



Nouveau : LA PLATEFORME « SÉNIOR CASH »

**VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS
ET VOUS SOUHAITEZ
PROPOSER VOS SERVICES ?**



Plus qu'une plateforme de services, « **SENIORCASH** » est une démarche positive et innovante qui **permet de repenser l'image des séniors** au sein de notre société.

CE SITE PERMET AUX SÉNIORS DE PROPOSER LEUR AIDE EN LES CONNECTANT À DES PARTICULIERS AYANT BESOIN D'UN SERVICE.

Qu'il s'agisse d'aide à la personne, soutien scolaire, cuisine, peinture, couture, sport, bricolage, jardinage, ménage, musique, photographie ou encore bien-être, les séniors ont la possibilité de proposer leur savoir-faire nombreux et variés en fonction de leur expérience, de leurs préférences et de leurs disponibilités.

Au-delà du service rendu, ces mises en relation permettent d'enrichir les liens sociaux au sein de notre territoire, tout en offrant une solution locale pour nos habitants.

Rendez-vous sur www.seniorecash.fr, pour retrouver les séniors cash de proximité !



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



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



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 CÔTÉ PARENTS parentalité

L'ESCALE DES PARENTS

MARDI 4
de 10h à 11h30
« à 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 !



Espace de paroles et d'échanges entre parents et jeunes enfants

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

Public : Parents et enfants



MERCREDI 5
de 10h à 12h
« à l'ESCALE »

Animation spéciale avec l'opticienne coordinatrice en santé visuelle.

L'ATELIER CRÉATIF

MARDIS 12 & 26
de 14h à 17h
« à l'ESCALE »

Ateliers de fabrication de « Set de table »



Pour mener à bien ce projet couture, l'inscription sur les deux séances est nécessaire.

Apporter 3 pièces de tissus de couleurs différentes assorties dimensions : 75 - 50 - 30 cm

Tarif : 3 € / pers.

Sur inscription - Public adultes



MERCREDI 12 à 19h
« Grand Théâtre - Albi »

Musique Théâtre
« **PIANOLALA** »

Dans un désordre très organisé de claviers et d'instruments les plus extravagants, les musiciens vont tenter d'en découdre avec la poésie. Oulipiens dans leur inspiration, entrant en dialogue avec l'incertitude.



Sur inscription, **avant le 06/02** - Places limitées
Public : dès 6 ans - 10 €

En partenariat avec la Scène Nationale d'Albi (SNA)

Covoiturage possible partir de l'ESCALE à 18h

Action parentalité

L'ESCALE DES PARENTS

VENDREDI 14
de 18h à 20h
« à La Maison - Les Cabannes »

Espace de paroles et d'échanges entre parents d'ado et pré-ado animé par une intervenante professionnelle - association « Les Corps Fauves »

THÉMATIQUE :

VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE DE NOS JEUNES, COMMENT EN DISCUTER ?



Action en partenariat L'EVS du Causse à Vaour

VOS ESPACES DE VIES SOCIALES PROPOSENT...

L'Escale des Parents

Vendredi 14 février 18h
La Maison, Les Cabannes

Atelier animé par une intervenante professionnelle Association "Les Corps Fauves"

Rencontrer des professionnelles territoriales de votre territoire

Partager ses questionnements, ses craintes

Un temps d'échanges entre tous

Thématique : Vie sexuelle et affective de nos jeunes, comment en discuter ?

Gratuit sur inscription : evs-escale@4c81.fr - 06 88 35 37 48

Public : Parents

Animation gratuite

Sur inscription auprès d'Isabelle au 06 88 35 37 48

L'ESCALE EN VADROUILLE



MERCREDI 12 ET 26
de 14h30 à 16h30
« à DONNAZAC »
Salle de la Mairie



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

AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

SAMEDI 22 dès 14h
« à l'Accueil de Loisirs »

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

Atelier cuisine

JEUDI 27 à 16h30
« à l'ESCALE »

Cuisez vos plats et dégustez-les avec nos bénévoles, Chantal et notre Chef Jean-Luc DENONAIN.

MENU SPÉCIAL

NOUVEL AN CHINOIS

On vous accueille avec un cocktail chinois et ses chips de crevettes



Rouleaux de printemps

Porc au caramel et riz nature

Beignets de fruits flambés



Atelier cuisine

"NOUVEL AN CHINOIS"

JEUDI 27 FÉVRIER
à partir de 16h30

Cuisez et dégustez avec nos bénévoles, Chantal et le Chef Jean-Luc DENONAIN, au MENU : Ils vous accueillent avec un cocktail chinois et ses chips de crevettes

Rouleaux de printemps 8€/pers.
Porc au Caramel accompagné de riz nature
Beignets de fruits flambés 8€/pers.

PLACES LIMITÉES - Apporter pour l'atelier, un tablier et un torchon

Réservation : ☎ 05 31 26 60 33 - 06 88 35 37 48

Participation : 8 € / pers.

PLACES LIMITÉES Public adulte

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

NOUVEAU PARTENAIRE « L'URSSAF »



!! URSSAF : Nouveau partenaire France services



Les particuliers employeurs et les auto-entrepreneurs pourront désormais s'adresser aux conseillers France services pour être accompagnés dans leurs démarches en ligne.

Cette collaboration a pour objectif de proposer un accompagnement de proximité sur l'ensemble du territoire mais également d'élargir l'offre d'accueil physique de l'Urssaf.

LES DÉMARCHES RÉALISABLES DANS VOTRE FRANCE SERVICES « L'ESCALE » :

- **Pour les particuliers employeurs adhérents au Cesu ou à Pajemploi** : créer un compte en ligne, et par exemple bénéficier de l'Avance immédiate du crédit d'impôt, déclarer les heures de leur(s) salarié(s) ;
- **Pour les salariés des particuliers employeurs adhérents au Cesu ou à Pajemploi** : créer un compte en ligne, imprimer et télécharger leurs bulletins de paie, notamment pour qu'ils bénéficient de leurs droits auprès de France Travail ;
- **Pour les auto-entrepreneurs** : être accompagnés dans l'utilisation des services en ligne comme le dépôt de la déclaration du chiffre d'affaires ou la demande d'attestation.

Avec l'URSSAF comme nouveau partenaire, votre France Services « L'ESCALE » compte désormais 12 partenaires socles.

N'hésitez pas à nous contacter au **05 63 56 11 98** ou par mail : franceserviceslescabannes@gmail.com

ATELIERS NUMÉRIQUES « EN VADROUILLE »

APPRENEZ À MAÎTRISER VOTRE SMARTPHONE TOUT EN PARTAGEANT UN MOMENT CONVIVAL !

La conseillère numérique et l'animatrice de l'Espace de Vie Sociale (EVS), en partenariat avec le Foyer du Ségala, invitent les séniors de plus de 60 ans à participer à une série d'ateliers numériques.

Ces ateliers débuteront dès le **mardi 4 mars**, ils se dérouleront sur **6 mardis consécutifs de 15h à 16h30 au Foyer du Ségala - 164, route du Ségur à Saint-Martin-Laguépie (81170)**.

Ils sont spécialement conçus pour les débutants souhaitant apprendre à utiliser leur smartphone.

L'OBJECTIF ? Gagner en autonomie grâce à des bonnes pratiques, des astuces simples et des conseils en matière de sécurité. Mais ce n'est pas tout ! Ces ateliers ne sont pas seulement une occasion d'apprendre, mais aussi de créer du lien.

Après chaque séance, un temps fort vous attend : un **moment convivial d'échange et de collation organisé par l'animatrice de l'EVS**. Ce temps permettra de poser des questions, de partager vos impressions et de profiter d'un moment chaleureux et détendu en toute simplicité.



Ces **ateliers gratuits** sont une belle opportunité d'allier **apprentissage et convivialité** dans une ambiance bienveillante.

Info ou inscription : **05 63 56 11 98** ou **06 85 97 94 53**.