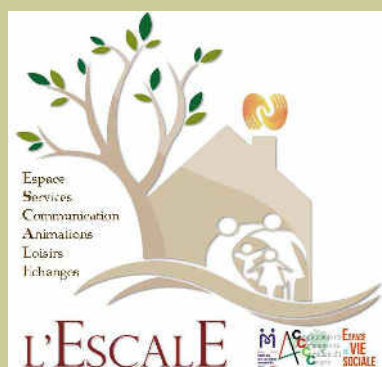


Lettre  
d'infos  
-----  
Septembre  
2016 / n°1

# Les ANIMATIONS font leur rentrée à L'ESCALE

ALA  
**UNE**



La responsable, Vanessa Chalabi, et  
l'animatrice accueil, Sylvie De Moor.

## ACCUEIL :

DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 9H À 12H ET  
DE 14H À 17H

33, Promenade de l'Autan  
81170 LES CABANNES

Téléphone : 05.63.56.11.98

E-mail : [msap.4c@gmail.com](mailto:msap.4c@gmail.com)

## EDITO :

Nous avons le plaisir de vous adresser la 1ère lettre d'information de "L'E.S.C.A.L.E.". Labellisée "Maison de Services au Public" (MSAP) par le Préfet du Tarn et récemment agréée "Espace de Vie Sociale" (EVS) par la Caf du Tarn, cette nouvelle structure, portée par la 4C, a pour objectif d'être un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'animation destiné à toutes les familles du territoire.

MSAP, EVS, difficile de s'y retrouver ! C'est pourquoi nous avons souhaité trouver un nom qui identifierait la structure dans son ensemble. Nous avons associé les habitants et les usagers à notre démarche et après avoir sondé les uns et les autres, le nom L'ESCALE (Espace, Services, Communication, Animations, Loisirs, Echanges) s'est imposé.

Notre mission est de vous accompagner dans vos démarches administratives, mais également de participer à l'animation de la vie locale en proposant un programme varié, **réalisé avec vous et pour vous !**

Si vous avez envie de rencontrer du monde, de partager des moments conviviaux et de pratiquer une activité de loisir venez nous rencontrer dans les locaux de "L'ESCALE".

Bonne lecture à toutes et à tous.

Vanessa CHALABI  
Responsable de L'ESCALE

## >>> Animations adulte



**Reprise des ateliers cuisine**  
**Le samedi 24 septembre**

Un samedi par mois, Jean-Luc Denonain vous donne rendez-vous en cuisine et vous propose d'apprendre à réaliser un menu de saison (entrée-plat-dessert).  
Le premier cours reprendra le **samedi 24 septembre 2016, à 17 heures.**

Après **l'atelier de cuisine**, les participants se retrouveront autour de la table afin de partager le repas dans une ambiance conviviale.

**Menu :** Rillettes de sardine au citron ;  
Pain de viande, endives à l'orange ;  
Compotée d'abricot au thym

Places limitées. Inscriptions obligatoires au 05.63.56.11.98.  
Tarif : 7 €/personne.



### La « Pause Café »

Le **mercredi matin** c'est le jour du marché hebdomadaire, sur la place de la Promenade à « Les Cabannes ».

A cette occasion, venez nous retrouver nombreux autour d'un petit café convivial, qui vous sera offert chaleureusement. Ainsi, nous échangerons et aborderons les sujets qui vous tiennent à cœur pour améliorer la structure !



### La Pause Café... « du côté des Aînés »

Les résidents de la Maison de retraite "la Mazière" en compagnie de leur animateur, nous rendrons visite à la Pause Café du mercredi matin, le 7 septembre 2016.

Ce RDV mensuel permet aux habitants et à nos aînés de se retrouver pour partager un moment convivial autour d'un petit café et de gâteaux.

### Au fourneaux ... avec nos Aînés ! Le mercredi 21 septembre, à 10 h 30

Une fois par mois, les résidents de la « Maison de retraite de la Mazière » s'installent aux fourneaux de notre cuisine pour concocter de bons petits plats. L'animation des ateliers est assurée par Sébastien, l'animateur de la Maison de retraite, avec le soutien de « Vanessa » l'animatrice de l'ESCALE et « Marie » l'assistante sociale de C'Vital. Chacun y apporte ses compétences spécifiques, pour un travail intergénérationnel dans le plaisir "du partage & de l'entraide".

Si vous aimez cuisiner et que vous souhaitez partager un moment convivial en leur compagnie, nous vous invitons à participer à cet atelier et au repas que nous partagerons tous ensemble.

Places limitées. S'inscrire au **05 63 56 11 98**. Tarif : 4€/personne.

\*\*\*



### « Le Tricot-Thé Club » Tous les lundis de 14h30 à 16h30

Les amatrices de tricot, crochet ou broderie se retrouvent pour partager conseils, bavardages et bonne humeur. Ce rendez-vous s'adresse aussi bien aux personnes pratiquant déjà cette activité qu'aux personnes désireuses d'apprendre à tricoter ou à crocheter.

\*\*\*

### CHALLENGE ... « Tricot urbain »

A l'occasion de la fête des associations, les dames du « Tricot-thé club » souhaitent proposer aux habitant(e)s du territoire un challenge « tricot urbain » afin d'habiller certains éléments de la Place de la Promenade. Ainsi les personnes intéressées par ce défi pourront de chez elles **ou en se rendant au « tricot-thé club »**, réaliser une pièce en tricot ou en crochet.

Toutes les pièces réalisées seront assemblées sur les éléments de la Place de la Promenade à l'occasion de la « **Journée porte ouverte** » de la l'ESCALE le **samedi 15 octobre**.



\*\*\*

### Groupe de chants « Les Atypiks » Les mercredis soir à partir de 17h30

Vous aimez la « chanson française », venez jouer de votre voix !

\*\*\*

### « Conversation français/anglais » Les vendredis de 18H00 à 19h15

Ce cours, qui est animé bénévolement depuis plusieurs années par Pauline, qui est de nationalité anglaise, s'adresse aussi bien aux français désireux d'améliorer leur anglais, qu'à nos amis anglais qui souhaitent perfectionner leur français.

## QUE FAIS-TU APRES L'ECOLE ?



Retrouver dans ce guide les **associations** proposant des activités sportives et culturelles, sur le territoire de la 4 C.

Cette année le guide, sera édité en format papier et distribué aux écoles primaires du réseau.

Il sera également mit en ligne sous format dématérialisé sur différents sites où il pourra être consulté & téléchargé sur :

le site de la 4C :  
« [www.4c81.fr](http://www.4c81.fr) »,  
les sites des mairies de la 4C, du collège du Val Cérou ainsi que sur le site de l'Office de tourisme du Pays Cordais au Pays de Vaour



RELAYS ASSISTANTES MATERNELLES

### Ateliers du Relais d'Assistants Maternelles Les jeudis matins de 9h30 à 11h30

Les ateliers ont pour objectif de permettre aux enfants accueillis chez les assistantes maternelles de faire l'expérience du groupe et de participer à des activités différentes de celles pratiquées dans leur lieu d'accueil habituel.

Ils sont également ouverts :

- aux candidates assistantes maternelles qui souhaitent rencontrer des assistantes maternelles déjà agréées afin d'avoir des renseignements sur la profession,
- aux parents employeurs

Si vous souhaitez y participer, merci de vous faire connaître au **05.63.56.11.98**

\*\*\*

### Accueil Parents-Enfants, au Jardin d'enfants de Milhars Atelier d'éveil, le mercredi 14 septembre

L'atelier d'Eveil est destiné aux enfants âgés de 0 à 4 ans, accompagnés d'un adulte. C'est l'occasion pour les enfants et la personne qui les accompagne de rencontrer d'autres enfants et adultes et de passer un bon moment ensemble.

Les parents pourront également y rencontrer l'animatrice du Relais d'Assistants Maternelles.

Atelier gratuit et ouvert à tous.

Goûter partagé. Amener boisson *et/ou* un gâteau.

Informations et inscriptions au : 05 63 56 30 11

\*\*\*



### Cours de dessin et de peinture Tous les mercredis après-midi de 14h30 à 15h30

Cours animés par **M. Lissardy**,  
« artiste peintre et dessinateur »

Début des cours : le mercredi 21 septembre 2016 ;

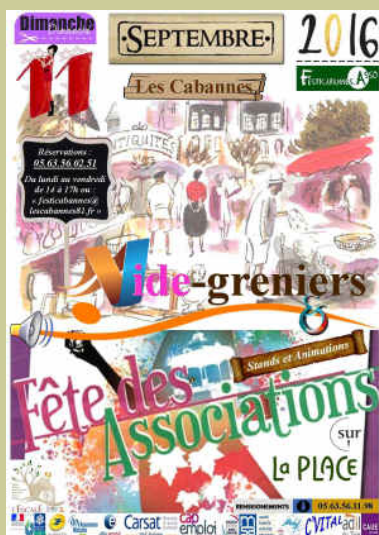
Fin des cours le mercredi 21 juin 2017.

Places limitées. Renseignements et inscriptions au 05.63.56.11.98

Participation : 10 € / trimestre (matériel non fourni).

**Programme proposé** : (le programme sera adapté en fonction de l'âge des enfants)

- Découverte des crayons, feutres et aquarelles ; Harmonie des couleurs ;
- Travail de création par le découpage et collage ;
- Exercices et études de dessins d'après modèles ;
- Apprentissage de tracés en ligne droite et en courbe à main levée ;
- Initiation des couleurs ; comprendre la composition ;
- Différentes techniques seront abordées, explorées et combinées ;
- Développer le sens de l'observation, de concentration et habileté, exprimer ainsi librement au travers de la peinture leur créativité et sensibilité ;
- Perfectionnement peinture : Utilisation des couleurs primaires.



## DIMANCHE 11 SEPTEMBRE : FÊTE DES ASSOCIATIONS

Les associations culturelles et de loisirs du territoire, ainsi que les animatrices et les bénévoles de l'ESCALE vous donnent RDV sur la Place de la Promenade, à « Les Cabannes », afin de vous présenter leurs activités.

Tout au long de la journée, stands, animations et initiations vous seront proposées par les bénévoles. (zumba, yoga, contes pour enfant, challenge tricot urbain...). **Venez nombreux !**

En parallèle :

- **VIDE-GRENIERS**, organisé par l'Ass. **FESTICABANNES**.  
Inscriptions du lundi au vendredi de 14h à 17h au **05.63.56.02.51**, ou par mail « [festicabannes@lescabannes81.fr](mailto:festicabannes@lescabannes81.fr) ».
- Inauguration du réseau **REZO POUCE**, par la 4C.

>>> Renseignements & inscriptions : 05 63 56 11 98

### DEVELOPPEMENT DURABLE

Première implantation de **REZO POUCE** dans le Tarn : système d'auto-stop sécurisé



La communauté des communes de la 4C est porteuse de cette initiative d'un nouveau genre.

Elle a pour objet de favoriser une mobilité durable entre les zones non-desservies par les transports en commun.



**Renseignements :**  
**05.63.56.30.46**

### >>> Les services de l'ESCALE

- L'Agence postale, est ouverte du **lundi au vendredi** de 9h à 12h.;
- Postes informatiques mis à votre disposition ;
- Accès internet ;
- Permanences de nos partenaires (Assistants Sociaux du département et de la MSA, Cap Emploi, Mission Jeunes du Tarn, etc.) ;
- Service photocopies, impressions et reliures ;
- Une aide administrative et une assistance dans vos démarches, *auprès de la CAF, de la CPAM, ou de la CARSAT, PÔLE EMPLOI, etc...*

### >>> PERMANENCES Mensuelles de nos Partenaires



#### LES PERMANENCES MENSUELLES

Partenaire	Interlocuteur	Fréquence	Contact
Assistants sociaux de la Maison du Département	Claire VANDERSTRAETEN Barbara LINERES	Les mercredis matins de 9h à 12h sur <b>R.D.V.</b> , uniquement	05.63.77.31.00
Assistante sociale de la MSA	Emmanuelle GRANDET	2 vendredis matins (1/2) de 9h à 12h sur <b>R.D.V.</b> , uniquement	05.65.35.86.00
Assistante sociale C'Vital	Marie LAUQUE	Les mercredis matins de 9h à 12h sur <b>R.D.V.</b> , uniquement	06.70.24.94.73
Mission Jeunes du Tarn Nord	Arnaud LOSTE	1er mercredi matin De 9h à 12h sur <b>R.D.V.</b> , uniquement	05.63.36.18.02
Cap Emploi	Michaël CESCATO	Le 3 <sup>ème</sup> jeudi du mois sur <b>R.D.V.</b> , uniquement	05.63.49.29.49
R.A.M	Atelier d'éveil animé par Vanessa CHALABI	Les jeudis matins de 9h30 à 11h30 & Permanence administrative les mardis de 9h à 12h30	Renseignement à l'accueil
P.M.I	Atelier animé par les professionnelles Petite Enfance (Puéricultrice)	Le 4 <sup>ème</sup> mardi du mois de 9h à 12h <b>sans inscription &amp; gratuit</b>	05.63.77.31.00
Leche league (L'allaitement naturellement)	Giselle MONZO	1 <sup>er</sup> lundi du mois à partir de 14h30 <b>sans inscription &amp; gratuit</b>	06.73.33.61.17