

Lettre
d'infos

MARS
2017 / n°6

L'ESCALE



ALA
UNE



Comité des
Usagers

Le mercredi 1 mars

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

Site : www.4c81.fr

Comité
des usagers

Mercredi 1 mars 2017 à 18 heures
se tiendra le « Comité des Usagers ».

Ce RDV permettra à tous les citoyens fréquentant la structure de formuler des propositions pour améliorer les actions et les services proposés par l'ESCALE de la 4C.

Vous y découvrirez aussi le bilan des actions menées et vous pourrez débattre sur les projets envisagés à court et moyen termes.

>>> Animations Enfance / Jeunesse

L'Atelier bébés lecteurs

Le mardi 28 Mars de 10h à 11h à l'ESCALE



Nathalie Polynice, animatrice de l'association « Lis-moi notre monde » propose des séances d'éveil autour du livre, de la musique et du jeu, adaptées aux bouts de choux de 3 mois à 4 ans.

Parents, grands-parents, assistantes maternelles, venez passer un moment autour des livres et des histoires avec vos jeunes enfants !

Jeux, histoires, musique comptines... Regardez, écoutez et partagez !

Atelier gratuit.
Renseignements :
05.63.56.11.98



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 échangeons et aborderons les sujets qui vous tiennent à cœur pour améliorer la structure !

FERMETURE exceptionnelle

L'ESCALE sera fermée exceptionnellement **mardi 7 mars 2017.**

- Merci de votre compréhension -

Ateliers cuisine

Le samedi 4 mars à 9 heures

Samedi 4 Mars 2017 dès 9 heures...

Atelier de cuisine & REPAS PARTAGÉ

Produits locaux / Choix à la carte

Tarif : 7 € / personne
Places limitées

MENU
- On fait nos courses sur le marché ;
- Direction la cuisine pour cuisiner nos produits locaux.

Inscriptions obligatoires au **05.63.56.11.98**

Jean-Luc Denonain vous donne rendez-vous en cuisine et vous propose d'apprendre à réaliser un menu « improvisé ».

Dès 9 heures, vous ferrez vos courses sur le marché de Cordes avant de réaliser des recettes .

Après l'atelier de cuisine, les participants se retrouveront autour de la table afin de partager le repas (entrée, plat, dessert) en toute convivialité.

>>> **Inscriptions obligatoires : 05.63.56.11.98**

>>> 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

Partenaire	Interlocuteur	Fréquence	Contact
Assistants sociales de la Maison du Département	Claire VANDERSTRAETEN Barbara LINERES	Les mercredis de 9h à 12h sur R.D.V, uniquement	05.63.77.31.00
Assistante sociale de la MSA	Emmanuelle GRANDET	2 vendredis (1/2) de 9h à 12h sur R.D.V, uniquement	05.65.35.86.00
Assistante sociale C'Vital	Marie LAUQUE	Les mercredis de 9h à 12h sur R.D.V, uniquement	06.70.24.94.73
Mission Jeunes du Tarn Nord	Arnaud LOSTE	1er mercredi de 9h à 12h sur R.D.V, uniquement	05.63.36.18.02
Cap Emploi	Michaël CESCATO	Le 3 ^{ème} jeudi du mois sur R.D.V, 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 ^{ème} mardi du mois de 9h à 12h sans inscription & gratuit	05.63.77.31.00
Leche league (L'allaitement naturellement)	Giselle MONZO	1 ^{er} lundi du mois à partir de 14h30 sans inscription & gratuit	06.73.33.61.17
Conciliateur de Justice	M. PERY Jean-Luc	Sur R.D.V, uniquement	jean-luc.pery@conciliateurdejustice.fr