

JUIN
2022

ACTIF
COMMUNIC

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le vendredi 24 juin

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

par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



ÉNERGIES
de la PIÈGE

CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS/
C'LA communauté

NOUVEAU : ESTELLE BRES, PSYCHOLOGUE	MERCREDI 1ER JUIN / SALLES-SUR-L'HERS : Je suis Estelle Brès, psychologue, et je vous accueille, dans un cadre apaisant et bienveillant, dans mon cabinet situé sur la commune de Salles-sur-l'Hers. Je propose des accompagnements pour les enfants et les adolescents ainsi que des thérapies familiales. J'inscris ma pratique dans un courant intégratif afin d'être au plus près des besoins et de la singularité de chacun. Je consulte les lundis et mercredis. N'hésitez pas à visiter mon site internet https://estelle-bres-psychologue.fr/ pour plus d'informations. ● 06 20 55 74 47 / estelle.bres.pro@outlook.fr
ATELIER ENFANTS RECYCLO'ROBOT	MERCREDI 1ER JUIN - DE 14H30 A 16H30 / SALLES-SUR-L'HERS - FRIPE DE LA PIEGE 14 rue des Moulins : En collaboration avec l'association La Recyclotopie, les enfants vont pouvoir fabriquer des robots, avec des matériaux de récupération (chute de bois, boulon ...) Gratuit. ● 06 43 87 43 95 / accueil@energiespiege.org / Arrivée en différé possible
PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE	JEUDI 02 JUIN - sur rendez-vous uniquement / SALLES-SUR-L'HERS – Energies De la Piège : Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. ● 04 68 23 55 82 / MDS Castelnaudary
FRIPE DE LA PIEGE	SAMEDI 4 JUIN - 10h\12h\14h\17h / SALLES-SUR-L'HERS - LA FRIPE DE LA PIEGE : Journée « Habillez-Vous pour l'été ! » 1 article acheté = 1 article offert ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
JOURNEE DECOUVERTE	DIMANCHE 05 JUIN - TOUTE LA JOURNEE / FAJAC-LA-RELENQUE : Journée d'animation : Vide grenier, vente de matériel agricole d'occasion, marché de producteurs locaux, Expo, animations gratuites pour les enfants, repas... ● 04 68 60 36 76 / 06 09 23 67 31
JEUNESSE VIDE GRENIER	DIMANCHE 05 JUIN - de 9H à 12H / FAJAC-LA-RELENQUE : Les ventes des objets récoltés à la Fripe, permettront de financer des activités à venir. Rejoins la team du stand pour vendre dans la bonne humeur et réfléchir aux activités que nous ferons avec ce budget ! ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
JEUNESSE ADO RANDO & CHILL	MERCREDI 08 JUIN - de 15H à 17H / SALLES-SUR-L'HERS - LAC DE REGAMBERT : Rdv au ponton handipêche au lac de Regambert (sur inscription) ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
JOURNEE FAMILLES	SAMEDI 11 JUIN - de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h / FENDEILLE : Village des familles proposé par les services Petite enfance et enfance jeunesse de la Communauté des communes à l'ensemble des parents et enfants du secteur. Présence des professionnels des différentes structures et nombreuses animations. Entrée gratuite, journée soutenue par le REAAP. ● 04 68 60 57 12 / Contact : www.cccla.fr
PROJECTION VISIO-CONFERENCE	MARDI 14 JUIN - 14H30 / SALLES-SUR-L'HERS – Centre Social & Culturel Energies de la Piège : Projection d'une visioconférence organisée par la CARSAT Languedoc-Roussillon sur le thème « initiation au yoga du rire : les bienfaits de la thérapie par le rire » animée par Magalie Bachelet, animatrices d'atelier bien être. Le yoga du rire a de nombreuses vertus positives sur la douleur, les tensions musculaires, la détente ou encore l'endormissement. Participation gratuite sur inscription. ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
CONSULTATION DE GYNECOLOGIE	A PARTIR DE MI-JUIN / SALLES-SUR-L'HERS - CENTRE MEDICAL : Le cabinet de Fanny Gaquerel, sage-femme, actuellement ouvert les jeudis au centre médical de l'Hers, à Salles sur l'Hers, sera également ouvert les mercredis matin à partir de mi-juin. Consultations de gynécologie de prévention, contraception, IVG, suivi de grossesse, rééducation du périnée à tout âge. ● 07 62 30 20 46 / Prise de RV : Tel. ou sur doctolib

JUIN
2022

ACTIF

COMMUNIC

Centre social et culturel Énergies de la Piège

[Dépôt des informations avant le vendredi 24 juin](#)

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

par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



ÉNERGIES
de la PIÈGE

CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
C'EST LA COMMUNAUTÉ

ATELIER SENIORS	JEUDI 16 JUIN - 15H / SALLES-SUR-L'HERS – Centre Social & Culturel Energies de la Piège : Atelier Bien vivre sa retraite à destination des retraités. Pour aborder des questions relatives à votre retraite, repérer vos besoins, vous communiquer des informations pratiques et vous délivrer conseils et astuces. Participation gratuite sur inscription. ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE	JEUDI 16 JUIN - sur rendez-vous uniquement / SALLES-SUR-L'HERS - Energies de la Piège : Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. ● 04 68 23 55 82 / MDS Castelnaudary
SOIREE JEUNESSE PIQUE-NIQUE MUSICAL	VENDREDI 17 JUIN - de 19H à 21h / LAC DE LA GANGUISE : Rdv sur le parking de la Base Nautique de la Ganguisse avec ton sandwich et ta playlist du moment. (sur inscription, covoiturage possible au départ du Centre Social et Culturel) ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
PROJECTION VISIO-CONFERENCE	JEUDI 23 JUIN - 14H30 / SALLES-SUR-L'HERS – Centre Social & Culturel Energies de la Piège : Projection d'une visioconférence organisée par la CARSAT Languedoc-Roussillon sur le thème « Le bon usage des médicaments chez les séniors » animée par Soraya Qassem, pharmacien assistant au CHU de Toulouse. Utilisation des médicaments au quotidien, bien gérer les traitements de nos proches, les solutions pour améliorer leur efficacité et limiter leurs effets indésirables. Participation gratuite sur inscription. ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
MONTAURIOL EN FETE	SAMEDI 25 JUIN - à partir de 18H / MONTAURIOL : Montauriol est en fête. Messe à 18H - Cassoulet à 20h30 Tarifs // Adultes : 18€ - Enfants de 7 ans à 10 ans : 9€ - Gratuit pour les enfants jusqu'à 6 ans Apportez vos couverts, assiettes et verres. ● 06 48 93 02 73 / RESERVATION JUSQU'AU 18 JUIN LE SOIR DE 18H A 20H
CAFE DES PARENTS	LUNDI 27 JUIN - 9H / SALLES-SUR-L'HERS – Centre Social & Culturel Energies de la Piège : Café des parents ouvert à tous pour lever les freins à la consommation des fruits et légumes. Venez passer un moment autour d'un café et échanger sur le thème « Les fruits et légumes, c'est jamais trop ! » avec Marion Smith, diététicienne à Interfel. Participation gratuite. ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
REUNION D'INFORMATION VAE	MARDI 28 JUIN - 18H / SALLES-SUR-L'HERS – Centre Social & Culturel Energies de la Piège : Réunion d'information sur la Validation des Acquis et de l'Expérience (VAE) proposée par l'Espace Conseil VAE Occitanie. La VAE est accessible à tous avec un an d'expérience, réunion ouverte à tous, demandeurs d'emploi, salariés, fonctionnaires, bénévoles, élus, chefs d'entreprise... Participation sur inscription auprès de L'Espace Conseil VAE Occitanie. ● 04 67 71 08 43 / contact@espace-vaefr / ou EdP 04 68 60 38 98
PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE	JEUDI 30 JUIN - sur rendez-vous uniquement / SALLES-SUR-L'HERS – EDP : Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. ● 04 68 23 55 82 / MDS Castelnaudary
JEUNESSE : LES APREM TOUT EST PERMIS !	TOUT L'ETE - ENTRE 14h00 et 17h00 / SALLES-SUR-L'HERS - EDP : Tous les jeudis après-midi durant l'été, viens te poser au frais ! L'atelier du Centre Social et Culturel se transforme en coin jeune : accès au console vidéo, série, jeux de société, musique, point internet, livre ou juste pour se retrouver ensemble. Sans inscription et tu peux venir à tout moment entre 14h00 et 17h00 ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
ASSEMBLE GENERAL EDP	SAMEDI 2 JUILLET / SALLES-SUR-L'HERS – EDP : Assemblée Générale de l'Association Énergies de la Piège ● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org