

NOVEMBRE
2022

Centre social et culturel Énergies de la Piège Dépôt des informations avant le lundi 21 novembre

9, rue des Rosiers - 11410, Salles-sur-l'Hers
04 68 60 38 98 - accueil@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
C.L.A. communale

ACTIF
COMMUNIC

ANIMATION JEUNESSE

MERCREDI 2 NOVEMBRE – 10H -12H /14H-17H / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE JEUNES

10h - 12h : Custom's Speakers et Espace Libre. Viens personnaliser tes baskets !
14h - 17h : Match d'Impro et Espace Libre.

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

TOURNOI DE JEUX VIDEO

SAMEDI 5 NOVEMBRE – 15H – 18H / SALLES-SUR-L'HERS - FRIPE DE LA PIEGE

Animé par Ben and Tai de la chaîne Youtube Talidemoniaque. Dragon ball Z, Mario Bros, Zelda, Street Fighter. Gratuit et sans inscription. A partir de 7 ans.

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

CLUB DU PREMIER ÂGE

MARDI 8 NOVEMBRE – 9H30 - 11H30 / PAYRA-SUR-L'HERS - SALLE DE LA MAIRIE - 1ER ETAGE

Atelier transvasements animé par l'équipe du centre social et culturel. 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.

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

INITIATION AUX GESTES D'URGENCE

MERCREDI 9 NOVEMBRE – 15H – 16H30 / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Atelier intergénérationnel d'initiation aux gestes d'urgence proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège, financé par la CARSAT Languedoc Roussillon et animé par la Mutualité Française Occitanie. S'adresse aux personnes retraitées accompagnées d'un enfant (plus de 6 ans) ou d'un ado. Au programme, donner l'alerte, les gestes de premiers secours, la position latérale de sécurité, la réanimation cardio pulmonaire et utilisation du défibrillateur. Participation gratuite, sur inscription uniquement car places limitées.

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

BOURSE AUX JOUETS

SAM. 12 ET DIM. 13 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS - LA FRIPE DE LA PIEGE

Vente du Samedi 12 novembre de 14h à 17h et Dimanche 13 novembre de 10h à 12h et de 14h à 17h. Dates de dépôts : le 11 novembre de 16h à 19h. le 12 novembre de 10h à 12h. Retrait des gains et des invendus : le 14 novembre de 16h à 19h. Les jeunes vendront des boissons et chocolats chauds pendant la bourse aux jouets. La vente de ces boissons servira à financer une sortie pour les vacances de février 2023.

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

BOURSE AUX JOUETS

DIMANCHE 13 NOVEMBRE / PAYRA-SUR-L'HERS

L'Association des Parents d'Élèves organise une bourse aux jouets à la salle des fêtes. Elle se déroulera par la vente de jouets en états, faite de dons, tous les invendus seront redistribués à une association (resto du cœur, croix rouge) pour sensibiliser les enfants aux partages. Buvettes et gâteaux à la vente.

● [06 64 21 32 66](tel:0664213266)

ATELIER BIEN VIVRE SA RETRAITE

MARDI 15 NOVEMBRE – 15h – 16H30 / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège et financé par la CARSAT Languedoc Roussillon, pour aborder des questions relatives à la retraite, identifier des besoins, communiquer informations pratiques, conseils et astuces. Participation gratuite sur inscription.

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

CAFE DES PARENTS

MERCREDI 16 NOVEMBRE – 9H30 / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

La commission parentalité du centre social et culturel Énergies de la Piège propose aux parents de jeunes enfants un moment de partage et d'échanges autour du thème de l'arrivée d'un enfant. Qu'il soit le premier, le second ou le troisième d'une fratrie, l'arrivée d'un enfant suscite toujours changement et même bouleversement ; un nouvel équilibre est à trouver au sein du foyer familial. Pour échanger en toute liberté sur ce sujet autour d'un café ou d'un thé, participation gratuite sur inscription auprès du centre social et culturel. Coanimé par Anne-Cécile Vericel, consultante en parentalité et formatrice.

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

ANIMATION JEUNESSE

MERCREDI 16 NOVEMBRE – 14H – 18H / SALLES-SUR-L'HERS - TERRAINS DE SPORT

Jeux multisports au terrains sportifs.

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

CLUB COUTURE

MERCREDI 16 NOVEMBRE – 19H30 – 22H / SALLES-SUR-L'HERS – ENERGIES DE LA PIEGE

Découverte de la couture, customisation de vêtements, moment convivial et gourmand garantie. Possibilité de choisir parmi une sélection de pièces textile issus de la Fripe. Chacun, chacune peut venir avec son matériel et apporter une petite collation à partager ensemble. Animé par Anna Bidouille en collaboration avec la Fripe de la Piège.

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

SEMAINE DES PLANTES ET DES CHAMPIGNONS

DU 16 AU 19 NOVEMBRE – SALLES-SUR-L'HERS

Par l'association Nature En Jeux. Le 16 : de 15h à 18h au jardin partagé en face de la médiathèque "les plantes au jardin". Faire du sirop de menthe, utiliser la consoude, réaliser un purin d'ortie, observer les plantes compagnes et bien d'autres surprises autour des plantes du jardin. Le 17 de 12h à 14h au Pépito "Kit de pleurotes sur marc de café". Repartez avec votre kit tout prêt pour faire pousser ces délicieux champignons. Le 18 de 17h à 19h au verger collectif route de Mirepoix, "Les plantes pour l'apéro". Fabrication de frenette, cette boisson au goût de cidre de feuilles de frêne, des prunelles en guise d'olives et autres dégustations sauvages. Le 19 de 9h à 12h au verger collectif route de Mirepoix, "Bouturage et botanique". Préparez vos petites plantes pour le printemps, apprenez à reconnaître certaines plantes sauvages et venez échanger autour de vos pratiques.

● [09 52 34 33 43](tel:0952343343) / animation.natureenjeux@gmail.com

NOVEMBRE
2022

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le lundi 21 novembre

9, rue des Rosiers - 11410, Salles-sur-l'Hers

04 68 60 38 98 - accueil@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
C.L.A. communale

ACTIF
COMMUNIC

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 17 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

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

ANIMATION JEUNESSE

VENDREDI 18 NOVEMBRE – 17H – 21H / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE JEUNES

Soirée du mois : repas partagé et animation karaoké pour l'ensemble des jeunes (10-17 ans).

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ENERGIES DE LA PIEGE A SAINT-MICHEL DE LANES

VENDREDI 18 NOVEMBRE – 14H – 19H / SAINT-MICHEL DE LANES - COMMUNE ET SALLE DES FETES

L'équipe de l'Association Énergies de la Piège sera présente sur la commune pour aller à la rencontre des habitants afin de les écouter et recueillir leurs besoins. En fin de journée, une présentation aux habitants de ses missions et des services qu'elle propose viendra clôturer cette visite autour du verre de l'amitié offert par l'équipe municipale.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CLUB DU PREMIER ÂGE

SAMEDI 19 NOVEMBRE – 10H – 12H / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES

Atelier sur le thème du vent animé par l'Association Nature en Jeux. 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.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER DE DANSE DE SALON

SAMEDI 19 NOVEMBRE – 14H - 17H/ SALLES-SUR-L'HERS – SALLE DES FETES

Le centre social et culturel propose un atelier danse de salon animé par Gwenael professeur de danse et champion de France, pour personnes seules ou couples, de niveaux débutants ou intermédiaires. Au programme de l'après-midi, à 14h stage de Chacha, à 15h15 pause dansante animée par Gwenael et sa partenaire, goûter et à 15h45 stage de Tango. Ouvert aux adultes uniquement, sur inscription auprès du centre social et culturel jusqu'au jeudi 17 novembre. Participation 4€/personne ou 6€/couple.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

FRIPE DE LA PIEGE

DIMANCHE 20 NOVEMBRE – 9H30 – 18H30 / FENDEILLE – SALLE DES FETES

L'équipe de bénévoles de la Fripe, sera présente au marché de Noël de Fendeille avec un stand de prêt à porter et accessoires de mode.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CONCERT DU TEMPS DE NOEL

DIMANCHE 20 NOVEMBRE – 16H / PAYRA-SUR-L'HERS - EGLISE DE LA SAINTE VIERGE

La superbe Eglise de la Sainte Vierge de Payra-sur-l'Hers servira d'écrin à un prestigieux concert du Temps de Noël donné par Canticel sur invitation de l'Association Clocher et Pierres d'Antan. Dans l'esprit de la crèche vivante, Canticel nous raconte avec mise en lumière et en espace l'histoire mystérieuse et magique de Noël, à travers des chants traditionnels en occitan et en catalan et de célèbres œuvres de musique sacrée. Entrée : libre participation au profit de l'église.

● 04 68 60 34 28 / <https://canticel.wixsite.com/duocanticel/concerts>

IMAGINE TA FETE DE LA NATURE 2023

DIMANCHE 20 NOVEMBRE – 10H30 – SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE EN GAUZY

Une idée, du temps, une envie ou juste de la curiosité. Rejoins-nous dimanche matin pour une petite session brainstorming pour préparer ensemble la fête de la nature à Salles pour 2023. Un petit coin pour les enfants sera aménagé pour qu'ils puissent jouer, s'occuper pendant les échanges, ils peuvent bien évidemment aussi participer ! Sans inscription. Par l'association Nature En Jeux.

● 09 52 34 33 43 / animation.natureenjeux@gmail.com

ANIMATION JEUNESSE

MERCREDI 23 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE JEUNES

L'espace jeune sera exceptionnellement fermé pour cause de formation professionnelle.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

LE MOIS DU DOC - DE CHAQUE INSTANT

VENDREDI 25 NOVEMBRE – 20H30 / SALLES-SUR-L'HERS - MEDIATHEQUE

De chaque instant, film de Nicolas Philibert (2018, 105 min). Accompagné d'une rencontre avec Hermine Risser, infirmière à l'hôpital de Castelnaudary. Chaque année, elles sont des dizaines de milliers à se lancer dans les études pour devenir infirmières. Elles partagent un parcours intense et difficile pour acquérir des connaissances, maîtriser de nombreux gestes techniques et se préparer à endosser de lourdes responsabilités. Ce film retrace les hauts et les bas d'un apprentissage qui va les confronter très tôt, souvent très jeunes, à la fragilité humaine, à la souffrance, la maladie et aux fêlures des âmes et des corps.

● 04 68 60 57 80 / mediathequesalles@cccla.fr

MARCHE DE NOEL

DIMANCHE 27 NOVEMBRE – 10H – 18H / SALLES-SUR-L'HERS – SALLE DES FETES

Repas Tartiflette : 6€ la part sur place ou à emporter. Ventes d'objets confectionnés par les élèves et les parents. Photos avec le Père Noël de 11h à 12h et de 15h à 16h. Tombola, animations, stand des commerçants locaux... En partenariat avec l'Union des commerçants.

CLUB DU PREMIER ÂGE

MERCREDI 30 NOVEMBRE – 9H30 – 11H30 / SALLES-SUR-L'HERS - SALLE DE LA MAIRIE

Atelier d'éveil musical, animé par Jeff 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.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org