

LETTRE D'INFOS N°91, MARS 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



**Panneau
Pocket**



Collecte de
denrées
alimentaires



Avec le soutien de Croix Rouge Insertion

JUSQU'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'hygiène. Exemples :

Savons, gel douche, shampoing, protections hygiéniques...

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

**Rendez-vous public sur les
mobilités solidaires**

JEUDI 19 MARS

DE 14H30 À 17H SALLE DU CONSEIL DE LA COMMUNE
DE LE SÉGUR

Une restitution des résultats de la grande enquête sur les mobilités solidaires et un espace pour partager vos idées sur la question

Tout public, gratuit, covoiturage possible

Renseignements à evs-escale@4c81.fr ou
au 05.31.26.60.33



ESPACE DE VIE SOCIALE



≡ **JEUDI 5 MARS dès 14h**
LE POINT DE RDV EST À L'ESCALE

« Mouzieys-Panens »



≡ **JEUDI 19 MARS 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 : Balades d'environ 2h00 - Niveau facile - Tout public

Animation gratuite - Covoiturage possible



≡ **MARDI 3 MARS**
RDV À L'ESCALE À 13H

4 films au choix, le programme est disponible sur le site de Imagin' Cinémas Gaillac

Places limitées : inscription auprès d'Isabelle

≡ **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



≡ **JEUDI 26 Mars à 20 h**

SUR INSCRIPTION, AVANT LE 09/03

« **Qui Som ?** » - Grand Théâtre - Albi

La troupe franco-catalane Baro d'evol, désormais installée dans le Tarn, réinvente le cirque à chaque nouvelle création. De la joie comme résistance !

Dès 8 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.

JEUDI 12 MARS
14H30 À 17H

ATELIER "ARGILE ET PARTAGE"
A l'Escale,

Un atelier collectif autour de la question « C'est quoi tes plus grandes joies dans ta vie ? ». Echanges et créativité, à la rencontre de soi et de l'autre

Gratuit / tout public

MERCREDI 1 AVRIL
10H30 À 11H30

ATELIER DÉCOUVERTE DU YOGA

A l'Escale,
Salle Boyer 1er étage

Venez essayer le Yoga, une pratique qui s'adresse au corps et à l'esprit ; il délasse, assouplit, étire le corps et allège ... la tête !

Gratuit
Tout public dès 10 ans



ESPACE DE VIE SOCIALE



JEUDI 9 AVRIL à 20 h

SUR INSCRIPTION, AVANT LE 24/03

« **Histoire d'un CID** » - Grand Théâtre - Albi

Une adaptation contemporaine de la célèbre pièce "Le Cid" de Pierre Corneille, qui explore les thèmes de l'amour, de l'honneur et du dilemme moral à travers une mise en scène imaginative et ludique.

Dès 13 ans

Tarif : 10€/pers

Covoiturage possible



SAMEDI 11 AVRIL à 20 h

SUR INSCRIPTION, AVANT LE 26/03

« **OKALI et Christine Salem** » - Grand Théâtre - Albi

Tout public

Tarif : 10€/pers

Covoiturage possible



L'ATELIER CRÉATIF



MARDI 10 MARS de 14h à 17h

A L'ESCALE

Atelier « **Fabrication d'une poule** »

Tissus fournis

MARDI 24 MARS de 14h à 17h

A L'ESCALE

Atelier « **Habillage d'une boîte de rangement** »

Apporter une boîte (chaussure, plastique ou en métal) et du tissu pour la recouvrir

Tarifs des ateliers : 3€/pers. sur inscription

Atelier cuisine

JEUDI 5 MARS à 16h00

CUISINE DE L'ESCALE



Menu **chandeleur**

JEUDI 12 MARS à 16h00

CUISINE DE L'ESCALE

Menu **saveurs asiatiques**



Animation par le Chef Chef Jean-Luc DENONAIN.

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

Apportez votre tablier et un torchon.

AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

VENDREDI 27 MARS de 17h à 00h

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

UN ESPACE

EN LIBRE ACCÈS

Venez explorer la Cabane aux livres ! Un fond 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

Venez déposer ou choisir un objet, pour lui permettre de vivre une seconde vie.
Conditions de Dépôt :
- 5 objets maxi,
- ne doivent pas dépasser 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

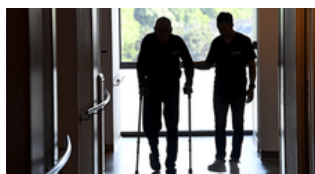


FRANCE SERVICES ESCALE 4C...

VOTRE SERVICE PUBLIC DE PROXIMITÉ DU QUOTIDIEN

➤ **MARDI 24 MARS DE 9H À 11H**

VYV3 OUVRE SES PORTES



Vous souhaitez travailler dans le secteur des soins à domicile ? !

VYV3, entreprise engagée dans les services de soins infirmier et d'aide à domicile, vous ouvre ses portes lors d'un Job Dating exclusif



Rendez-vous dans les locaux de VyV3 à Cordes sur Ciel



L'ambition de VYV3, l'offre de soins et d'accompagnement du Groupe VYV, est de développer au plus près des territoires une offre de soins de qualité, innovante, performante, accessible à tous et adaptée aux besoins de chacun.

A travers la diversité de son offre et fort de l'engagement humain de ses 36 000 collaborateurs et 1 700 élus, VYV3 agit au quotidien pour renforcer l'accès aux soins de l'ensemble de la population.



➤ **VOTRE CDAD**

RENDEZ-VOUS EN VISIO À FRANCE SERVICES

Le Conseil Départemental d'Accès au Droit (CDAD) du Tarn a pour objectif de développer et faciliter l'accès au droit dans le département du Tarn.

- Le CDAD vous informe de vos droits et vos devoirs (exemple : pension alimentaire, expulsion locative, tutelle etc...)
- Si vous avez un problème de droit vous pouvez demander l'aide du CDAD (exemple : divorce, licenciement, conflits de voisinage etc...)
- Le CDAD travaille avec plusieurs professionnels (exemple : avocats, notaires, huissiers de justice, associations, etc ...)
- **Le CDAD vous aide gratuitement**



France Services est un lieux d'accès au droit