

**L'ESCALE** est une structure sociale de proximité, portée par la Communauté de Communes du Cordais et du Causse (4C). Elle a pour objectif d'être un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'animation destiné à tous les habitants du territoire (jeunes, seniors et familles).

**L'ESCALE** est une offre de services mutualisés où vous trouverez :

- Un **Espace de Vie Sociale** agréé par la CAF du Tarn, pour participer à la vie locale. Ici ce sont les habitants qui proposent et réalisent un programme d'activités et contribuent au bien vivre sur notre territoire !

- Un relais **Info jeunes** pour trouver des infos sur le BAFA, l'orientation, jobs d'été et stages, réseau baby-sitting et aide aux projets jeunes.

- Un espace **France services** labellisé par la préfecture du Tarn, pour effectuer vos démarches administratives et rencontrer nos partenaires.

 33 promenade de l'Autan  
81170 Les Cabannes

 [www.4c81.fr](http://www.4c81.fr)

Suivez l'ESCALE 4C



[facebook.com/escale4c](https://facebook.com/escale4c)



[escale4c](https://escale4c)



**Les services  
du quotidien  
à côté de  
chez vous.**

**05 63 56 11 98**

**[franceserviceslescabannes@gmail.com](mailto:franceserviceslescabannes@gmail.com)**

**Agence Postale Communale**  
Lundi au Vendredi 9h-12h

**Accompagnement  
administratif  
par Sophie et Karine  
Espace Numérique  
impression**

Lundi, Mardi et Jeudi  
9h-12h et 14h-17h  
Mercredi et Vendredi 9h-12h

l'Etat civil, emploi,  
santé, retraite,  
logement, accès aux  
droits...  
Ordinateurs / wifi /  
imprimante  
Espace de  
confidentialité  
Visio conférence  
Salle de réunion

#### **LES PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES SUR RENDEZ-VOUS**

**Assistants sociaux de la Maison du département :**  
mardi de 9h à 12h : 05.63.77.31.00

**Assistante sociale MSA :**  
2 jours par mois de 9h à 12h : 05.63.21.61.39

**Assistante sociale C'Vital :**  
mercredi de 9h à 12h : 06.70.24.94.73

**Conciliateur de justice :**  
[hubert.fontaine@conciliateurdejustice.fr](mailto:hubert.fontaine@conciliateurdejustice.fr) 06.71.32.33.58

**Cap emploi :**  
3ème jeudi du mois de 9h à 12h : 05.63.49.29.49

**Mission Jeunes du Tarn Nord :**  
1er mercredi du mois de 9h à 12h : 05.63.36.18.02

**Rencontrez vos conseillers infos droit (CDAD),  
Pôle emploi, CAF ...en visio à l'ESCALE**



Espace  
Services  
Communication  
Animations  
Loisirs  
Echanges



81170 Les Cabannes

# EVS

Espace de Vie Sociale  
de l'ESCALE 4C

Tout en veillant au lien et à la mixité sociale, le projet de l'EVS vise à offrir aux familles et à la population, un lieu de développement d'actions et la possibilité de s'exprimer, de concevoir, de réaliser des projets collectifs au service du plus grand nombre.

Toutes les activités, animations et manifestations portées par l'ESCALE sont le fruit de concertation et d'actions des usagers/bénévoles. Tout le monde peut proposer, participer et agir.

Vous souhaitez rencontrer du monde, apprendre, partager et contribuer ?  
Retrouvez-nous à l'ESCALE 4C

HORAIRE ACCUEIL  
**LUNDI au JEUDI**  
9h à 12h  
14h à 18h

## Contact

06 88 35 37 48

**Vanessa Coordinatrice/Animatrice**  
vanessachalabi.escale4c@gmail.com

## Pour la Famille/Soutien à la parentalité



CAFE DES PARENTS les lundis matins  
WEEKS-ENDS FAMILLES  
ATELIERS PARENTS/ENFANTS  
des ateliers créatifs, cuisine, sorties,  
PERMANENCES ET ATELIERS DE LA PMI  
RELAIS BABYSITTING

## Pour tout le monde familles et séniors

ECHANGE DES SAVOIRS  
fabriquer ses savons naturels, apprendre le coloriage animalier comme un pro, apprendre l'aromathérapie, ou échanger autour de la permaculture

SORTIES POUR TOUS  
loisir, culture, nature...

Les Mercredis  
10h Pause Café

ACTIONS DEVELOPPEMENT DURABLE  
ATELIER BIEN VIEILLIR  
ATELIER CUISINE

## Pour les associations

ACCOMPAGNEMENT AUX PROJETS  
FORMATION DE BÉNÉVOLES  
PRÊT DE SALLE/DE MATÉRIEL...



## ANIMATIONS POUR TOUS

## VOUS AVEZ MOINS DE 30 ANS ?



ECOUTE • INFOS • CONSEILS • MISE EN RELATION  
**ACCOMPAGNEMENT GRATUIT & SUR MESURE**



**info Tarn Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES  
LES CABANNES



**Cynthia SANCHEZ**  
Coordinatrice / animatrice  
Informatrice Jeunesse  
**05.63.56.11.98**  
sc.escale4c@gmail.com  
f @Escale 4C

Permanences  
**Mercredi**  
14h30-17h30  
**Jeudi**  
16h30 à 18h



RDV SUR [WWW.POURLESJEUNESTARNAIS.COM](http://WWW.POURLESJEUNESTARNAIS.COM)  
Le site d'info positive pour les jeunes tarnais de moins de 30 ans !

