

Les actualités Familles Rurales

Retour du week-end famille à la montagne

Les 4 et 5 mars, un équipage de 55 personnes composé de 28 adultes et 27 enfants a courageusement affronté les intempéries tarnaises pour trouver le soleil sur les pistes d'Ariège. Deux jours intenses de ski, de luge, de raquettes, ou de bains chauds, selon les goûts, et pas la moindre jambe cassée. Cea pousseurait presque à recommencer l'année prochaine...



Chaque mardi à partir du 3 avril, de 14h30 à 16h, Atelier de gymnastique cérébrale, Ancienne gendarmerie de Vaour

Pour muscler les neurones en s'amusant, un atelier hebdomadaire de gymnastique cérébrale animé par Jeanne Lambermont, spécialisée dans l'animation d'ateliers mémoire. Ouvert de 0 à 99 ans.

Tarifs : adhésion annuelle à l'association + 2€ la séance (1ère participation gratuite)

Lundi 24 avril, de 14h30 à 17h, Formation proposée par Paroles de femmes:

Les auteurs de violences,

Ancienne gendarmerie de Vaour

Familles Rurales du Causse accueille pour la seconde fois l'association Paroles de femmes, qui accompagne les femmes victimes de violence. Cette association sensibilise et informe sur les violences faites aux femmes grâce à des séances de formation. Familles Rurales s'est associée à cette démarche et organise une séance axée sur les auteurs de violences. Inscription auprès de Catherine Buisson au 07 86 90 12 21.

Projet de formation à la gestion collégiale

Des habitants du Causse souhaiteraient proposer une formation sur la gestion collégiale afin d'enrichir leur façon de travailler, au sein de leur association, leur conseil municipal ou leur entreprise. Un centre de formation de la Drôme propose un cycle de 3 jours, très intéressant, pour expérimenter des façons de

prendre des décisions plus collégalement. Familles Rurales du Causse, qui souhaite soutenir cette initiative d'habitants, participera à l'organisation de cette formation, à Vaour, un vendredi – samedi – dimanche du mois de septembre, si au moins 10 personnes se déclarent intéressées. Contact Catherine Buisson 07 86 90 12 21.

Plus d'infos (expérimentation conduite dans la commune de

Saillans): <http://www.mairiedesaillans26.fr/gouvernance-collegiale-et-participative/>

Les animations

Samedi 1er, 19h30, Rencontre avec l'écrivain Mohamed Nedali, Vent propice et le Tracteur Savant, au Rial, à Vaour

L'écrivain marocain, longtemps professeur de français, dresse un portrait sans concession de son pays, très éloigné d'un paradis touristique, et livre une approche vécue de la réalité sociale. Plus d'infos: <http://www.ventpropice.fr>

Rencontre suivie d'une séance de dédicace, vente de livres et verre de l'amitié.

Info et réservation : ventpropice.fr@gmail.com ou par téléphone 05 63 49 91 03 ou 06 80 98 98 87

Samedi 1er, 19h30, Soirée Poule farcie, Les Amis de Roussayrolles, Salle des fêtes de Vaour

Repas poule farcie. Animation musicale par Eric Tonnelier. Tarifs : 17€ adulte ; 8 € pour les 7-12 ans. N'oubliez pas vos assiettes et vos couverts. Réservations 05.63.53.27.84 ou 05.63.53.43.70

Dimanche 2, de 9h à 17h, Balade d'observation "À la rencontre des pics en Grésigne" Ligue de Protection des Oiseaux, à Penne

Pour fêter l'arrivée du printemps en forêt de Grésigne, pour contacter les différentes espèces de pics, apprendre à reconnaître leurs chants et cris divers et découvrir la faune et la flore printanières. Boucle de 8km, pique-nique sorti du sac. Rendez-vous à 9h, à la maison forestière Grande Baraque.

Info au 06 40 05 20 56

Mercredi 5, 9h30 à 12h, Cours de jardinage naturel, Jardin d'Émerveille, à Vaour

Cours portant ce mois-ci sur les couverts végétaux (préparation du sol par paillages, engrais verts).

Tarifs : gratuit pour les adhérents (adhésion annuelle de 15€), 5€ pour les non adhérents, 1er cours offert.

Info : 05 63 53 37 41 ou 06 17 67 40 36

ou remi.kulik@laposte.net ou <http://remikulik.wixsite.com/lejardindemerveille>

Mercredi 12, de 9h à 12h, Balade Plantes et histoires des plantes le Jardin d'Émerveille, à Vaour

Balade dans la campagne de Vaour pour découvrir mille et une plantes sauvages : leur histoire, leurs usages, celles qui se mangent, celles qui soignent...Vêtements, chaussures adaptés et panier fortement recommandés. La balade pourra être suivie d'un repas partagé, sous forme d'auberge espagnole.

Tarifs : 15 € la balade - 12 € pour les adhérents. Réservation au 05 63 53 37 61

ou lejardindemerveille@gmail.com Info: <http://remikulik.wixsite.com/lejardindemerveille>

Samedi 15, de 9h30 à 18h, Cahier sauvage atelier d'écriture, la Médiathèque N. Richard, Jades, Ozon, la Cheminée, à Penne

Atelier d'écriture inspiré par une promenade en pleine nature, sur les traces vieilles de 5000 ans à retrouver sur les sites archéologiques. Départ à 9h30 de Janoye, à Penne. Participation libre.

Lectures des textes des participants, lors d'une scène ouverte à La Cheminée, à Septfonds, dès 20h, où un public d'auditeurs est invité. Un repas partagé clôturera la soirée.

Info et inscription : Nathalie Duffort au 07 83 57 93 11 ou nathalieduffort@gmail.com

**Dimanche 16 et lundi 17, à 14h30 et 16h15, Visites guidées de la Forteresse,
Les guides du Tarn, à Penne**

Pour découvrir la vie au Moyen-Age. Durée 1h30. Visite payante. Info et réservation au 05 63 55 71 09 ou <http://www.lesguidesdutarn.com>

**Dimanche 16, de 14h à 16h, Atelier de percussions corporelles (Niveau inter/avancé),
Salle du conseil de la mairie de Vaour**

Tarif 10€ et 5€ pour les - de 12 ans. Inscription au 06 09 01 93 42

**Lundi 17, de 14h à 17h, Pâques au Jardin d'Emerveille,
à Vaour**

Une grande chasse aux œufs dans la nature où Fées et lutins ont préparé de belles surprises... Tarif : 10€ (goûter compris). Réservation : par téléphone au 05 63 53 37 61 ou par mail à lejardindemerveille@gmail.com

**Samedi 22, à 20h30, "Mama Papa Carnaval" de la Cridacompany,
Eté de Vaour, Théâtre de la Commanderie à Vaour**

Une ambiance de carnaval accompagne quatre personnages espiègles à souhait, toujours prêts à se détourner de la norme. A partir de 8 ans. Tarifs: 12€ (plein) - 10€ (réduit) - 8€ (adhérent).

Réservations 05 63 56 36 87 ou <http://etedevaour.festik.net> . Info <http://www.etedevaour.org>

**Dimanche 23, de 17h à 19h, Le 5 à 7
à Penne Mirabilia, Penne**

Café discussion sur le thème de la différence. Attention, le café retrouve ses quartiers d'été, au musée.

**Mercredi 26, de 9h à 12h, Balade plantes et histoires des plantes
le jardin d'Emerveille, à Vaour**

Cf détails plus haut mercredi 12.

**Jeuudi 27, à 18h30, Présentation de la Maison de Services au Public du Cause,
Salle du conseil de la Mairie de Vaour**

Un rendez-vous pour découvrir les services de cette maison ouverte à tous les habitants de Vaour et des communes environnantes : informations sur les droits (allocations, RSA, prime d'activité, etc..), accompagnement aux démarches administratives (impôts, Pole Emploi, CRAM, etc...), orientation.

Cette MSAP est ouverte du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h15, sauf le mercredi après-midi. Info: <https://www.maisondeservicesaupublic.fr/content/maison-de-services-au-public-du-cause>

**Samedi 29, de 9h à 17h, Stage de vannerie,
Le Muret, à Vaour**

Stage destiné à apprendre la fabrication d'une corbeille. Pour adultes, débutants ou initiés.

Tarif: 60€ (matériel compris). Repas partagé le midi pour ceux qui le souhaitent.

Réservation auprès de Noémie Desbrosses: 05 63 04 98 ou 06 89 71 70 42 ou noemie.vannerie@gmail.com

**Samedi 29, de 14h30 à 22h, Portes ouvertes au Jardin d'Emerveille,
à Vaour**

Initiation à la permaculture, au jardin naturel et présentation de toutes les activités de ce lieu féérique ! Au

programme de cette journée : visites commentées du jardin, vente de plantes, jeux et animations pour les enfants, animations artistiques.

Bar et petite restauration sur place. Entrée et participation libres.

Samedi 29 et dimanche 30, Raid d'orientation au Score

Raid au départ de Bruniquel, passant par Penne. Possibilité de courir en solo ou en duo. 100 postes, 5 formats de course : 24h, 12h, 6h, 3h ou 1h30. Info: <http://infernou2013.wix.com/infernou2015>

Dimanche 30, 11h30, Repas des chasseurs, Société de chasse de Vaour - Roussayrolles, Salle des fêtes de Vaour

Au menu: sanglier à la broche et civet de chevreuil. Réservation: 06 14 84 88 78.

Dimanche 30, à 14h30 et 16h15, Visites guidées de la Forteresse, Les guides du Tarn, à Penne

Cf détail plus haut samedi 22.

Chaque lundi à partir du 24 avril: Stages de danse, Vaour Loisirs +++, Salle du conseil, Mairie de Vaour

Au programme cha cha et tango. Initiation de 19h à 20h. Niveau 1 de 20h30 à 21h30.
Infos 06 14 88 17 86

Chaque mercredi, de 14h à 18h, Club Nature pour les enfants, Jardin d'Emerveille, à Vaour

Activités de découverte de la nature et d'éducation à l'environnement, pour les enfants de tous âges.

Tarif : 7 €. Info : 05 63 53 37 41 ou 06 17 67 40 36

ou remi.kulik@laposte.net ou <http://www.remikulik.wixsite.com/lejardindemerveille>

Les animations enfants vacances scolaires

Du lundi 3 au vendredi 7, Atelier de découverte des arts du cirque Compagnie Zampanos, Salle des fêtes de Penne

Pour découvrir les arts du cirque, de 9h30 à 12h30, pour les enfants de 6 à 8 ans et de 14h à 17h30 pour les 8 - 12 ans. Tarifs: 70€ les 5 demi-journées (réduction de 10€ à partir du second enfant). Agrés pratiqués: fil de fer, boule, gogocycle, rouleau américain, diabolo, trapèze, etc.

Infos et inscriptions au 06 95 88 43 01 (covoiturage possible).

Du lundi 3 au vendredi 14, Animations pour les 3 - 12 ans, Arc en Ciel, à les Cabannes

Les 3 - 6 ans: Récoltes en balade, créations à partir des éléments naturels récoltés et de papier recyclé ; atelier cuisine ; visite de l'exposition « Au fil de l'ô » au Musée du Saut du Tarn.

Les 6 - 12 ans : Aménagement écocitoyen d'une aire de départ en balade, à Les Cabannes, comprenant fabrication d'hôtel à insectes, panneaux d'information, expériences sur l'écosystème. Ateliers animés par le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement.

Adhésion à l'association (16€) et tarifs selon ressources. Réservation avant le jeudi précédant.

Infos et réservation: 05 63 56 19 11 ou arcenciel81170@live.fr

Du 31 mars au 6 avril, Animations pour les 8 - 15 ans, l'Escale, à les Cabannes

Vendredi 31 mars, soirée ados de 17h à 21h: jeux de société et atelier pizza pour commencer les vacances.
Samedi 1er avril, atelier cuisine « mettez les pieds sous la table », dès 17h: les enfants préparent pour les parents (tarif 7€).

Lundi 3, initiation au tricot/crochet, à 14h.

Du mardi 4 au jeudi 6, stage de dessin et de peinture, de 15h à 16h30 (tarif 10€ pour le stage, matériel fourni)

Info et réservation au 05 63 56 11 98

Les services Familles Rurales du Causse

Les friperies

VAOUR	Matin	Après-midi	LES CABANNES	Matin	Après-midi
Mercredi	10h -12h30		Mardi	9h30 - 12h	
Jeudi	10h -12h30		Mercredi	10h - 12h30	15h - 17h
Samedi		15h -17h	Samedi	10h - 12h30	

L'Espace de Vie Sociale, ancienne salle de classe de Penne

	Matin	Après-midi
Mercredi		14h30 - 16h30
Samedi	10h - 12h30	15h - 17h

Séance d'initiation au crochet et aux petites retouches les mercredis 5 et 19 avril, de 14h30 à 16h30

Le centre de services aux particuliers, aux associations et aux entreprises

Tous les jeudis matins de 8h30 à 12h30, accueil, photocopies, impression, plastification, accès internet, secrétariat (traitement de textes, reliures de documents, etc...), au dernier étage de la friperie à Vaour.

Le yoga

	Yoga, salle de l'école de Vaour	Yoga en douceur, salle du conseil de la mairie de Vaour
Mardi	19h - 20h30	
Jeudi	19h - 20h30**	15h - 16h**

* adhésion à l'association + 2 euros par séance

** sauf le jeudi 20 avril

Les infos pratiques du Causse et du Cordais

Jeudi 6, Permanence des assistantes sociales du secteur, Conseil Départemental, 9h à 12h, Mairie de Vaour

Sur rendez-vous au 05 63 77 31 00.

Maison de Services Au Public du Causse, Mairie de Vaour

Cette MSAP est ouverte du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h15, sauf le mercredi après-midi. 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...), orientation.

Info: <https://www.maisondeservicesaupublic.fr/content/maison-de-services-au-public-du-causse>

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 Jard d'Emerveille](#)

[Communauté de communes 4C](#)

[Le théâtre du Colombier](#)

[Même sans le train](#)

[Obabeltut](#)

[Médiathèques de Montricoux, Nègrepelisse](#)

[La cuisine](#)

[Optimiser Promouvoir Initier au pays des tescous](#)

[Tarn Info Citoyen](#)

