat avec celui du Causse vous propose des rendez-vous chaque semaine, en alternance sur le Cordais et le Causse.

Retrouvez-nous dans la **salle d'animation de l'ESCALE**, autour d'un thé ou café gourmand.

Et n'oubliez pas... RDV à **VAOUR, mercredi 11/09 de 15h à 17h**, pour un goûter dans la salle d'animation de France Services.

Infos : 06 88 35 37 48

AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

SAMEDI 28 : 11h-18h
« à l'ESCALE »

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

NE RESTEZ PAS SEUL(E) AVEC VOTRE PROCHE

Dispositif Réconfort Entr'Aidants

LES MERCREDIS de 10h à 12h
« à l'ESCALE »



Pendant la Pause Café, moment d'échanges avec **Lilly DE WERD** - médiatrice et intervenante spécialisée.

Action gratuite

Contact : 06 95 98 84 01

>>> EN OCTOBRE !

[SORTIE]
CULTURELLE

JEUDI 3/10 à 20h
« Grand Théâtre d'Albi »

Spectacle de danse
« Fêu »

@ Antoine Friboulet



Avec Fêu, le chorégraphe franco-marocain, **Fouad Boussouf**, intègre les influences de la **danse hip-hop de ses débuts dans la danse contemporaine**.

Il présente une œuvre crépitante et intemporelle, en lien direct avec les temps où les premières danses s'élaboraient autour du foyer. Une chorégraphie ardente pour dix danseuses que rien ne semble pouvoir arrêter. Elles tournent, s'élancent, se consomment sans jamais renoncer. **Fêu** comme la vie !

En partenariat avec la SNA
PLACES LIMITÉES, sur réservation

Tarif réduit : 10 €

Sur inscription, **avant le mercredi 25 septembre**
Public : dès 11 ans

Covoiturage possible à partir de l'ESCALE.

ATELIERS NUMÉRIQUES « SMARTPHONE & PC »

LES ATELIERS NUMÉRIQUES REPRENDRONT EN SEPTEMBRE POUR NOTRE GRAND PLAISIR !



ATELIERS
NUMÉRIQUES

gratuits & ouverts
à toutes et tous !

Un nouveau cycle
débutant smartphone et
un cycle débutant PC
débuteront courant du mois.

Les places sont limitées à 6 adultes par groupe, d'autres cycles de formations seront mis en place dans le courant du mois de novembre pour les retardataires.

Les cours seront dispensés par notre conseillère numérique qui vous reçoit également en rendez-vous individualisé pour du dépannage, de la formation et de l'aide numérique.

Merci de prendre contact avec « France Services de Les Cabannes » au **05 63 56 11 98** pour prendre un RDV, obtenir des informations ou vous inscrire à un cours de numérique.

RDV TÉLÉPHONIQUE AVEC « LA CPAM DU TARN »

AVEC LE RENDEZ-VOUS TÉLÉPHONIQUE,
PLUS BESOIN DE SE DÉPLACER À LA CPAM !

- + efficace
- + personnalisé
- + de temps pour vous



Aller sur votre compte ameli ou sur le site myrdv2.espacerendezvous.com/cpam81 :

- Cliquer sur « Prendre RDV » et choisir un des motifs proposés.
- Un conseiller vous contacte par téléphone au jour et créneau horaire souhaité.

Posez vos questions et réglez vos dossiers, sans appeler le 3646 ou se déplacer en agence !

Le rendez-vous téléphonique permet une prise en charge identique au RDV proposé dans les points d'accueil de la CPAM du Tarn.

Site de la CPAM : www.ameli.fr



AIDE A LA RESTAURATION SCOLAIRE - COLLÉGIENS « OUVERTURE LE 16/09 »

VOUS POUVEZ DÉPOSER VOTRE DOSSIER DE DEMANDE D'AIDE POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2024-2025, À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024.

Faites votre demande d'ARSC : « Selon leur quotient familial CAF ou MSA, les familles bénéficient d'une aide comprise entre 2,40 € et 0,40 € par repas, aboutissant pour celles qui sont les plus défavorisées et dont l'enfant est scolarisé dans un collège public tarnais à un repas à 1 €. »

L'ensemble des documents sera en ligne sur le site du département du Tarn, à partir du mois de septembre 2024 ou à votre disposition dans votre France Services.

AIDE À LA RESTAURATION
SCOLAIRE DES COLLÉGIENS

Site du Département du Tarn :

www.tarn.fr

Rubriques : [guide-des-aides/](#)
[aide-a-la-restauration-scolaire-des-collegiens](#)



POINT ÉCOUTE « PARENTS DU TARN »



Qu'il s'agisse de soucis quotidiens, de la scolarité, de la relation avec son adolescent, **TOUS LES MOMENTS DE LA VIE ÉDUCATIVE PEUVENT ÊTRE SOURCES DE QUESTION, D'ANGOISSE, DE TRISTESSE ET DE MAL-ÊTRE.**

Impulsé par la CAF du Tarn, suite à de nombreux constats d'un besoin pour les familles d'avoir une écoute parentalité à distance, l'E.P.E du Tarn (École des Parents et des Éducateurs) et l'Île aux parents (association œuvrant pour la parentalité sur Gaillac) ont mis en place une **LIGNE TÉLÉPHONIQUE GRATUITE, ANONYME ET CONFIDENTIELLE** à destination des familles **rencontrant des difficultés face à la gestion de certaines situations parentales.**

Des professionnels vous répondent, vous soutiennent et vous accompagnent **les lundis, mardis, jeudis et vendredi de 10h à 13h, en appelant le 0 805 38 60 30** (numéro vert).