

LETTRE D'INFOS N°90, FEVRIER 2026

L'ESCALE DE LA 4C

UN SEUL ET MÊME LIEU POUR VOS SERVICES ET ACTIVITÉS



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

SUIVEZ-
NOUS...



Panneau
Pocket



Collecte de
denrées
alimentaires

DU MERCREDI 25 FEVRIER AU JEUDI
5 MARS

A L'ESCALE DE 9H À 12H ET DE 14H À 17H

Les denrées seront distribuées par le camion itinérant des restos du Cœur, qui circule sur notre territoire.

Nous avons besoin de produits alimentaires non périssables, en petits conditionnements.
Par exemple : Légumes secs, Riz, Pâtes, Confitures, Compotes, biscuits...

et des produits d'hygiènes. Exemples : Savons, gel douche, shampoing, protections hygiéniques...

"L'équipe de l'Escale vous remercie pour votre contribution à la solidarité alimentaire"

L'AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

BIENTÔT L'AUBERGE ESPAGNOL DU JEU PRÈTE SES JEUX

En attendant venez à la rencontre de notre équipe pour essayer de nouveaux jeux.

À l'accueil de loisirs 1, chemin de St Jean (sous la crèche) 81170 Les Cabannes



LES DATES A RETENIR

Samedi 28/02/26 de 14h à 21 h
Vendredi 27/03/26 de 17h à 00h
Samedi 25/04/26 de 14h à 21 h
Vendredi 29/05/26 de 17h à 00h
Samedi 27/06/26 de 14h à 21 h

Restauration : Auberge Espagnole - Encas sortis du sac

L'auberge espagnole du jeu est également en vadrouille dans votre commune !

Renseignez vous auprès d'Isabelle au
06.88.35.37.48

L'ACTU DU MOIS DANS VOTRE

ESPACE DE VIE SOCIALE



[La P'tite Rando]

JEUDI 5 FEVRIER dès 14h

LE POINT DE RDV EST À L'ESCALE

« Mouzieys-Panens »

Envie de prendre l'air dans notre belle campagne ? Rejoignez notre groupe de marcheurs et marcheuses.

Parcours : Balade d'environ 2H00 - Niveau facile - Tout public

Animation gratuite - Covoiturage possible



Mardi 17 FEVRIER dès 14h

LE POINT DE RDV EST À L'ESCALE

« Lac de Souel »

Envie de prendre l'air dans notre belle campagne ? Rejoignez notre groupe de marcheurs et marcheuses.

Parcours : Balade d'environ 2h00 - Niveau facile - Tout public

Animation gratuite - Covoiturage possible



[SORTIE CULTURELLE]

VENDREDI 13 Mars à 20 h

SUR INSCRIPTION, AVANT LE 15/02

« Bezperan » - Grand Théâtre - Albi

4 musiciens, 8 danseuses et danseurs célèbrent le retour du printemps, le tout baigné de sonorités envoûtante. Collectif basque qui irradie de caractère. Bluffant et beau.

Dès 8 ans

Tarif : 10€/pers

Covoiturage possible



MERCREDI 18 MARS à 19 h

SUR INSCRIPTION, AVANT LE 02/03

« FAKE » - Grand Théâtre - Albi

Deux adolescentes, se téléphonent, communiquent grâce aux réseaux, s'invitent l'une chez l'autre.

De leurs échanges on découvre leurs quêtes, leurs rêves, leurs difficultés d'être.

Toutes ces facettes sont explorées avec beaucoup de justesse et de sensibilité.

Dès 13 ans

Tarif : 10€/pers

Covoiturage possible



ANIMATION

HEBDOMADAIRE



PAUSE CAFÉ :

Partagez avec nos bénévoles, un moment de convivialité et d'échange autour d'un café ou d'un thé.

Tous les MERCREDIS dès 10h

Salle d'animation de l'EVS



Céline CASTELA BARRIA vient à L'Escale pendant la Pause Café

Tous les 1er mercredi du moi

Salle d'animation de l'EVS



Tous les 2èmes MERCREDIS de chaque mois, sur le temps de la pause café, des bénévoles de l'association UFC-Que Choisir tiennent une permanence pour informer, conseiller et renseigner les usagers.

Infos : 05 63 56 11 98



L'ACTU DU MOIS DANS VOTRE

ESPACE DE VIE SOCIALE



MARDI 10 FEVRIER
de 14h à 17h
A l'ESCALE



Atelier « Fabrication d'un vide de poche de voiture »



Tissus : 35cm x 75cm imprimé 35 x 75 uni / Biais : 70 cm assorti
Thermocollant 60cm x50cm

Tarif : 3€/pers. - Sur inscription



JEUDI 12 FEVRIER à 16h00
CUISINE DE L'ESCALE
Menu spécial « chandeleur »



Cuisinez vos plats et dégustez-les avec notre bénévole, le Chef Jean-Luc DENONAIN.

Sur inscription - Places limitées
Tarif : 8€/pers - Tout public

À apporter : votre tablier et un torchon.



MERCREDI 28 FEVRIER
de 14h à 21 h
ACCUEIL DE LOISIRS
Les Cabannes (derrière l'ESCALE)

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



Apportez vos jeux...

Repas du soir : auberge espagnole

Public : Dès 6 ans - Animation gratuite



Tissu : 50 cm sur la largeur, élastique de 1cm de large

Tarif : 3€/pers. - Sur inscription

UN ESPACE

EN LIBRE ACCÈS

Venez explorer la Cabane aux livres ! Un fonds documentaire riche et diversifié à votre entière disposition : livres, BD, CD, DVD, presse périodique, affiches.

Tous les jours aux horaires d'ouverture de la structure
Salle d'animation de l'EVS



ESPACE AUX DONS

Lieu de solidarité et de partage entre les habitants, favorisant le réemploi d'objets en bon état

Venez déposer ou choisir un objet, pour lui permettre de vivre une seconde vie.

Conditions de Dépôt :
- 5 objets maxi,
- ne doivent pas dépasser pas la taille d'une boîte à chaussures
- Objets propres, fonctionnels et complets

Tous les jours aux horaires d'ouverture de la structure
Salle d'animation de l'EVS



FEVRIER - 2026

PAGE 3

L'ACTU DU MOIS DANS

L'ESCALE DE LA 4C



FRANCE SERVICES ESCALE 4C...

VOTRE SERVICE PUBLIC DE PROXIMITÉ DU QUOTIDIEN

← BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

France Services est un guichet unique qui vous accompagne gratuitement dans vos démarches administratives du quotidien :

- ANTS, CAF, France Travail, URSAF....

Les maisons France Services rassemblent 12 organismes partenaires pour vous permettre de faire toutes vos démarches administratives en un seul lieu

- Assistantes sociales
- Maison de l'autonomie (MDA)
- Mission locale
- Paroles de Femmes
- UFC que Choisir
- Opticien mobile
- Resto du coeur
- Conciliateur de justice...

Vos services publics n'ont jamais été aussi près de chez vous !

← POURQUOI VENIR NOUS VOIR ?

Que vous soyez à l'aise avec Internet ou que l'outil informatique vous semble compliqué, nous sommes là pour :

- Vous informer sur vos droits et vos démarches,
- Vous accompagner dans la réalisation de vos démarches,
- Vous orienter vers le bon interlocuteur lorsque c'est nécessaire,

L'ESCALE de la 4C : 33, promenade de l'Autan 81170 LES CABANNES

France Services : franceserviceslescabannes@gmail.com - 05 63 56 11 98

Conseillère Numérique - France Services : numérique@4c81.fr - 06 85 97 94 53

- Vous aider à prendre en main les outils numériques, à gagner en autonomie et à utiliser Internet en toute sécurité.

← L'ÉQUIPE

À France Services Escale 4 C, vous êtes accueillis par une équipe de professionnelles à votre écoute :

Karine et Sophie, conseillères France Services, vous accompagnent dans la réalisation de vos démarches administratives et vous aident à trouver des réponses adaptées à votre situation.



Louise, conseillère numérique France Services, vous accompagne dans la prise en main de l'outil informatique et vous apprend comment l'utiliser en toute sécurité.

← UN ACCUEIL HUMAIN

Vous êtes accueillis avec bienveillance, dans le respect et la confidentialité.

Nous prenons le temps d'écouter, d'expliquer et de vous aider à résoudre vos difficultés administratives.

N'hésitez plus à pousser notre porte ! Que ce soit pour une démarche ou un simple renseignement, nous vous accueillerons avec plaisir.

L'accueil est ouvert du Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, et le vendredi de 9 h à 12 h

