

AVRIL
2022

Centre social et culturel Énergies de la Piège

[Dépôt des informations avant le lundi 6 avril](#)

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers
par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



CASTELNAUDARY/
LAURAGAIS AUDOIS/
c'la communauté

ACTIF



PROJET SANTÉ

AVRIL - MAI - JUIN - / SALLES-SUR-L'HERS :

Du 02 avril au 18 juin : Mise en œuvre des propositions réalisées lors de la journée du 02 avril par les habitants en vue de valoriser les atouts de notre territoire, de répondre aux interrogations et aux besoins des professionnels de santé. Préparation des interventions et des animations qui composeront la grande journée de mobilisation du 18 juin. Nous avons besoin de toutes les énergies et de toutes les compétences. Si vous voulez soutenir cette action, renseignements et inscriptions au Centre Social & Culturel EDP.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org /

Nouveau Service : Aidant Connect - Salles-Sur-l'Hers - Energies de la Piège, France Services - 9 rue des Rosiers :

Depuis janvier, Energies de la Piège propose un nouveau service d'aide gratuit par le biais de l'habilitation Aidant Connect. Il s'agit d'un-e professionnelle habilitée à entreprendre des démarches administratives en ligne pour votre compte en toute légalité et de manière sécurisée notamment lorsque votre situation ne permet aucunement de faire vous-même vos démarches seul-e (par exemple en cas d'illettrisme, problèmes de santé, incompréhension d'un courrier, problèmes de langues). L'éventail des possibilités est large : cela peut concerner une demande d'allocation, la sécurité sociale, une déclaration d'impôts etc... La démarche peut nécessiter plusieurs rendez-vous (créations d'une adresse mail, d'un compte personnel sur les services publics afin d'accéder à tous les services de France Connect). N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour de plus amples renseignements.

● [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org /

FRANCE SERVICES

LES PROMENEURS DU NET DE L'AUDE

AVRIL 2022 - / Aude - Sur les réseaux Sociaux :

Tu as entre 11 et 17 ans, tu te poses des questions sur : La sexualité, l'orientation, les formations, le logement, le harcèlement, la santé, le taff, le permis... Retrouve les promeneurs du net sur les réseaux sociaux. Ce sont des professionnels de la jeunesse qui ont pour mission de créer, maintenir le lien, écouter, soutenir si tu as besoin via Internet. Facebook : Julie promeneurduNet // Instagram : Julie_promeneurduNet11

PROJET SANTÉ

SAMEDI 02 AVRIL - 10H - 12H / SALLES-SUR-L'HERS - SALLE EN GAUZY :

Grande journée de mobilisation. Une journée de synthèse des débats du 7 et du 17 mars, de travail, de co-construction et de communication pour ensemble nous donner toutes les chances d'obtenir un résultat sur cette question de la santé en secteur rural.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

CLUB DU 1ER ÂGE

SAMEDI 02 AVRIL - 10H - 12H / SAINTE-CAMELLE - SALLE DES FETES :

Atelier sur le thème des « Couleurs » proposé par l'équipe d'Énergies de la Piège. Lieu de rencontres et d'échanges entre parents et enfants proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège, le club du 1er âge s'adresse à tous les enfants âgés de moins de 4 ans, accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistantes maternelles. Participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités de chacun.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

MOUNJETADE A PEYRA-SUR-L'HERS

Samedi 02 Avril - 19h30 / Peyra-sur-l'Hers - Salle des Fêtes :

Le Comité des fêtes de Peyra-sur-l'Hers organise une MOUNJETADE animée par CHALLENGER MUSICA à partir de 19h30 à la salle des fêtes de Peyra-sur-l'Hers . Réservez avant le 29.03 au 06.25.75.07.75 Géraldine. Apporter vos couverts !

● [06 25 75 07 75](tel:0625750775) / Tarif adulte 18 euros - Tarif enfants 9 euros

BOURSE AUX VÊTEMENTS

DU 30 MARS AU 4 AVRIL / Salles-sur-l'Hers à la salle des fêtes :

Préparez vos cartons. Dépôt et Enregistrement : mercredi 30 mars et Jeudi 31 mars de 16h à 19h. Vente : Vendredi 1er avril de 16h à 19h. Samedi 2 avril de 10h à 12h et de 14h à 18h et Dimanche 3 avril de 10h à 12h. Retrait des gains et invendus : lundi 4 avril de 16h à 19h. Inscription obligatoire limitée à 60 déposants soumise à adhésion. 30 articles par déposant.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

MARDI 05 AVRIL - 15H45 - 16H45 / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES :

Ateliers collectifs d'Activité Physique Adaptée par l'association Ma Vie. Proposés avec l'appui de l'Espace Séniors Lauragais du département de l'Aude

● [06 15 83 69 27](tel:0615836927) / Inscriptions et renseignements auprès de l'Association Ma Vie

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiesdelapiege.org

AVRIL
2022

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le lundi 6 avril

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers
par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



CASTELNAUDARY/
LAURAGAIS AUDOIS/
c'la communauté

ACTIF
COMMUNIC

COMITÉ D'USAGERS DU CLUB DU 1er ÂGE

LUNDI 11 AVRIL - 20H30 / SALLES-SUR-L'HERS - Centre Social EdP :

Vous êtes invités à venir partager vos idées et vos envies, ou simplement venir vous renseigner et passer un moment. Dans le cadre de sa mission de soutien à la parentalité, le centre social et culturel propose un espace de rencontres entre parents et enfants depuis près de 15 ans sur le territoire Hers et Ganguise. Que vous soyez parents, grands-parents ou assistante maternelle, que vous ayez participé aux dernières rencontres ou pas, votre avis nous intéresse et votre présence semble indispensable pour faire vivre ce lieu.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

MARDI 12 AVRIL - 15H45 - 16H45 / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES :

Ateliers collectifs d'Activité Physique Adaptée par l'association Ma Vie. Proposés avec l'appui de l'Espace Séniors Lauragais du département de l'Aude

● [06 15 83 69 27](tel:0615836927) / [Inscriptions et renseignements auprès de l'Association Ma Vie](#)

ANIMATION 5-10 ANS

MERCREDI 13 AVRIL - à partir de 14H / Salles-sur-l'Hers - Centre Social & Culturel :

Atelier YOGA sur inscription + adhésion à EDP. Tenue souple nécessaire. Pour les 8-10 ans de 14h00 à 15h00 Pour les 5-7 ans de 15h30 à 16h30

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

CONFÉRENCE SÉNIORS

JEUDI 14 AVRIL - 14H30 / SALLES-SUR-L'HERS - Centre Social EdP :

Projection d'une conférence organisée par la Carsat Languedoc Roussillon sur le thème « Les perturbateurs endocriniens, comment s'en protéger au quotidien ? » animée par Marion Rétaux, responsable prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Occitanie.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

PERMANENCE ADOBUS

MERCREDI 20 AVRIL - 10H - 16H / SALLES-SUR-L'HERS - PLACE DE LA MAIRIE :

Permanence de l'Adobus, service de proximité proposé par la Maison des Ados de l'Aude. Il permet aux jeunes et à leur famille de bénéficier d'un lieu d'écoute, de conseils et d'orientation anonyme, confidentiel et gratuit.

● [07 78 70 41 23](tel:0778704123) / www.maisondesados11.fr

CLUB DU 1ER ÂGE

MERCREDI 20 AVRIL - 9H30 - 11H30 / SALLES-SUR-L'HERS - SALLE DE LA MAIRIE :

Atelier d'éveil musical proposé par l'équipe d'Énergies de la Piège. Lieu de rencontres et d'échanges entre parents et enfants, le club du 1er âge s'adresse à tous les enfants âgés de moins de 4 ans, accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistantes maternelles. Participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités de chacun.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

ANIMATION ADOS 10- 13 ANS et 14-17ans

MERCREDI 20 AVRIL - DE 15h à 17h / Salles-sur-l'Hers - Terrain de basket :

Donne vie à tes idées Moment "d'aller vers" pour échanger sur tes envies d'activité, de sortie, de bouger, tes projets, tes questions... RDV au terrain de basket de Salles sur l'Hers de 15H à 17H

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

RÉUNION RANDO DE LA PIÈGE

JEUDI 21 AVRIL - 20H30 / PAYRA-SUR-L'HERS - SALLE DES FETES :

Dernière réunion de préparation de la 26^e Rando de la Piège ouverte aux habitants, bénévoles et élus qui souhaitent prêter mains fortes à l'organisation de cette manifestation (montage des chapiteaux, service des repas, sécurité des randonneurs...)

● [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

VENDREDI 22 AVRIL - 14H - 16H / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES :

Atelier alimentation par Patricia Larcher diététicienne Proposés avec l'appui de l'Espace Séniors Lauragais du département de l'Aude

● [06 15 83 69 27](tel:0615836927) / [Inscriptions et renseignements auprès de l'Association Ma Vie](#)

ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

MARDI 26 AVRIL - 15H45 - 16H45 / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES :

Ateliers collectifs d'Activité Physique Adaptée par l'association Ma Vie. Proposés avec l'appui de l'Espace Séniors Lauragais du département de l'Aude

● [06 15 83 69 27](tel:0615836927) / [Inscriptions et renseignements auprès de l'Association Ma Vie](#)

INSCRIPTIONS RANDO DE LA PIÈGE

DIMANCHE 15 MAI - à Payra-sur-l'Hers :

Aura lieu la 26^e édition de la Rando de la Piège. L'Association Énergies de la Piège, ses bénévoles et ses salariés, invitent les randonneurs, amateurs ou confirmés, à venir fouler les collines de la Piège, à pied, à Vtt ou à cheval, au départ de Payra sur l'Hers. La commune de Peyrefitte sur l'Hers accueillera les randonneurs à mi-parcours des circuits pour une halte gourmande. Le repas champêtre sera servi au parc du village à partir de 13h et animé par les organisateurs du festival Atom.

Inscriptions obligatoires à l'Association Énergies de la Piège avant le Mardi 3 Mai dernier délai. Bulletin d'inscription disponible à l'association, chez les commerçants, dans les mairies ou sur demande.

● [0468603898](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org