



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 :

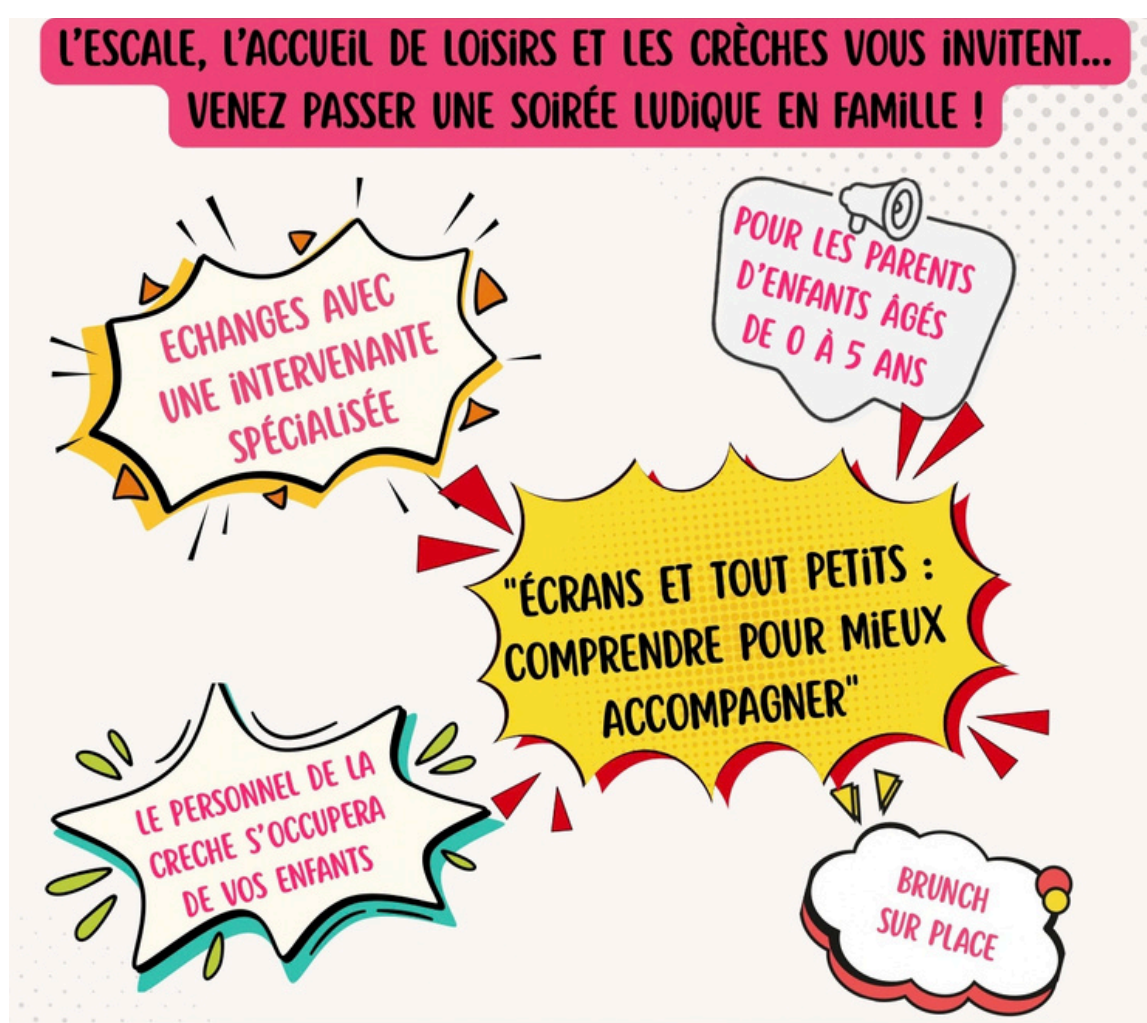


www.4c81.fr



“AVEC ET SANS ECRANS” AVANT 3 ANS, ON FAIT SANS, MAIS COMMENT ?

Samedi. 17 Oct. 10h à 13h
Crèche de MILHARS



La Coccinelle
crèche associative



Communauté de Communes
du Cordais
et du Causse



santé
famille
retraite
services



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 réfléchir
et construire ensemble
des solutions concrètes
autour des mobilités
solidaires



Mardi 27
de 14 h à 17h

RDV à L'Escale

Atelier créatif :
coudre
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 27^e 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 !

Journées France services

France Services
Escale 4C
33 promenade de l'Autan
81170 Les Cabannes
Tél : 05.63.56.11.98

Du 5 au 17 octobre 2026



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

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

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

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



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 ?

