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

THÉÂTRE ET ATELIER SANTÉ

"LES DÉLIEUSES DE LANGUES"

Samedi 7 Nov. de 15h30 à 18h

Salle Pégourié et l'Escale



Au programme de cette après-midi animé par vos infirmières et sages-femmes :

- 15h30 - Salle Pégourié" : Représentation "Les délieuses de Langues - Cie Les anachroniques : Un spectacle pour aborder ensemble le dépistage organisé des cancers du seins, du côlon et de l'utérus
- 17h à l'Escale : Goûter offert
- 17h30 : Ateliers pour s'auto-examiner et manipuler des kits de dépistage

Renseignements : ctps@santegaillacois.fr

Bienvenue à la retraite !

France Services et l'Espace de Vie Sociale de la 4C organisent un parcours de 4 ateliers en novembre et décembre 2026 à destination des actifs à moins de deux ans de l'âge de départ à la retraite et des personnes parties à la retraite depuis moins de deux ans.

Objectif :

Accompagner les futurs retraités et les nouveaux retraités dans le passage de la vie professionnelle à une retraite active et épanouie.

Le parcours aborde 4 thématiques : les démarches administratives et financières, les projets de vie, le lien social et la prévention santé.



Novembre à l'Escale

VOS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



Jeudi 5 à 14h

RDV à L'Escale à 14h

La p'tite rando :
Dune de Maraval

Tout public, randonnée facile, le petit circuit



Mardi 10 14h30-16h30

RDV à L'Escale

Les mardis de la mobilité

Des rencontres régulières pour réfléchir et construire ensemble des solutions concrètes autour des mobilités solidaires



Mardi 17 de 10 h à 17h

A l'accueil de loisirs

Atelier créatif :
fabrication d'un sac banane

Repas du midi :
auberge espagnole

Tout public 3€/personne



Jeudi 19 16h30

RDV à L'Escale

Atelier Cuisine :
Menu Normand

Entrée : Velouté de poireaux et pommes de terre, crème de Camembert et croûtons au beurre.
Plat : Poulet à la normande, pommes poêlées, sauce crème et cidre, écrasé de pommes de terre.
Dessert : Teurgoule normande traditionnelle et pommes caramélisées.

8€ / sur inscription



Dimanche 22 9h30-18h

A l'Escale

Atelier de pratique

- Auto-empathie
- Écouter mes différentes parts
- Dialogue intérieur
- Cercle de partage

Tarif libre



Vendredi 27 17h - 00h

A l'Escale

Auberge espagnole du jeu

Apportez vos jeux ou venez découvrir les nouveaux jeux de la ludothèque

Dès 6 ans - gratuit

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

Novembre à l'Escale
ATELIERS ET ANIMATIONS

Ven. 13

"AVEC ET SANS ÉCRANS"

Salle des fêtes de Vaour de 19h à 22h

-Temps d'échange Réseaux sociaux : parlons-en avec l'association Addictions France
- Temps d'échange ouvert aux enfants à partir de 11 ans, un animateur accueillera les plus petits
- Soirée rétro-gaming pour jouer en famille
- Restauration proposée par l'APE de Vaour-Penne

Familles - enfants de + de 7 ans - gratuit



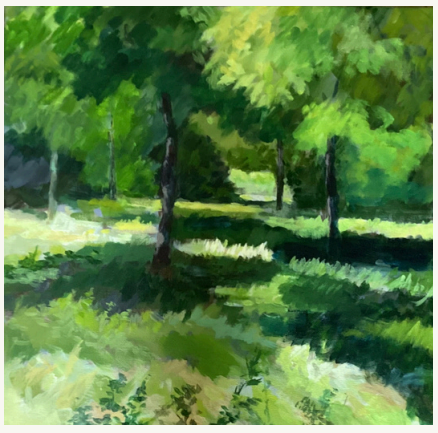
Mardi 17

VERNISSAGE-EXPOSITION

A l'Escale de 17h à 19h

Diana SEIDL, artiste de Labarthe-Bleys vous accueille chaleureusement à son vernissage et vous présente ses peintures

Tout public - gratuit



Mardi 24

CLOCHE

Grand Théâtre – Salle Haute - 20h

Solaire autant que lunaire, réjouissant ! Musiciens, acrobate, trappeur de rues dans une aventure sans limites et très glissante !



Inscription jusqu'au 9/11

Jeudi 26

SORTIE CULTURELLE

Départ de l'Escale - à 13h30

Sortie à Albi et Visite du Musée Lapérouse

Tarif 5€ - Adultes



Merc. 09 Déc.

A L'OMBRE D'UN VASTE DÉTAIL, HORS TEMPÊTE

Grand théâtre - 19h

La délicatesse d'une partition d'orfèvre, chorégraphiée par Christian Rizzo. Un gros coup de cœur pour cette humanité dansante.



Inscription jusqu'au 20/11

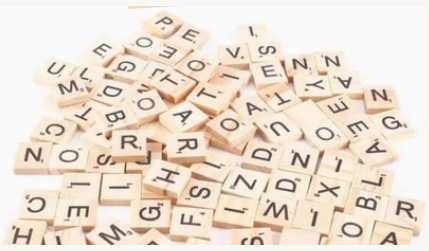
ET À LA MÉDIATHÈQUE DE CORDES

6 MAI

Scrabble - 15h00

Jeux et goûter partagés

Tout public, gratuit



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

FRANCE SERVICES ESCALE 4C

France Services
Proche de vous au quotidien

Pensez à faire valoir vos droits !

LE CHÈQUE ÉNERGIE

Votre chèque énergie : Cette aide financière est destinée aux foyers aux revenus modestes pour alléger leurs factures d'énergie.
Si vous pensez y avoir droit mais ne l'avez pas reçu, vous avez jusqu'au 31 décembre 2026 pour en faire la demande.



Votre indemnité carburant : Le guichet en ligne pour demander la nouvelle indemnité de 100 euros ouvre ce mardi 27 octobre 2026 sur le site impôts.gouv.fr.

Un doute sur votre éligibilité ? Votre France Services est à vos côtés pour faire le point et vous accompagner dans vos démarches.

Maison Départementale de l'Autonomie : une permanence mensuelle à l'Escale

Vous êtes une personne âgée, en situation de handicap ou vous accompagnez un proche ?

La Maison départementale de l'autonomie (MDA) vous informe et vous accompagne dans vos démarches : allocation personnalisée d'autonomie (APA), allocation aux adultes handicapés (AAH), carte mobilité inclusion (CMI). Une permanence est assurée une fois par mois sur rendez-vous.

ACTION “SPÉCIAL TELETHON”

Téléthon

Rejoignez cette initiative pour fabriquer les décorations de noël
A L’Escale, tous les jeudis de novembre de 14h à 17h
La vente sera au bénéfice de l’action les 4 et 5 décembre

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