



# L'ESCALE DE LA 4C



## Un seul et même lieu pour vos services et activités



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...

Suivez nous sur :



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



**Du SAM 11 au SAM 18  
AVRIL 2026**

**Festi POP** *"Pour les parents"*

Du 11 au 18 avril, parents, enfants et adolescents pourront participer gratuitement à des temps d'échange, des ateliers et des jeux en famille.

Pour organiser votre Festi pop sur la 4C plus d'infos sur [www.4c81.fr](http://www.4c81.fr) :

**Toute la semaine** et aux heures d'ouvertures, des tables thématiques autour de la parentalité (éducation, périnatalité, loisirs,...) seront organisées aux médiathèques de Vaour et du pays cordais



A les Cabannes, Milhars Penne et Vaour :

- **Samedi 11 avril** au domaine de Fontbonne de Penne : deux ateliers et un quizz se tiendront à 10h, 14h et 16h.
- **Mercredi 15 avril** à les Cabannes une matinée d'activités aura lieu à l'accueil de loisirs à partir de 9h et un atelier parents/enfants au parc de L'Aurousse de 16h à 17h.
- **Jeudi 16 avril** de 10h à 12h, un point écoute parentalité se tiendra à Familles rurales du Causse à Vaour.
- **Vendredi 17 avril**, un atelier de motricité est organisé de 16h à 18h au jardin d'enfants de Milhars.

### CAFE AUTISME / HPI

Venez discuter, partager vos expériences, trouver du soutien et tisser des liens dans une ambiance conviviale, bienveillante et sans jugement.

- Samedi 4 avril de 10h à 12h à l'Escale, les Cabannes
- Capacité : 10 personnes
- si vous ne pouvez pas venir, veillez à vous désinscrire pour qu'une autre personne bénéficie de ce moment de partage.
- La rencontre est gratuite.



Inscriptions  
**OBLIGATOIRES**  
via QR code



# Le mois d'avril à l'Escale

## VOS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



Jeudi 2  
14h

RDV Parking des  
Dunes de Maraval  
La p'tite rando : Les  
Dunes de Maraval (1h30)  
Tout public - Gratuit



Jeudi 16  
14h

RDV à L'Escale  
La p'tite rando : Plan  
d'eau de la Roucarié  
(2h30)  
Tout public - Gratuit



Jeudi 9  
20h

Grand Théâtre - Albi  
« Histoire d'un CID »  
Théâtre - dès 13 ans  
Tarif : 10€/pers  
Covoiturage possible



jeudi 23  
14h

L'Escale  
Menu "Responsous"  
Places limitées sur  
inscription / Tarif : 8€/pers - Tout public



Samedi 11  
20h

Grand Théâtre - Albi  
« OKALI et Christine Salem »  
Musique - tout public  
Tarif : 10€/pers  
Covoiturage possible



Samedi 25  
14h - 21h

L'Escale  
Auberge espagnole du jeu  
Repas : auberge espagnole  
Dès 6 ans - gratuit



Mardi 14  
14h-17h

L'Escale  
Fabrication d'un tablier de  
cuisine (tissu épais : 1,5 m  
sur toute la longueur + 1  
boucle)  
Adultes - tarif 3€/pers.



Mardi 28  
14h-17h

L'Escale  
Fabrication d'un porte-  
feuille en tissu (2 couleurs  
coordonnées uni : 0,5m  
Motif : 0,5m, 1 fermeture  
éclair 21 ou 25 cm, 1  
fermoir aimanté)  
Adultes - tarif 3€/pers.

infos & réservations sur [evs-escale@4c81.fr](mailto:evs-escale@4c81.fr)  
ou au 05.31.26.60.33 - 06.88.35.37.48

# Le mois d'avril à l'Escale

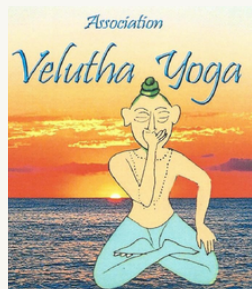
## ATELIERS ET ANIMATIONS



1<sup>ER</sup>  
AVRIL

L'Escale - salle Boyer - 10h30

Atelier découverte du yoga (1h)  
Tout public, gratuit  
Tenue confortable



15  
AVRIL

Crèche - la coccinelle -  
15h30

Atelier "vive le printemps" pour  
parents et enfants, sur la  
biodiversité animé par Anne-Claire  
Dastugue



21  
AVRIL

Sortie Sauveterre de Rouergues  
- RDV à l'Escale - 9h15

Visites du sentier des arts, et de la  
maison du patrimoine  
pique-nique sur place  
places limitées - sur inscription



22  
AVRIL

l'Escale - 10h - 12h

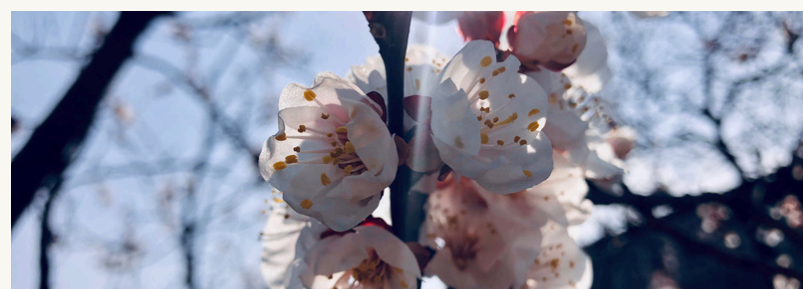
Un atelier collectif sur la question «  
C'est quoi le bonheur pour vous ? ».  
Sur une fresque, venez coller, écrire,  
peindre ou colorier, vous exprimer...  
un bel espace de partage!



22  
AVRIL

Accueil de loisirs  
à partir de 9h

Atelier "vive le printemps" sur la  
biodiversité avec petit déjeuner  
partagé pour parents et enfants,  
animé par Anne-Claire Dastugue



24  
AVRIL

Accueil de loisirs - à  
partir de 16h

Sortie à la découverte de la  
biodiversité suivi d'un atelier et  
d'un goûter parents-enfants



infos & réservations sur [evs-escale@4c81.fr](mailto:evs-escale@4c81.fr)  
ou au 05.31.26.60.33 - 06.88.35.37.48

# FRANCE SERVICES ESCALE 4C

## Fermeture exceptionnelle

France Services sera exceptionnellement fermé les 9 et 10 avril



## Impôts 2026 sur les revenus 2025

Ouverture de la campagne de la déclaration des revenus le jeudi 9 avril.

Nous sommes là pour vous accompagner, vous informer et vous orienter.

N'hésitez pas à prendre rdv par mail ou par téléphone.

Le simulateur est déjà en ligne.



### Simulateur d'impôt sur le revenu 2026

La nouvelle version du simulateur de calcul de l'impôt 2026 sur les revenus 2025 est en ligne. Elle vous permet d'avoir dès à présent une indication du montant de votre impôt et de votre revenu fiscal de référence.

N'hésitez pas à pousser notre porte ! Que ce soit pour une démarche ou un simple renseignement, nous vous accueillerons avec plaisir.

L'accueil est ouvert du Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14h à 17h, et le vendredi de 9h à 12h



**FRANCE SERVICES ESCALE 4C**

franceserviceslescabannes@gmail.com  
05 63 56 11 98

Conseillère Numérique - France Services : numerique@4c81.fr  
06 85 97 94 53

