



L'ESCALE



France  
services

Liberté  
Égalité  
Fraternité

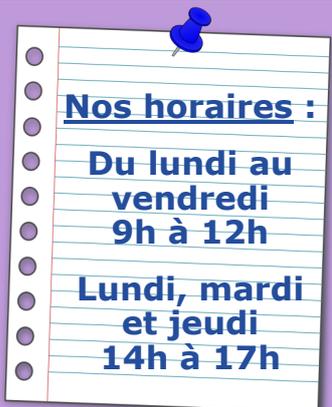
EVS

Espace de Vie Sociale  
de l'ESCALE 4C

info  
jeunes  
Tarn  
EXPLORER LES POSSIBLES



Convention Territoriale Globale



**Nos horaires :**

**Du lundi au  
vendredi  
9h à 12h**

**Lundi, mardi  
et jeudi  
14h à 17h**

**Infos et contact :**

**ESCALE - 4C**

33, promenade de  
l'Autan 81170  
LES CABANNES



## AIDE ALIMENTAIRE « Restos du Cœur »

**Les inscriptions pour la  
saison d'été sont ouvertes !**

Les Restos du Cœur sont là  
pour vous aider, **n'hésitez pas  
soit à :**

- venir rencontrer un bénévole pour vous inscrire (*sous condition de ressources*) ;
- appeler les Restos du Cœur au **07 66 83 49 76**
- vous renseigner auprès des animatrices France Services.

La distribution des colis se fait en toute confidentialité !

Tournée du camion itinérant,  
**tous les vendredis  
de 9h à 10h30**



## PERMANANCE « Pôle Emploi »



Dans le cadre de notre partenariat, nous organisons un « RDV EMPLOI » le **mardi 4 avril à partir de 14h**.

Des conseillers Pôle Emploi et des acteurs locaux (Huttopia, EHPAD La Mazière, ADMR, etc...) seront présents, afin de vous proposer des offres d'emploi disponibles sur notre territoire.

### **Vous recherchez un emploi ?**

Venez les rencontrer et échanger, munis de votre CV, sans obligation d'inscription.

05 63 56 11 98

[www.4081.fr](http://www.4081.fr)

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



Suivez nos actus sur Facebook : **escale4c**



**France  
services**

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# On vous accueille !

Contact : 05 63 56 11 98

Mail: franceserviceslescabannes@gmail.com

**PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS**

Pour vos démarches du quotidien,  
nos agents vous accueillent à moins  
de 30 minutes de chez vous !



**Les services  
publics +**

## VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRES ?

« Mise en place d'une nouvelle obligation déclarative »



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE  
ET DES FINANCES

impots.gouv.fr

 Votre espace particulier

 Votre espace professionnel

Vous êtes  
propriétaire ?



Gérez en ligne  
vos biens immobiliers

Les propriétaires de locaux d'habitation doivent  
déclarer, sur le site [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr),  
l'occupation de leurs logements avant le 1<sup>er</sup> juillet 2023.

### Comment effectuer la déclaration de ses biens immobiliers ?

Cette déclaration est à réaliser en ligne,  
sur le service en ligne « **Gérer mes biens  
immobiliers** » à partir de votre espace  
personnel ou professionnel du site  
[impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) impérativement avant le  
1<sup>er</sup> juillet 2023.

Par la suite, seul un changement de  
situation nécessitera une nouvelle  
déclaration.

**En cas de question ou de difficulté  
pour effectuer la déclaration, vous  
pouvez contacter :**

- ⇒ Le numéro d'assistance des usagers  
particuliers au **0 809 401 401** (numéro  
non surtaxé) du lundi au vendredi de  
8h30 à 19h.
- ⇒ Vous pouvez venir directement nous  
voir pour accéder à un ordinateur en  
libre service et/ou bénéficier d'un  
accompagnement personnalisé.

**La taxe d'habitation est supprimée  
pour les résidences principales à partir  
de 2023.**

Afin de déterminer précisément les  
propriétaires encore redevables de la taxe  
d'habitation (résidence secondaire,  
logement locatif) ou de la taxe sur les  
logements vacants, la Direction générale  
des finances publiques (DGFIP) demande  
à **tous les propriétaires** d'une résidence  
principale, secondaire ou d'un logement  
loué, d'effectuer une déclaration  
supplémentaire à l'administration fiscale  
**avant le 1<sup>er</sup> juillet 2023.**

### Qui est concerné ?

**Cette obligation déclarative concerne  
tous les propriétaires**, particuliers et  
entreprises, de biens immobiliers à usage  
d'habitation : propriétaire indivis ;  
usufruitiers ; sociétés civiles immobilières  
(SCI).

## ATELIERS ACTIV'SÉNIOR

« Par VYV 3 Terres d'Oc »

**Vous avez plus de 60 ans et souhaitez préserver votre qualité de vie ?**

**Vous désirez mieux vous positionner dans votre rôle d'aidants ?**

VYV 3 Terres d'Oc vous propose de participer à **un parcours d'ateliers gratuits**, qui auront lieu à la Mairie de Vaour (salle annexe).

Au programme, des ateliers de 6 à 8 personnes **animés par des professionnels (\*)** :

- ⇒ **Découverte des différents dispositifs d'aide et de soutien ;**
- ⇒ **Sport adapté ;**
- ⇒ **Nutrition ;**
- ⇒ **Gestes et postures au domicile et prévention antichute ;**
- ⇒ **Temps d'échanges avec des pairs aidants.**

(\*) : Ergothérapeute, ostéopathe, infirmière coordinatrice, aide-soignante, pairs aidants, diététicienne, évaluateur Allocation personnalisée d'Autonomie (APA), éducateur sportif du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS), expert en matériel médical.

Le **planning des ateliers** :

- **Vendredi 5 mai** de 14h30 à 16h30 ;
- **Mardi 10 mai** de 14h30 à 16h30 ;
- **Mercredi 17 mai** de 14h30 à 16h30 ;
- **Mercredi 24 mai** de 14h30 à 16h30 ;
- **Mardi 31 mai** de 14h30 à 16h30 ;
- **Vendredi 9 juin** de 9h30 à 11h30 ;
- **Mercredi 14 juin** de 14h30 à 16h30.

Infos et réservations : **Aurélie GIMENO**  
**05 63 48 20 40.**

## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

« Avec l'application ICOPE »

« **ICOPE Monitor** » est l'un des plus grands programmes de préventions de la perte d'autonomie déployé en Occitanie.

Cette application vous guidera pas à pas pour réaliser votre autoévaluation. Ainsi, **vous pourrez suivre vos 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé où que vous soyez.**



Utilisable sur les navigateurs Mozilla Fire Fox et Google Chrome mais pas sur Internet Explorer.

- 1 **Sur mobile : Téléchargez l'application ou sur ordinateur :** allez sur le Site Internet **[icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)**  
Créer votre compte puis indiquez que vous n'êtes pas un professionnel.
- 2 **Parlez en à votre médecin traitant**
- 3 **Faites un test simple en 8 minutes.**  
En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut vous être proposée.
- 4 **Tous les 6 mois, faites votre suivi.**
- 5 **Tout le long, vous êtes accompagné.**  
Une équipe médicale assure la surveillance de vos résultats.

*En cas de problème*, vous pourrez être aidé(e) en contactant ICOPE sur l'adresse mail : **[icope@lamut.fr](mailto:icope@lamut.fr)**

# L'ACTU DANS VOTRE « ESPACE DE VIE SOCIALE »



## « PAUSE CAFÉ »

Tous les **MERCREDIS**  
dès 10h



RDV dans la **salle**  
**d'animation**

## AUBERGE ESPAGNOLE DU JEU

**Samedi 22**  
de 11h à 18h

RDV à la **Brasserie**  
**l'AUROS**



Amener vos  
jeux de  
société...  
Venez  
**nombreux !**

Restauration possible  
sur place.

## L'ATELIER CRÉATIF

**Mercredi 5** à 14h30

Fabrication d'une marmite  
norvégienne ou carterie.

Participation : **3€/personne**  
*Inscriptions obligatoires*

*Public : adultes.*

## Les ateliers **eco**

**Jeudi 20** à 14h30

RDV dans la **salle**  
**d'animation** de **vos**  
**EVS.**

Notre bénévole partagera  
ses astuces écologiques &  
économiques !

Venez fabriquer et repartez  
avec **un produit nettoyant**  
**pour les vitres** et **un**  
**produit détartrant pour**  
**les toilettes.**

Participation : **5€/personne**  
*(achat matières premières)*

Matériel à apporter :

- 1 flacon vaporisateur ;
- 1 récipient pour le détartrant WC.



**Jeudi 20** à 16h30

RDV dans la **cuisine de**  
**l'ESCALE** pour venir  
cuisiner et déguster avec  
notre Chef Jean-Luc  
DENONAIN un **menu**  
autour de « **spécialités**  
**régionales** ».

Au menu : Salade de radis  
au foie salé, Estofinade et  
Janots.

Tarif : **8€/personne**  
*Places limitées*  
*Inscriptions obligatoires*

*Apporter : 1 tablier et 1 torchon*



**Samedi 22** à 10h

RDV au **Centre de Loisirs**  
à Les Cabannes.

Apprenez à masser votre  
bébé **(de la naissance à 10**  
**mois)**

**Atelier Gratuit**  
*Inscriptions obligatoires*



Afin de faciliter l'organisation des animations proposées par nos bénévoles, il est important de s'inscrire auprès de notre coordinatrice au **05 31 26 60 33** ou en envoyant un mail à « **evs-escale@4c81.fr** », ou à l'accueil de **L'ESCALE**.