

**ATELIER SÉNIORS****MARDI 3 NOVEMBRE à 9h30 / salle de la mairie, Salles sur l'Hers :**

l'Espace séniors du Département de l'Aude, service dédié à l'accueil et l'information des personnes de 60 ans et plus, en partenariat avec le club des aînés, le centre social et culturel EDP et la commune de Salles sur l'Hers propose un premier atelier sur « le plaisir de manger » animé par l'association BRAIN UP. Une série de quatre ateliers qui allieront informations pédagogiques, moments d'échanges, de convivialité et de mobilisation corporelle.

Participation gratuite sur inscription.

● Espace Séniors Lauragais / 04 68 23 71 90 / eslauragais@aude.fr

ANIMATION JEUNES**MERCREDI 4 NOVEMBRE de 15h à 17h / Salles sur l'Hers, centre social et**

culturel Énergies de la Piège : atelier loisirs créatifs pour les 10-13 ans : les réalisations seront vendues par les jeunes avant la fin de l'année au profit de leurs prochaines sorties (cinéma, trampoline park, paint ball...).

Participation libre mais sur inscription (fiche à compléter par les parents à Énergies de la Piège).

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

MISSION LOCALE

MERCREDI 4 NOVEMBRE, sur rendez-vous uniquement / Salles-sur-l'Hers, Centre Social et Culturel Énergies de la Piège : La mission locale assure une permanence pour les jeunes de 16 à 25 ans dans les locaux de la Maison France Services.

Rendez-vous obligatoire.

● Mission locale Ouest-Audois / 04 68 23 67 49

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 5 NOVEMBRE, 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

CLUB DU PREMIER ÂGE

SAMEDI 7 NOVEMBRE de 10h à 12h / Saint Michel-de-Lanès, Salle des fêtes : 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, grand-parents ou assistantes maternelles.

Atelier de danse créative et inclusive, animé par Mamé Yansane.

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

FORMATION**SAMEDI 7 NOVEMBRE 14h à 16h / Salles-sur-l'Hers, salle de la Mairie :**

Formation proposée par l'Association Nature En Jeux pour devenir ambassadeur des "mauvaises herbes". Identification, sensibilisation et découverte des plantes sauvages qui peuplent nos rues et nos jardins. Inscription obligatoire auprès de Nature En Jeux

● info.natureenjeux@gmail.com / 0952343343.

INITIATION AU NUMÉRIQUE

JEUDI 12 NOVEMBRE de 9h30 à 12h / Salles-sur-l'Hers, Salle de la mairie : L'utilisation d'internet (deuxième partie) : création de comptes et d'espaces personnels.

Atelier gratuit, inscription obligatoire.

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

BOURSE AUX JOUETS

DU VENDREDI 13 AU LUNDI 16 NOVEMBRE / Salles-sur-l'Hers, salle des fêtes :

Bourse aux jouets.

Dépôt et Enregistrement : vendredi 13 novembre de 16h à 19h et samedi 14 novembre de 10h à 12h30.

Vente : Samedi 14 novembre de 14h à 18h et Dimanche 15 novembre de 10h à 12h30.

Retrait des gains et invendus : lundi 16 novembre de 16h à 19h.

Inscription et adhésion à l'association obligatoires.

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

**PROJECTION DÉBAT**

VENDREDI 13 NOVEMBRE à 19h30 / Saint-Michel-de-Lanès, Salle des fêtes : projection débat avec intervenants du film documentaire «Manger autrement : l'expérimentation» (2020). Le confinement a révélé la nécessité de se nourrir localement. Ce documentaire propose des nouvelles pistes pour une alimentation écologique plus responsable. Entrée gratuite sur inscription. Port du masque obligatoire et respect des normes Covid19. Sur inscription.

● Collectif Hers et Ganguise en transition / territoire11410.entransition@gmail.com

ATELIER D'ÉCRITURE

SAMEDI 14 NOVEMBRE 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" proposé par l'Association Namuka.

Ces ateliers seront animés par Agnès Savelli, auteure et animatrice d'ateliers d'écriture.

Thème de ce jour : Écrire dans les trouées des territoires du quotidien. 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

CLUB DU PREMIER ÂGE

MERCREDI 18 NOVEMBRE de 9h30 à 11h30 / Salles-sur-l'Hers, Salles des fêtes :

Initiation aux arts du cirque, animé par Julien Atomic Circus.

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

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 19 NOVEMBRE OCTOBRE, 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

ATELIER FAMILLE ET ENVIRONNEMENT

SAMEDI 21 NOVEMBRE de 14h à 17h / Salles sur l'Hers : fabrication de mangeoires et nichoirs. Proposé par EDP et animé par NEJ. Participation gratuite sur inscription.

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

CHORALE

LES LUNDIS À 20H30 / Salles-sur-l'Hers, Salle En Gauzy : reprise de la chorale avec les Trétaux de Régambert.

● Les Trétaux de Régambert / 05 62 71 01 82

COMMISSION JEUNES

Le magasin MaxiTOys de Castelnaudary accueillera l'Association Énergies de la Piège **les mercredis 18, 25 novembre et 2, 9 décembre après-midi**. Les jeunes tiendront un stand d'emballages de paquets cadeaux, au profit de leurs prochaines sorties. C'est une belle opportunité pour autofinancer leurs projets. La commission « jeunes » de l'Association fait appel aux ados et à leurs parents pour tenir ces stands.

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

CRÉATION COMMISSION SÉNIORS

L'association Énergies de la Piège met en place une commission « Séniors » ouverte à tous ceux et celles qui souhaitent s'impliquer dans la réflexion et la mise en place d'ateliers de prévention ou de projets qui les concernent. Si vous êtes intéressés pour participer, n'hésitez à vous faire connaître.

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