L'ESCALE DE LA 4C

Un seul et même lieu pour vos démarches et activités

Retrouvez-nous à l'Escale de la 4C pour:

- un soutien à vos initiatives,
- partager votre savoir-faire,
- des animations collectives,
- des services, de l'écoute,
- des professionnels pour vous soutenir et vous accompagner,
- rejoindre notre équipe de bénévoles…

Suivez nous sur :

www.4c81.fr

Panneau Pocket

"AVEC ET SANS ECRANS"

AVANT 3 ANS, ON FAIT SANS, MAIS COMMENT ?

Samedi. 17 Oct. 10h à 13h

Crèche de MILHARS

2 autres rendez-vous sont à suivre au cours de l'année

Vendredi 13 novembre

On grandit avec !

19h à 22h Vaour - Salle des fêtes

Échanges et prévention autour des réseaux sociaux et soirée rétrogaming entre geeks d'avant et d'aujourd'hui

Samedi 5 décembre

On fait autrement !

18h à 22h Les Cabannes - Restaurant « La maison »

Conférence gesticulée autour de l'usage et mésuage des écrans

Octobre à l'Escale

VOS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

jeudi 8
à partir de 14h

RDV à L'Escale à 14h
ou au château de Mouzieys à 14h15

La p'tite rando :
Mouzieys et la Védillerie

Tout public
Randonnée facile, 5 à 6 km

jeudi 22
à partir de 14h

RDV à L'Escale à 14h

La p'tite rando :
Dune de Maraval

Tout public
Randonnée facile, le petit circuit

Mardi 13
14h30-16h30

RDV à L'Escale

Les mardis de la mobilité

Des rencontres régulières pour réflechir et construire ensemble des solutions concrétes autour des mobilités solidaires

Mardi 27
de 14 h à 17h

RDV à L'Escale

Atelier créatif :
couture
multi projets... au choix !

3€/personne

8€ / sur inscription

Jeudi 15
16h30

RDV à L'Escale

Atelier Cuisine :
menu Italien

Primo : Bruchetta Ricotta
Secondo : Picatta, Pasta
Dolce : Torta Caprese

Samedi 31
14h - 21h

A l'Escale

Auberge espagnole du jeu
Apportez vos jeux ou venez découvrir les nouveaux jeux de la ludothèque

Repas partagé
Dès 6 ans - gratuit

infos & réservations sur evs-escale@4c81.fr
ou au 05.31.26.60.33 - 06.88.35.37.48

Octobre

ATELIERS ET ANIMATIONS

Jeu.

1ER
15 & 29

ATELIER PHOTO : L'ŒIL DES CABANNES

A l'Escale à 19h - Salle Maurice Boyer

Un espace convivial pour apprendre, partager et explorer la photographie sous toutes ses formes

Information et inscription : 06 62 33 30 29

Vend.

09
&
16

ATELIER J'AIME MON CERVEAU

A l'Escale à 14H30 à 17h

Le foyer du Ségala vous propose un atelier : "J'aime mon cerveau"

Venez explorer le fonctionnement de votre cerveau pour mieux vous en servir

Séniors - gratuit
Inscription : Lidewid de Werd : 06 95 98 84 01

Sam.

10

SOIRÉE CONTES EN BALADE

Théâtre Le Colombier, Les Cabannes - 20h30

Dans le cadre de la 27e édition du festival Contes en Balade, du 16 septembre au 11 octobre, le Théâtre Le Colombier accueille le spectacle Callis, en route pour des vies.

Avec Callis – Marion Lo Monaco, conteuse à la parole vibrante et incarnée, nous invite à un voyage sur des sentiers pas anodins.

Spectacle gratuit - à partir de 9 ans - 70 minutes
Sur réservation : 06 62 38 29 51

Dim.

18

ATELIER DE PRATIQUE

A l'Escale - 9h30 à 18h

organisé par l'association "D'un bout à l'Autre"

- Pratique de la reformulation
- Rencontrer l'espace des besoins
- Explorer la différence entre besoin et stratégie
- Cercle de partage

Tarif libre - infos et inscription 06 28 29 12 04

infos & réservations sur evs-escale@4c81.fr
ou au 05.31.26.60.33 - 06.88.35.37.48

FRANCE SERVICES ESCALE 4C

Les Journées France Services arrivent !

Le 6 octobre : accès aux droits : faisons un point sur votre situation.
De 14H30 à 16h30

Le 8 octobre : Bien utiliser son smartphone. Vos questions sur l'IA. Venez rencontrer notre Conseillère Numérique. De 9h30 à 11h30

Le 7 octobre :Conférence démarchage, achats : soyez vigilants ! Que Choisir Ensemble Tarn.
De 14h30 à 16h30

Le 14 octobre : Une question juridique ? Découvrez le point justice. Infos et prise de rdv.De 14h30 à 16h00

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

Du 5 au 17 octobre 2026, France Services Escale 4C vous propose plusieurs rendez-vous pour mieux connaître les dispositifs qui peuvent vous aider dans vos démarches du quotidien.

Accès aux droits, prévention des arnaques, numérique, IA, questions juridiques…

Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous.

N'hésitez pas 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 14h à 17h et
le vendredi de 9h à 12h

FRANCE SERVICES ESCALE 4C

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

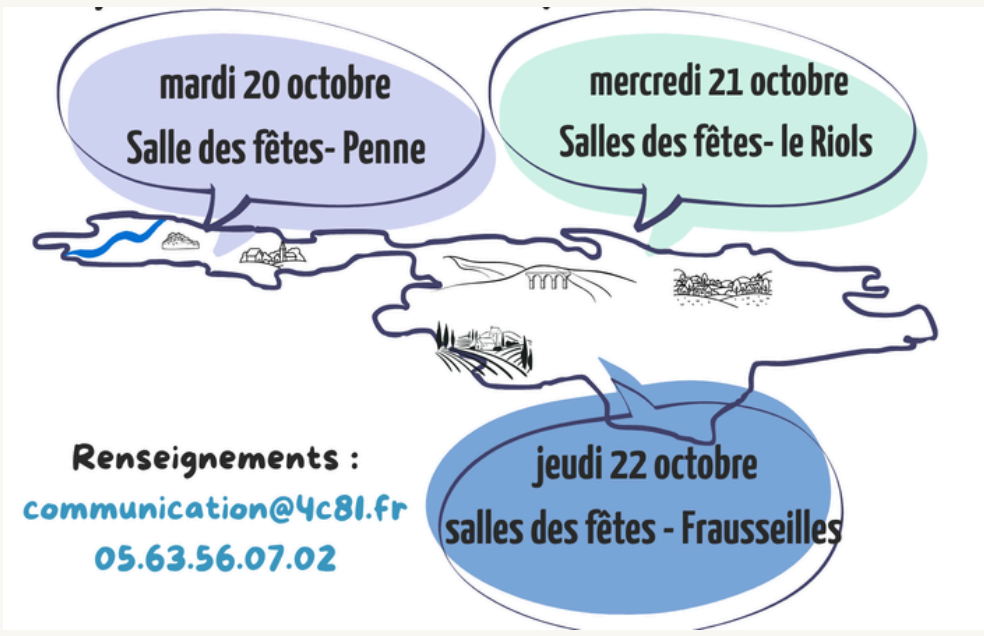
Conseillère Numérique :
numerique@4c81.fr
06 85 97 94 53

Communauté de Communes du Cordais et du Causse

RÉVISION DU PROJET DE TERRITOIRE

Votre communauté de communes poursuit la réflexion sur le projet de territoire en octobre avec 3 ateliers participatifs. 3 lieux, 1 atelier : il y en a forcément un près de chez vous !

L'objectif est de donner la possibilité à toutes les forces vives du territoire (habitants, entreprises, associations...) de contribuer aux côtés des élus à la révision du projet de territoire.

Les ateliers auront lieu de 18h à 20h

Venez participer à la réflexion : quel territoire nous voulons demain ?