L'ESCALE DE LA 4C

Au siège de la 4c :

33, promenade de l'Autan
81 170 Les Cabannes
Tél 05.31.26.60.33 /
06.88.35.37.48
evs-escale@4c81.fr

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…

L'Espace de vie Sociale "L'Escale"

Un lieu d'animation proche de chez vous

Tout au long de l'année l'espace de vie sociale vous propose des activités régulières hebdomadaires ou mensuelles sur le site de Les Cabannes ou en itinérance dans le territoire.

"Envie de partager votre savoir-faire, de donner de votre temps, de participer à la vie locale ou simplement d'occuper votre temps libre ?

Rejoignez notre équipe de bénévoles, qui oeuvre tous les jours, pour accueillir les habitant.es et animer l'Espace de Vie Sociale"

evs-escale@4c81.fr
33, promenade de l'Autan 81170 Les Cabannes
05.31.26.60.33
06.88.35.37.48

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Votre Espace de Vie Sociale s'anime toutes les semaines autour de temps conviviaux dans la salle d'animation de l'Escale.

LUNDI 14h30-17h — Tricot' Thé Club

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

MARDI 17h30-20h — Chorale KARATYPIK

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

MER. 10h-12h — Pause café

Moment incontournable de l'ESCALE, pendant le marché, les habitant.es se retrouvent dans une atmosphère chaleureuse et de partage. Tout public - gratuit

JEUDI 16h30-18h — O'méloko

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

Tous les jours de 9h à 17h

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

VEN. 18h-19h15 — Bla-bla Class

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

evs-escale@4c81.fr
33, promenade de l'Autan 81170 Les Cabannes
05.31.26.60.33
06.88.35.37.48

ACTIVITÉS MENSUELLES

Chaque mois, votre Espace de Vie Sociale organise des sorties, ateliers ou des moments de partage avec l'aide de ses bénévoles, d'association du Cordais et du Causse ou de partenaires locaux.

L'AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

le dernier vendredi de 17h-00h
ou samedi 14h-21h
Accueil de loisirs (sous la crèche) ou à l'Escale

Moment intergénérationnel et convivial à partager avec notre équipe de bénévoles
Apportez vos jeux !
Tout public - Animation gratuite

Itinérance dans vos communes

L'ESCALE EN VADROUILLE

Moment intergénérationnel à partager : jeux, lectures, cuisines, bricolages, balades...

LA P'TITE RANDO

1er et 3ème du mois

Balades dans nos campagnes de niveau simple et de courte durée
14h à 17h - tout public - gratuit

ATELIER CUISINE

Un jeudi par mois
A l'Escale

Cuisinez vos plats et dégustez-les avec notre chef bénévole, Jean-Luc DENONAIN
Dès 16h30 - tout public - 8€/pers.

ATELIERS CRÉATIFS

Deux fois par mois
A l'Escale

Temps pour apprendre, partager et créer autour de la couture et des arts créatifs.
Tout public 3€/pers

SORTIES CULTURELLES

Une fois par mois
Grand Théâtre de la SNA

En partenariat avec la Scène Nationale d'Albi (SNA), nous vous proposons une variété de spectacles toute l'année.
Possibilité covoiturage. Tout public-
10€/pers.

LE CLUB PHOTO

2 fois par mois le jeudi

Apprendre, partager et explorer autour de la photographie
Renseignements : 06 62 33 30 29

Image de Freepik

Soutien à la parentalité

AVEC OU SANS ÉCRAN, VOUS FAÎTES COMMENT ?

De juin à décembre 2026

5 temps d'échanges et d'animation parents, grands-parents, enfants/adolescent (es) autour de l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux .

Plus d'informations sur les dates et le contenu des temps dans une prochaine communication

L'ESCALE NATURE

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

LA LECHE LEAGUE

1er lundi du mois - 14h-17h
Salle d'animation de l'ESCALE
Soutien à l'allaitement et au maternage

RESTEZ INFORMÉ

En consultant chaque mois la lettre infos de l'Escale de la 4C - France Service

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

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

evs-escale@4c81.fr

33, promenade de l'Autan 81170
Les Cabannes

05.31.26.60.33
06.88.35.37.48