

Animations pour les enfants - Vacances du 8 au 22 février

Du lundi 10 au vendredi 21, 7h45 à 18h. Animations "Tous Supers Héros" pour les 3 - 12 ans
Accueil de loisirs Arc en Ciel, Les Cabannes

Les activités auront pour thème les supers héros. Au programme:
- actions de soutien à des associations avec fabrication d'objets ...
- deux grands jeux, des déguisements et une boum de Supers Héros
- ballade éco-citoyenne, apprentissage de soins aux oiseaux avec la LPO
- participation à une émission de radio sur Cordes FM
- visite de la caserne de pompiers, visite de la ferme de brebis d'Andignac pour les petits et du Zig-Jump, trampoline parc, pour les + de 10 ans.
Adhésion à l'association (16€) et tarifs selon ressources. Réservation avant le jeudi précédent.
Infos et réservation: 05 63 56 19 11 ou arcenciel81170@live.fr

Les Animations

Tout le mois de février. Expo Photo de FrkSorin "Faune Locale"
Familles Rurales du Causse
Causse Café, Maison du Causse à Vaour

Photos étonnantes de la faune présente en forêt de Grésigne et ses environs.

Samedi 1er, 16h à 18h. Rencontre de la BDTEK
De Mouches à Oreilles
Causse café, Maison du Causse à Vaour

Un temps de rencontre, d'information, d'échange, à propos de la BDTEK.

Samedi 1er, 18h. Assemblé Générale de l'association "Balladines"
Penne Mirabilia Museum
Penne

Cette AG a pour but de renouveler la collégiale et d'ébaucher le programme, afin de réaliser la 2ème édition du Festival "Les Balladines" de Penne. Projection de photos de la manifestation 2019 et clôture par un repas auberge espagnole.

Vendredi 07, 19h à 1h. Soirée "Les Karakoleuses"
Café Associatif Atmosphère
Hôtel du Nord, Vaour

Les Karakoleuses du quartier font chanter les copains autour de leur karaoké acoustique : des carnets de chant sont distribués, chacun peut choisir ce qu'il a envie de chanter, sous la direction de Micheline, accompagnée à l'accordéon par Josiane.Plus un blind-test (acoustique bien entendu) ... Début 19h - Pause Repas - Reprise du karaoké vers 21h30

Samedi 8, Bouge ton Climat "A la Rencontre d'Initiatives citoyennes pour le Climat"
Pôle Territorial Albigeois-Bastides et Familles Rurales du Causse
Vaour

09h30 : Accueil au Causse Café (Espace de Vie Sociale - Maison du Causse, face à l'église)
10h00 : Visite de maisons écologiques (Paille/Ossature bois/Chaux-chanvre/Terre crue/Récupération des eaux pluviales/ Toilettes sèches ...)
10h45 : Rencontre avec des habitants autour de leur poulailler itinérant et verger collectif !
11h15 : Rencontre avec les jardiniers de l'association "Le Jardin d'Emerveille" (jardin en permaculture et bien plus ...)
12h00 : Direction le café associatif Atmosphère et la friperie de Vaour pour une rencontre avec leurs bénévoles
12h30 : Apéro au Causse Café !
Gratuit et ouvert à tous. Inscription souhaitée au 05 63 36 87 01 ou en ligne : [inscription](#)

Dimanche 9, 14h à 17h. Loto du Club du Sourire
Salle des Fêtes de Penne

Bon multi achat de 200€, 2 voyages et repas pour l'Embrasement de Carcassonne, jambons, gibier, paniers garnis

Dimanche 9, 10h à 18h, 12ème Fête de l'Osier
Municipalité et Groupe du fleurissement de Milhars
Salle Gérard Bosc et Saulaie Jean-Pierre Barrau, Milhars (Animation Transition à Proximité)

10h à 12h : Exposition-vente de vannerie
12h : Repas partagé avec soupe, pain et vin offerts et auberge espagnole pour plats et dessert (se munir de ses assiettes creuses, verres et couverts)
14h30 : Ateliers osier vivant, Ateliers vannerie pour adultes et enfants (inscription obligatoire)
Bouilleur de cru et son alambic. Exposition "Les plantes sauvages comestibles"
Info : 06 75 20 25 57

Vendredi 14, 19h à 1h. Veillée Contée avec Marco Bénard et Fred Bambou
Café Associatif Atmosphère
Hôtel du Nord, Vaour

En raison de la St Valentin, il y aura bien sûr des contes coquins et épicés : l'homme, la femme et les multiples moyens qu'ils ont trouvés pour se donner du bonheur et se compliquer la vie. Shelem et Zeila, Aphrodite, un curé amoureux, quarante vierges, la brûlante femme d'un ordonnier, tous nous parle de la vie, l'amour, la petite et la grande mort, l'extase et plus si affinités... Apéro-conté à partir de 19h ; 21h soirée contée avec entracte.Repas: soupe et dessert.

Dimanche 16, 17h à 22h. Conférence Illustrée sur les Mathématiques "Les Nombres complexes et la Musique" - Repas
Penne Mirabilia Museum

Conférence animée par Thomas, suivie d'un repas sur réservation. Tarif du repas : 15€.
Réservation : associationpennemirabilia@gmail.com

Vendredi 21, 19h à 1h. Soirée Jeu
Café Associatif Atmosphère
Hôtel du Nord, Vaour

"Jouons Collectif" propose : de la stratégie, du rire, de la réflexion, des grincements, du coopératif, des découvertes.. Pour s'amuser et s'affronter, au coin du feu.
19h : jeux familiaux; 20h30 : jeux pour les plus grands. Repas ludique.

Dimanche 23, 16h. "Contes gourmands" et Goûter
Penne Mirabilia Museum

Spectacle avec Dominique Gaillot-Monville, conteuse de la Cie Amstramgram : Contes malicieux, acidulés, frais, épicés, à partager sans modération.
Info : 07 86 61 24 44

Cycle autour de La Retirada et de l'Exil
Association Kesaco Penne?
Salle des fêtes de Penne

Dimanche 23, 18h, Chants Expo Conférence Débat Film sur l'Exode espagnol "La Retirada"
Chants engagés de la Guerre d'Espagne (Corolocos), exposition, portaits d'exilés, témoignages, film.

Mardi 25, 20h30, Pièce de théâtre "Fragments d'Exil"
Pièce de Dominique Fernandez.
Animations gratuites. Infos : 06 35 48 43 99

Lundi 24, 9h30. Café Parents pour imaginer "Les Mercredis du Causse Café!"
Familles Rurales du Causse
Causse Café, Maison du Causse, Vaour

Le Causse Café est un lieu ouvert à toute initiative des parents qui souhaitent se retrouver pour partager le déjeuner, le goûter, des jeux, des animations... le mercredi après-midi. En cette rentrée de vacances, un Café-Parents pour proposer, inventer, organiser des mercredis partagés. Info : Catherine Buisson 07 86 90 12 21

Jeu 27, 20h. Récit Conté "Face aux collines du Rwanda "
Salle du Muret, Vaour

Ce spectacle, inspiré de faits réels, propose un voyage au Rwanda. La voix du conteur se mêle aux ambiances sonores et chansons enregistrées à Kigali. Odeurs..Couleurs...Sons...
Spectacle écrit et interprété par Ignace Fabiani. Tout public à partir de 12 ans. Spectacle suivi d'un verre.
Participation libre au chapeau (contribution suggérée entre 6 et 12€).

Les Ateliers et Animations régulières

Dimanche 2 et 16, 10 h à 12 h 30. Cours bimensuel de FELDENKRAIS®
Familles Rurales du Causse
Salle de motricité de l'école de Vaour

Séances de 2 heures ouvertes à tous, quels que soient l'âge et la condition physique.
Infos et inscriptions : Claire Péraro 05 63 30 58 59 / claire.peraro@orange.fr

Jeu 13, 10h à 12h30. Matinée Bien-être à la Friperie de Vaour

Rose, coiffeuse à domicile, s'installera pour la matinée au premier étage de la friperie de Vaour. Au programme: petit café, biscuits, essayage de vêtements, coupe, teinture, brushing et discussions débridées. Réservez votre créneau coiffure auprès de Rose au 06 24 46 77 79. Tarifs coiffure: shampoing coupe brushing 21€, brushing 15€.

Dimanche 2, 16h30. Le Jardin d'Emerveille part en live sur You Tube

Changement d'horaire : 16h30 et non plus 15h. Le thème chaque semaine : "Que faire ce mois ci au jardin", des réponses à toutes les questions en liens avec la permacultures et les actualités au jardin. Site : <https://www.youtube.com/lejardindemerveille>

Mercredi 5, 10h à 12h & 14h à 17h. Cours de Permaculture "La Taille des Arbres Fruitières et des autres" & Chantier Participatif
Le Jardin d'Emerveille, Vaour

10h à 12h : Pourquoi tailler ? Les arbres et leurs manières de se développer, les bonnes façons de tailler, les outils nécessaires à la taille et les différentes formes données aux plantes. Pour info : version imprimable des cours [cours](#)
Petite nouveauté : tableau covoiturage <https://lite.framacalc.org/covoituragejardind-emerveille>
Accueil à partir de 9h30 (tisane/café). Cours gratuit, suivi d'une auberge espagnole le midi.

14h30 à 17h : Chantier participatif Application Pratique du cours de taille et autres travaux de saison
NB : Annulé en cas de pluie.

Samedi 8 et Samedi 22. Chantier de Construction du Café Associatif Atmosphère
Vaour (au dessus de la place de l'église)

Accompagnement et ateliers numériques
L'Escale, Les Cabannes

Un animateur est présent tous les jours à L'Escale pour accompagner à l'utilisation d'ordinateur, smartphone ou tablette.
Des ateliers gratuits 2 fois par mois, les mercredis de 14h30 à 16h. Infos : 05 63 56 11 98.

Les Services au Public du Causse

Un Nouveau Site d'Aide aux démarches administratives

L'Etat a créé le site Internet <http://www.cups.gouv.fr> où retrouver l'ensemble des événements de la vie qui impliquent des démarches administratives, les erreurs à éviter, ainsi que des conseils à suivre, faisant suite à l'entrée en vigueur de la loi prévoyant "le droit à l'erreur".

Prêt Jeunes à Taux zéro pour le Passage du Permis de conduire "Permis à 1€"

Prêt à taux zéro qui s'adresse aux jeunes de 15 à 25 ans afin de les aider à financer l'obtention de leur permis de conduire (catégorie A1, A2 ou B). Attribué une seule fois à un même bénéficiaire. Financement de 1 200 € maximum dans le cas d'une formation initiale, de 300 € pour une formation complémentaire. Remboursement du prêt par mensualités de 30 € maximum.
Infos : [infos prêt](#)

Nouveautés pour les Inscriptions sur les Listes Electorales

Deux conséquences importantes à la réforme de la réforme de la gestion des listes électorales:
- il est très vivement conseillé aux électeurs de vérifier leur situation électorale, en mairie ou en lignesur le site Service-Public.fr : [infos](#)
- les électeurs peuvent s'inscrire sur une liste électorale **jusqu'au 7 février 2020**

Maison de Services Au Public du Causse, Maison du Causse à Vaour

Ouverte à tous les habitants de Vaour et des communes environnantes, elle propose: informations sur les droits (allocations, RSA, prime d'activité, etc...), accompagnement aux démarches administratives (impôts, Pole Emploi, CRAM, etc...). Contact: 05 63 53 98 38.
Horaires : Lundi 13h30 - 17h00 ; Mardi, mercredi, jeudi : 9h00 - 12h30 & 13h30 - 17h00 ; Vendredi : 9h00 - 12h30

Jeu 6, 9h à 12h. Permanence des Assistantes Sociales du Conseil Départemental MSAP du Causse

Sur rendez-vous au 05 63 77 31 00 ou, via la MSAP (Maison de Service Au Public) au 05 63 53 98 38.

Les Services Familles Rurales du Causse

Les friperies Espace de Vie Sociale

VAOUR	Matin	Après-Midi	LES CABANNES	Matin	Après-Midi	PENNE	Matin	Après-Midi
Mercredi	10h - 12h30		Mardi			Mardi		16h15 - 18h15
Jeu	10h - 12h30		Mercredi	10h - 12h30	15h - 17h	Samedi	10h30 - 13h	
Samedi		15h - 17h	Samedi	10h - 12h30		Samedi		15h - 17h

Le Causse Café, à la Maison du Causse, Vaour

Lundi	9h - 11h
Jeu	10h - 18h
Vendredi	9h - 11h

Ateliers Cuisine et Déjeuners au Causse Café
Maison du Causse, Vaour

Jeu 6, Atelier Cuisine de 9h à 12h et Service de 11h à 14h30
"Tagine de poulet" de Fatiha

Jeu 13, Atelier Cuisine de 9h à 12h et Service de 11h à 14h30
"Daube" de Jospéhine

Jeu 20, Atelier Cuisine de 9h à 12h et Service de 11h à 14h30
"Plat d'Afrique de l'Ouest" de Catherine S and Co

Jeu 27, Atelier Cuisine de 9h à 12h et Service de 11h à 14h30
"Plat en recherche de cuisinier"

Pour déjeuner au Causse Café, il est conseillé de réserver : 05 63 56 39 23 / 06 07 86 90 12 21 / causse.cafe@gmail.com
Pour participer aux ateliers cuisine ou donner un coup de main au service, contactez Catherine au 07 86 90 12 21 / 05 63 56 39 23 / causse.cafe@gmail.com ou inscrivez-vous sur [l'agenda](#)

Label "MIAM - En 2020 la culture se croque dans le Tarn"

Cours de Yoga par Louise Riley

	Hatha Yoga traditionnel Salle de l'école de Vaour *	Yoga en douceur, Salle du conseil de la mairie de Vaour*
Jeu		15h - 16h
Jeu	19h - 20h30	

* Tarif : adhésion à l'association + 3€ par séance

Nos Liens Préférés

- [Familles Rurales](#)
- [L'office du tourisme](#)
- [L'Eté de Vaour](#)
- [MSAP du Causse](#)
- [La médiathèque Noël Richard](#)
- [Mirabilia Museum](#)
- [Vent propice](#)
- [Club photo de Penne](#)
- [Le Jardin d'Emerveille](#)
- [Communauté de communes 4C](#)
- [L'Escale](#)
- [Info jeunes](#)
- [Le Pôle d'Equilibre Territorial \(ancien Pays\)](#)
- [Le théâtre du Colombier](#)
- [Même sans le train](#)
- [Obabeltur](#)
- [Médiathèques de Montricoux, Nègrepelisse](#)
- [La cuisine](#)
- [Infos culturelles Laguéprie](#)
- [Optimiser l'arrosage au pays des tescous](#)
- [Tarn Info Citoyen](#)
- [Bazar](#)

