

JANVIER
2021

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le vendredi 22 janvier

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

04 68 60 38 98 - accueil@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
c'la communauté

COMMUNIC' Actif

CLUB DU 1^{er} ÂGE

MARDI 5 JANVIER de 9h30 à 11h30 Salles sur L'Hers, centre social et culturel : Lieu de rencontres et d'échanges entre parents et enfants proposé par le centre social et culturel EDP. Il s'adresse à tous les enfants de la naissance à 4 ans accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistantes maternelles. Accueil convivial assuré, participation libre et gratuite, au gré de vos envies et de votre disponibilité du moment. Pour cette première rencontre de l'année, un atelier « transvasements » est proposé.

Selon le contexte sanitaire, les places peuvent être limitées.

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

ANIMATION JEUNES 10-13 ANS

MERCREDI 6 JANVIER de 15h à 17h / Salles sur l'Hers, centre social et culturel : L'association Énergies de la Piège et le Syndicat Lauragais Audois propose un temps d'animations aux 10-13 ans...sans parent ! Compte tenu des précautions à prendre dans le contexte sanitaire actuel, l'atelier pâtisserie initialement prévu sera remplacé par des animations autour des jeux et/ou nouveaux sports. Participation gratuite. Inscription et autorisation parentale indispensables.

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

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDIS 7 et 21 JANVIER, sur rendez-vous uniquement / Salles-sur-l'Hers, Centre Social et Culturel Énergies de la Piège : Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary.

● [MDS Castelnaudary / 04 68 23 55 82](tel:0468235582)

INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDI 7 JANVIER de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, à l'Association Énergies : Gestion de la Messagerie : se protéger. Atelier gratuit, inscription obligatoire.

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

NAMUKA

SAMEDI 9 JANVIER de 10h à 13h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie : Ateliers d'écriture indépendants les uns des autres, sur le thème "ÉCRIRE les TERRITOIRES". Ces ateliers seront animés par Agnès Savelli, auteure et animatrice d'ateliers d'écriture.

Thème de ce jour : Explorer les frontières, écrire à la limite.

Apporter papier et crayon. Adhésion à l'association + 15 € / atelier.

● [Namuka / 06 61 24 41 92 ou 06 68 54 90 49 / associationnamuka@gmail.com](mailto:associationnamuka@gmail.com)

INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDI 14 JANVIER de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie : Utilisation des smartphone : fonctions de base et prise en main. Atelier gratuit, inscription obligatoire.

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

SOIRÉE JEUNES 14-17 ANS

VENDREDI 15 JANVIER de 18h30 à 22h30 / centre social et culturel Salles sur l'Hers : soirée réservée aux ados âgés de 14 à 17 ans proposée par l'équipe d'animation « jeunes » du Syndicat Lauragais Audois : « vendredi tout est permis » et ambiance garantie ! Soirée maintenue en fonction des contraintes sanitaires et sous réserve de la levée du couvre-feu. Participation gratuite, inscription et autorisation parentale indispensables.

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

CLUB DU 1^{er} ÂGE

SAMEDI 16 JANVIER de 10h à 12h / Mézerville, salle des fêtes : Atelier peinture.

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

FORMATION ZÉRO DÉCHET

SAMEDI 16 JANVIER de 10h à 12h / Salles-sur-l'Hers : Nouvelle session de formation zéro déchet cette sessions se réalisera en visio ou en présentiel (à la biocoop de Castelnaudary).

Info : L'association Nature en Jeux est partenaire du programme Jeunesse et Sport. Ce programme met en place des formations à destination des acteurs éducatifs sur différents thèmes tels que le zéro déchet, la biodiversité, le handicap ...

● [Nature en Jeux / 06 95 55 07 27 / info.natureenjeux@gmail.com](mailto:info.natureenjeux@gmail.com)

INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDI 21 JANVIER de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie : Utilisation d'internet 2^{ème} partie : création de comptes et espaces personnels. Atelier gratuit, inscription obligatoire.

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

JANVIER
2021

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le vendredi 22 janvier

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

04 68 60 38 98 - accueil@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
c'la communauté

COMMUNIC' Actif

CLUB DU 1^{er} ÂGE

MERCREDI 27 JANVIER de 9h30 à 11h30 / Salles sur l'Hers, salle de la mairie : Atelier découverte des fruits et légumes animé par une diététicienne d'Interfel, Interprofession des fruits et légumes frais qui agit sur l'éducation au goût auprès des enfants de tous les âges afin d'encourager leur consommation de fruits et légumes

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ANIMATION JEUNES 10-13 ANS

MERCREDI 27 JANVIER de 15h à 17h / Salles sur l'Hers, centre social et culturel : L'association Énergies de la Piège propose un atelier chasse aux trésors/jeu dérivé de burger quizz pour les 10-13 ans sur le thème des fruits et légumes animé par une diététicienne d'Interfel, Interprofession des fruits et légumes frais qui propose aux jeunes des animations ludiques, pédagogiques et expérientielles. Participation gratuite. Inscription et autorisation parentale indispensables.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDI 28 JANVIER de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie : Utilisation des smartphones (deuxième partie) : Installation et utilisation des applications. Atelier gratuit, inscription obligatoire.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

PROJET VACANCES EN FAMILLE

Chaque année, le centre social et culturel accompagne des familles du territoire dans la préparation de leur projet de vacances en famille. Soutenu par la CAF de l'Aude, ce dispositif de soutien à la parentalité permet de faire des projets de vacances d'été et d'obtenir une aide de 80% sur les frais d'hébergements. Renseignements sur les conditions auprès de la référente famille du centre social et culturel.

Réunion d'information prévue début février.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

NOUVEAU SERVICE EDP

Par convention avec l'Etat, représenté par la Préfète de l'Aude, l'Association Énergies de la Piège a récemment obtenu le label Point Conseil Budget pour le territoire du Lauragais parmi les 250 structures reconnues en 2020 au niveau national.

Les Points conseil budget (PCB) sont des structures d'accueil destinées à accompagner toute personne rencontrant des difficultés budgétaires et ayant besoin d'un accompagnement adapté. Les objectifs des PCB sont de prévenir le surendettement et de favoriser l'éducation budgétaire.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

RANDO DE LA PIÈGE

L'association Énergies de la Piège espère vivement pouvoir organiser la Rando de la Piège en juin 2021. C'est dans la commune de Payra sur l'Hers que nous devrions nous retrouver. Comme chaque année, dès janvier, nous comptons sur la mobilisation des nombreux bénévoles qui font de cette manifestation une très belle réussite et un moment de partage apprécié et attendu par tous les habitants. En fonction du contexte sanitaire et des dates des prochaines élections régionales, la date précise de la Rando sera communiquée dès que possible.

D'ores et déjà, si vous souhaitez vous associer à l'organisation de cette journée, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de l'association Énergies de la Piège.

● Énergies de la Piège / 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

NOUVEAU SERVICE

Mieu être émotionnel, psychique et physique. Hypnose conventionnelle à domicile.

La pratique de l'hypnose conversationnelle PTR aide à apaiser les peurs envahissantes, à mieux gérer le stress, les troubles du sommeil, les blocages émotionnels, les deuils inachevés, à retrouver une sensation de sécurité. Elle est utile notamment aux personnes souhaitant arrêter le tabac, maîtriser leur poids, améliorer leur confiance en soi et leur estime de soi, cesser de s'auto saboter, se libérer d'une emprise toxique et, plus généralement, reprendre le contrôle de leurs émotions, de leurs sensations et de leur vie.

● Florence Ludi / <https://www.espace-tilia.fr/notre-equipe> / 06 63 38 40 48