

---

## DISTRIBUTION du COMMUNIC'ACTIF

Afin de mieux faire vivre cet outil de lien, qui permet de transmettre les informations de la vie quotidienne dans nos communes, le « Communic'actif » doit évoluer.

La distribution « boîtes aux lettres » ne donne plus satisfaction.

Malgré les tentatives d'amélioration, les changements d'opérateurs, un coût exorbitant, il nous est aujourd'hui impossible de maîtriser cette distribution pour le moins aléatoire. Par ailleurs, celle-ci implique l'impression d'un grand nombre d'exemplaires, une fois-et-demi le nombre théoriquement distribués, ce qui est inadmissible alors que l'évolution de nos modes de vie impose efficacité et sobriété.

L'arrêt obligatoire de la distribution dû aux contraintes sanitaires est l'opportunité d'une évolution devenue impérative.

Notre distributeur vient de reprendre son activité. Vous recevez donc ce Communic'actif sous sa forme habituelle, au format papier. C'est la dernière fois.

Désormais, vous recevrez le Communic'actif au format numérique, dans votre boîte mail.

Par ailleurs, nous sommes conscients que ce mode de distribution ne peut pas concerner tous les habitants. Notre volonté est de permettre à tous de disposer du Communic'actif sous la forme la mieux adaptée à sa situation. Nous comptons donc sur la solidarité. Plus vous serez nombreux à choisir de le recevoir dans votre boîte mail, plus nous préserverons de moyens, qui seront mis à la disposition des personnes les plus éloignées du numérique.

Après ce dernier exemplaire papier, la distribution se fera via deux vecteurs :

- Distribution numérique via les adresses mail à notre disposition. Nous vous demandons d'ores et déjà de compléter notre base (uniquement dédiée à la distribution du Commuc'actif) par le lien suivant :

[info.energiespiege.org](mailto:info.energiespiege.org)

- Mise à disposition, à l'accueil de votre mairie, au format papier, dans les 16 communes du territoire Hers & Ganguise et les communes adhérentes. Certaines communes se proposent d'organiser elles-mêmes la distribution papier sur leur territoire.

Au plus tôt, en partenariat avec les communes nous identifierons les personnes qui ne sont pas en mesure de recevoir le Communic'actif par mail, ni de se déplacer en mairie, afin de trouver la solution la mieux adaptée. Pour les personnes les plus isolées, ce peut être une opportunité d'aller les rencontrer, de maintenir du lien social et de créer de la solidarité.

Nous comptons sur votre soutien et votre participation pour mener cette transition dans les meilleures conditions.

L'équipe Énergies de la Piège

---

## BUDGET PARTICIPATIF

Le département de l'Aude vous propose de choisir 4 projets parmi 259 pour recevoir un financement exceptionnel. **Nous portons un projet d'adaptation du bâtiment de la Fripe afin qu'il devienne un lieu d'animation et un lieu de vie partagé par tous** (habitants et associations).

Votre soutien nous est indispensable. Pour voter : [gr.energiespiege.org](https://energiespiege.org)

Par votre vote, vous ouvrez un nouvel espace de liberté.

Un tutoriel pour la procédure : <https://energiespiege.org/tuto-budget/>

SEPTEMBRE  
2020

## Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le lundi 21 septembre

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers

04 68 60 38 98 - [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)



ÉNERGIES  
de la PIÈGE

CASTELNAUDARY  
LAURAGAIS AUDOIS  
c'la communauté

COMMUNIC' Actif

### RECRUTEMENT SERVICE CIVIQUE

**Salles-sur-l'Hers, Centre social et culturel Énergies de la Piège :** Recrutement de deux personnes en contrat « Service Civique ». La mission est de favoriser le lien social en accompagnant les habitants dans la mise en place d'actions ou de projets solidaires

- une mission d'accueil convivial et d'accompagnement au numérique.

- une mission d'éducation par les loisirs.

Mission de 6 mois, débutant le 1er octobre.

Annonce consultable sur <https://www.service-civique.gouv.fr/>

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

### YOGA

**JEUDI 10 SEPTEMBRE de 19h à 21h15 / Saint Michel-de-Lanès, sous la halle :** reprise des cours d'Hatha-Yoga tous les jeudis soirs. Des cours sur les communes de Lagarde, Montclar et Avignonnet sont également proposés.

● Clé Yoga / 06 37 83 46 41 / [yogaisa31@gmail.com](mailto:yogaisa31@gmail.com)

### CLUB DU PREMIER ÂGE

**SAMEDI 12 SEPTEMBRE de 10h à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie :** Le club du premier âge fait sa rentrée avec un atelier de peinture végétale animé par l'association Nature en Jeux et Énergies de la Piège. Lieu de rencontre et d'échange entre parents et enfants proposé par le Centre Social et Culturel, il s'adresse à tous les enfants âgés de 0 à 4 ans accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistantes maternelles.

Calendrier et renseignements auprès d'Énergies de la Piège.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

### ATELIERS FAMILLE ET ENVIRONNEMENT

Ateliers proposés par Énergies de la Piège et soutenus par le REAAP.

Ils permettent de renforcer le lien entre les familles et leur environnement. Ce projet fera l'objet de plusieurs ateliers jusqu'au mois de novembre.

**SAMEDI 12 SEPTEMBRE de 14h à 17h / Salles-sur-l'Hers, atelier jardinage** animé par l'association Nature en Jeux pour les enfants de 4 à 10 ans et leurs parents : découverte en famille des techniques de permaculture. Au programme, création de lasagnes dans le jardin, paillage, aménagement pour installer les auxiliaires utiles au jardin...tout pour un jardin naturel qui ne demande que peu d'entretien !

Participation gratuite, inscription obligatoire

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

### SÉCURITÉ ROUTIÈRE

**SAMEDI 12 SEPTEMBRE de 16h30 à 18h30 / Salles-sur-l'Hers, Salle En Gauzy :**

Programme : le comportement routier et le partage de la route. Atelier gratuit, places limitées, animé et présenté par l'Association Chaurienne des sauveteurs Secouristes du Lauragais. Inscription par mail.

● A.C.S.S.L. 11 / 06 44 91 93 75 / [acsll@outlook.fr](mailto:acsll@outlook.fr)

### JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

**SAMEDI 19 SEPTEMBRE à partir de 14h / Saint Michel-de-Lanès :**

Dans le cadre des 37èmes journées du patrimoine autour du thème "Patrimoine et éducation, apprendre pour la vie", l'association Les amis de l'orgue vous propose : 14h: Exposition dans le hall de la mairie. Hugo, 14 ans, n'a pas de voix. Il apprend, il dessine, il peint. 14h45 : Visite commentée du village et de l'église par Henri Pradalier, historien d'art du Moyen-Age. 16h à l'église, concert piano, violon, piccolo et voix. Oeuvres de Bach, Vivaldi, Beethoven, César Franck. Participation libre au profit de la rénovation de l'orgue.

● Les Amis de l'Orgue / [mariefrancecalmels@gmail.com](mailto:mariefrancecalmels@gmail.com)

### REPRISE DES ACTIVITÉS

**LUNDI 21 SEPTEMBRE :** Reprise des activités de l'Association Énergies de la Piège. Un cours d'essai est possible pour chaque activité.

Activités adultes : Crossfit et Fitness, Gymnastique, Badminton, Trail, Basket, Guitare et Batterie, Chant Polyphonique, Atelier Photos.

Activités enfants : École de cirque, Guitare et Batterie.

Horaires et tarifs sur notre site, rubrique « Activités ».

**NOUVEAU Inscription et règlement en ligne (facilités de paiement possibles) sur notre site : [www.energiespiege.org](http://www.energiespiege.org) puis « Activités »**

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

### CLUB DU PREMIER ÂGE

**MERCREDI 23 SEPTEMBRE de 9h30 à 11h30 / Saint Michel-de-Lanès, Salle des fêtes :** atelier sur le thème de l'Automne.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)



**INITIATION AU  
NUMÉRIQUE**

**JEUDI 24 SEPTEMBRE de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie :** Atelier d'initiation et d'accompagnement au numérique. Ce jeudi sera consacré à la gestion des documents numériques (2ème partie), le bureau, les fichiers, applications et prise en main. Inscription obligatoire.

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**ANIMATION  
JEUNES**

**MERCREDI 30 SEPTEMBRE de 15h à 17h / Salles-sur-l'Hers, Centre social et culturel Énergies de la Piège :** Reprise des temps d'animations à destination des 10/13 ans. Cette première rencontre de la saison sera l'occasion de définir le programme et le contenu des prochaines animations. Présence des jeunes indispensable...mais sans les parents !

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**CLUB DU  
PREMIER ÂGE**

**SAMEDI 3 OCTOBRE de 10h à 12h / Mézerville, Salle des fêtes :** atelier animé par la compagnie Afikamaya accompagnée de leur harpe celtique.

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**BRADERIE  
FRIPE DE LA  
PIÈGE**

**SAMEDI 3 OCTOBRE de 10h à 12h et de 14h à 17h / Salles-sur-l'Hers, Fripe de la Piège au 14 rue des Moulins :** Tout doit disparaître. Venez faire vos emplettes pour préparer la nouvelle saison. Un vêtement acheté, un offert. Pour rappel la friperie est ouverte tous les 1er samedis du mois de 10h à 12h et de 14h à 17h et les mercredis de 14h à 17h La friperie sera exceptionnellement fermée le mercredi 7 octobre.

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**ATELIERS  
FAMILLE ET  
ENVIRONNEMENT**

**SAMEDI 3 OCTOBRE de 14h à 17h :** Sortie en famille pour parents et enfants de 4 à 10 ans à la recherche des traces de mammifères..

Participation gratuite, inscription obligatoire

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**BOURSE AUX  
VÊTEMENTS  
D'AUTOMNE**

**Du MERCREDI 7 au LUNDI 12 OCTOBRE / Salles-sur-l'Hers, Salle des fêtes :** Préparez vos cartons. **Dépôt et Enregistrement :** mercredi 7 octobre et Jeudi 8 octobre de 16h à 19h. **Vente :** Vendredi 9 octobre de 16h à 19h. Samedi 10 octobre de 10h à 12h et de 14h à 18h et Dimanche 11 octobre de 10h à 12h. **Retrait des gains et invendus :** lundi 12 octobre de 16h à 19h. Inscription obligatoire limitée à 60 déposants soumise à adhésion. 30 articles par déposant.

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**COMPAGNIE  
ICI ET PAS  
AILLEURS**

La Cie de théâtre "Ici et pas ailleurs" souhaite ouvrir des ateliers théâtre enfants et/ou adultes sous réserve d'un nombre suffisant de participants(es) et dans la limite de 10 personnes. Les jours et heures seront fixés collectivement. Si vous êtes intéressé(e)s, veuillez contacter l'association par téléphone ou par mail.

● [Ici et pas ailleurs / 06 68 54 38 65 / lacompagnieicietpasailleurs@gmail.com](mailto:lacompagnieicietpasailleurs@gmail.com)

**ÉNERGIES DE LA  
PIÈGE  
MAISON FRANCE  
SERVICES**

Dès septembre, votre Maison France Services vous permet de rencontrer un Conciliateur de Justice. Il a pour mission de vous accompagner dans la résolution de différents de la vie quotidienne : résoudre un litige entre personnes, apaiser des relations entre bailleurs et locataires, résoudre des litiges de consommation, des troubles de voisinage, des problèmes de copropriété etc....

Monsieur ALBERT Patrice, Conciliateur de Justice, Tribunal d'Instance de Carcassonne 06 32 82 58 01 pour une prise de rendez-vous dans les locaux d'Énergies de la Piège.

Informations Maison France Services CCCLA, Énergies de la Piège, 9 rue des Rosiers 11410 Salles-sur-L'Hers. Tel : 04 68 60 38 98

● [Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

ACTIVITÉS POUR L'ANNÉE 2020 - 2021

Dès le lundi 21 septembre :

À partir de cette année, **vous pouvez vous inscrire en ligne** grâce à notre site internet :

<https://energiespiege.org/>

Puis, « **Activités** », vous retrouverez un lien pour vous inscrire et régler votre adhésion en ligne.

**Des facilités de paiement en plusieurs fois sont disponibles.**

COMMUNIC' Actif

ADULTES

<b>CROSSFIT/FITNESS</b>	Tous les lundis de 18h30 à 20h et tous les mercredis de 19h30 à 21h à la salle des fêtes à Salles-sur-l'Hers Forfait n°1 : 170€ pour 1 séance par semaine Forfait n°2 : 250€ pour 2 séances par semaine Intervenante, Anaïs
<b>GYMNASTIQUE</b>	Tous les mercredis de 20h15 à 21h15 à la salle des fêtes de Saint-Michel-de-Lanès 140€ / an - A partir de 15 ans - tous niveaux Intervenante, Marielle
<b>BADMINTON</b>	Jeu libre tous les mardis de 19h à 20h pour les parents-enfants de 20h à 22h pour les adultes à la salle des fêtes de Salles-sur-l'Hers 10€ / an - Tous niveaux
<b>TRAIL</b>	Tous les samedis à 10h 15€ / an - Initiation et/ou perfectionnement
<b>BASKET</b>	Création d'un groupe en cours 10€/an Jeu libre          Inscription en ligne indisponible, nous contacter
<b>GUIRE/BATTERIE</b>	Le planning des jours sera directement mis en place par l'intervenant, salle de la CCCLA zone Cardona Cours individuels de 1 demi heure 380€ / an - tous niveaux Intervenant, Mikael
<b>CHANT POLYPHONIQUE</b>	Un dimanche par mois toute la journée, à la salle de la Mairie à Salles-sur-l'Hers. 215€ / an Intervenante, Anouk
<b>ATELIER PHOTO</b>	Un samedi par mois de 10h à 12h 15€/an Intervenante, Élodie          Inscription en ligne indisponible, nous contacter

ENFANTS

<b>ÉCOLE DE CIRQUE</b>	Tous les mercredis de 14h à 17h à la salle des fêtes à Salles-sur-l'Hers 260€ / an à partir 5 ans Intervenant, Julien
<b>GUIRE/BATTERIE</b>	Le planning des jours sera directement mis en place par l'intervenant, salle de la CCCLA zone Cardona Cours individuels de 1 demi heure 380€ / an - tous niveaux Intervenant, Mikael
<b>BADMINTON</b>	Jeu libre tous les mardis de 19h à 20h pour les parents et leurs enfants à la salle des fêtes de Salles-sur-l'Hers 10€ / an - Tous niveaux