



L'Espace de Vie Sociale "L'Escale", un lieu d'animation proche de vous !

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...

Toujours + proche de vos besoins !

PARENTALITÉ



ITINÉRANCE

1er lundi du mois 14h-17h

Salle d'animation de l'ESCALE

La Leche League

Soutien à l'allaitement et au maternage

Animée par Gisèle

1er mardi du mois 10h-11h30

Salle d'animation de l'ESCALE

L'ESCALE des Parents

Espace d'échange entre parents dans un cadre chaleureux. En présence des enfants et des animateurs de la crèche "La Coccinelle".

Public parents/enfants - gratuit

De mai à octobre

Dans des lieux naturels différents

L'ESCALE Nature

De mai à octobre des ateliers sont proposés aux parents et leurs enfants, en pleine nature.

Public parents/enfants - gratuit

Animée par Anne-Claire DASTUGUE

L'ESCALE en vadrouille

Toujours au plus près des habitants du territoire, l'ESCALE propose des interventions : animations, espaces de convivialité, ateliers collectifs numériques, sorties, etc...

2 mardis par mois 14h-16h30

À Donnazac - Salle de la mairie

1 jeudi par mois 14h30-16h30

À Vindrac-Alayrac - Salle de la Bibliothèque (à côté de la Mairie)

Ateliers Numériques pour les + de 60 ans

Avec notre conseillère numérique, nous proposons 6 ateliers numériques gratuits sur différentes thématiques, suivies d'un moment convivial autour d'un goûter.

4 sessions / an 14h-16h30

Informations & inscriptions : 06 85 97 94 53



Animations organisées par l'EVS de l'ESCALE, renseignements au 05 31 26 60 33 ou 06 88 35 37 48 ou par mail en écrivant à « evs-escale@4c81.fr »



Covoiturage possible, sur demande

Activités de l'EVS L'ESCALE

LUNDI

14h30-17h

Salle d'animation de l'ESCALE



Tricot' Thé Club

Dans un esprit convivial, on tricote et on papote ! **Tout public - gratuit**

MARDI

17h30-20h

Salle d'animation de l'ESCALE

Chorale KARATYPIK

Un collectif d'habitants se réunit pour chanter leurs chansons préférées. **Tout public - gratuit**

MERCREDI

10h-12h

Salle d'animation de l'ESCALE



Pause café

Moment incontournable de l'ESCALE, pendant le marché, les habitants se retrouvent dans une atmosphère chaleureuse et de partage.

Tout public - gratuit

Animée par des bénévoles

MERCREDI

18h30-20h

Salle d'animation de l'ESCALE

Chorale Les Pidouwaps

Apprenez à développer votre confiance musicale grâce aux cercles de chant et à un répertoire varié avec l'école de musique associative "Le Rock d'Anglars".

Public adulte

Renseignements : 06 63 69 35 80

HEBDOMADAIRES



JEUDI

16h30-18h

Salle d'animation de l'ESCALE

Oméloko

Point retrait des paniers commandés jusqu'au mardi soir, sur le site du regroupement de producteurs : omeloko.socleo.org

VENDREDI

18h-19h15

Salle d'animation de l'ESCALE



Bla-bla Class

Anglais et français discutent de sujets variés et s'entraident pour améliorer leur pratique à l'oral. **Tout public - gratuit**

Animé par une bénévole

TOUS LES JOURS

aux horaires d'ouverture de l'ESCALE

Salle d'animation de l'EVS



La Cabane aux livres



Venez explorer un fonds documentaire riche et diversifié : livres, BD, CD, DVD, presse périodique, affiches.

Vous pouvez déposer, emprunter, garder ou offrir. Tout public - gratuit

Espace géré par un bénévole



Animations organisées par l'EVS de l'ESCALE,
renseignements au 05 31 26 60 33 ou 06 88 35 37 48
ou par mail en écrivant à « evs-escale@4c81.fr »



Covoiturage possible,
sur demande

Activités de l'EVS L'ESCALE

Deux fois par mois 14h-17h

Balade dans nos campagnes



La P'tite rando

Rejoignez notre groupe de marcheurs et marcheuses pour des balades de niveau simple et de courtes durées.



Tout public - gratuite

Organisée par l'EVS & notre référent rando 4C

Un jeudi par mois Dès 16h30

Salle d'animation de l'ESCALE



Atelier Cuisine

Cuisinez vos plats et dégustez-les avec notre Chef bénévole, Jean-Luc DENONAIN.

Tout public - 8€/pers.

Animé par un bénévole

Deux fois par mois

Salle d'animation de l'ESCALE

Club photo

Espace convivial pour apprendre, partager et explorer la photographie sous toutes ses formes. Renseignements : 06 62 33 30 29

Une fois par mois

Grand Théâtre de la SNA - Albi



Sorties Culturelles

En partenariat avec la Scène Nationale d'Albi (SNA) nous vous proposons une variété de spectacles (théâtre, musique, danse, cirque...), tout au long de l'année. Possibilité covoiturage.

Public, varie selon les spectacles - 10€/pers.

RÉGULIÈRES



**Le lundi ou le mardi, 18h-20h
en alternance 2 fois / mois**

Salle d'animation de l'ESCALE

Cordae La Talvera

Groupe de conversation en occitan
Renseignements : 05 63 56 19 17



**En alternance tous les mois,
le dernier vendredi 17h-00h
ou samedi 14h-21h**

Accueil de loisirs (sous la crèche)



L'auberge espagnole du jeu



Moment intergénérationnel à partager avec notre équipe de bénévoles qui vous accueille dans un esprit convivial.

Apportez vos jeux !

Tout public - Animation gratuite



Vous avez des idées à partager, ou vous souhaitez participer à l'une des activités collectives proposées ?

Poussez la porte de L'ESCALE, notre coordinatrice et les bénévoles vous accueilleront avec plaisir !



Animations organisées par l'EVS de l'ESCALE,
renseignements au 05 31 26 60 33 ou 06 88 35 37 48
ou par mail en écrivant à « evs-escale@4c81.fr »



Covoiturage possible,
sur demande