

SEPTEMBRE
2023

Centre social et culturel Énergies de la Piège Dépôt des informations avant le mardi 26 septembre

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers
04 68 60 38 98 - accueil@energiespiege.org



ACTIF
COMMUNIC

ESPACE DE MEDIATION NUMERIQUE

LUNDI 4 SEPTEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

On en a rêvé, on l'a fait ! L'Espace de Médiation Numérique ouvre ses portes à partir du 4 septembre 2023. Cet espace, équipé de différents matériels informatiques - Tablettes, ordinateurs (Windows, Mac et Linux), imprimante 3D - , de matériels de reliure et de coupe vous accueille pour faciliter votre apprentissage des technologies autour du numérique, participer à des ateliers et formations, partager vos connaissances autour d'un projet, d'une thématique. Vous voulez créer un blog, apprendre à regarder une vidéo ou faire une visite en ligne du Musée du Louvre ? Vous avez besoin de conseils sur un problème matériel ou logiciel ? Vous êtes en panne d'Internet et vous devez travailler sur votre compte en ligne ? Cet espace est fait pour vous !

Ouvert les mardis, mercredis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

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

CAFE PARLOTTE

TOUS LES MARDIS - 9H - 10H / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Café parlotte c'est un moment d'échange informel autour d'une tasse de café, dans le coin convivialité d'Energies de la Piège. Tous les mardis matin, on y parle de la naissance du dernier, de la montée des prix, du dernier match de la coupe du monde féminine ou de la fibre qui est en panne... Bref, de la vie, de tout et de rien car tous ces petits riens ça fait tout. Un moment léger et privilégié comme on les aime.

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

ACTIVITE JEUNESSE

MERCREDI 6 SEPTEMBRE - 14H / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE JEUNES

Ouverture de l'espace jeunes dès 14h.

Venez rencontrer Eva, votre nouvelle animatrice jeunesse, faire le bilan de l'année passée, parler des envies, des projets et initiatives futurs...

Les parents qui souhaitent avoir plus d'infos pourront également poser leurs questions à partir de 17h en présence de l'animatrice et de la commission jeunes.

L'Espace Jeunes sera ouvert tous les mercredis des temps scolaires à 14H.

● 06 43 87 43 95 / e.garnier@energiespiege.org

SAINT-MICHEL DE L'ART

VENDREDI 8 ET SAMEDI 9 SEPTEMBRE / SAINT-MICHEL DE LANES - VILLAGE

Festival Saint Michel de l'Art : arts, spectacles et expos dans les rues du village. Vendredi soir à la halle avec un repas spectacle/concert. Samedi toute la journée dans le village, puis soirée repas concert au restaurant les Marronniers.

Restauration soignée sur place.

● Tarifs et infos sur saintmicheldelart.org

LES JEUDIS DU NUMERIQUE

JEUDI 14 SEPTEMBRE - 14H - 17H / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Les ateliers collectifs reprennent. De la découverte du matériel informatique ou des logiciels de bureautique, de la navigation sur Internet ou de la gestion des e-mails à la maîtrise d'Excel ou la création d'un blog en passant par la sécurisation de vos données informatiques ou la découverte de logiciels 3D, nous aborderons ensemble tous les sujets du numérique qui vous mèneront vers l'autonomie pour plus de sécurité et de plaisir.

1er atelier jeudi 14-09 : Découverte des différents matériels - Smartphones, tablette, ordinateurs. Atelier débutant.

Les ateliers suivants :

jeudi 21-09 : L'environnement logiciel, le logiciel système, les applications, les périphériques. Atelier intermédiaire.

jeudi 28-09 : Je m'approprie mon matériel pour mieux l'utiliser. At. débutant.

jeudi 05-10 : Le traitement de texte : mise en forme du texte, enregistrement en différents formats. At. intermédiaire.

jeudi 12-10 : Les applications, leur rôle, leur installation, le paramétrage. At. débutant.

jeudi 19-10 : Le traitement de texte 2 : suite de traitement de texte 1. At. intermédiaire.

jeudi 26-10 : Je découvre l'univers du mail. At. débutant.

jeudi 02-12 : Naviguer sur Internet : les moteurs de recherche, les favoris, la sécurité. At. intermédiaire.

Vous pouvez venir avec votre matériel. Prêt de matériel possible.

● 04 68 60 38 98 / e.meignan@energiespiege.org

JOURNEE DU PATRIMOINE

SAMEDI 16 SEPTEMBRE - 14H30 / SAINT-MICHEL DE LANES - VILLAGE ET EGLISE

Les amis de l'orgue de Saint Michel de Lanès organisent la 6ème Journée du Patrimoine le Samedi 16 Septembre A 14h30 au départ de la Mairie, visite guidée du village et de l'église avec Henri Pradalié puis concert avec des oeuvres de Vivaldi et le Stabat mater de Pergolèse avec l'ensemble la Corde à mi, Emmanuelle Germain soprano et Marie-France Calmels mezzo. Entrée libre.

CLUB DU 1ER ÂGE

SAMEDI 16 SEPTEMBRE - 10H - 12H / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE EN GAUZY

Le club du 1er âge fait sa rentrée autour d'un moment de détente et de bien être pour parents et enfants animé par Caroline de l'Association Cocoon. Proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et de soutien auprès des parents, le club du 1er âge est un espace dédié aux rencontres entre parents et enfants âgés de 0 à 4 ans. Telle une parenthèse dans le quotidien, il permet à tous de se retrouver et de partager un moment convivial. Participation libre et gratuite.

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

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiesdelapiege.org

SEPTEMBRE
2023

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiesdelapiege.org



COMMUNIC'ACTIF

ATELIER MOSAÏQUE

LUNDI 18 SEPTEMBRE – 14H / SALLES-SUR-L'HERS - ESPACE EN GAUZY

L'atelier mosaïque reprendra le lundi 18 septembre à 14h à la salle EN GAUZY.

● [Loulou Audric : 06 59 78 09 17](tel:0659780917)

JOURNEE DES FAMILLES

SAMEDI 23 SEPTEMBRE - 10H - 17H / CASTELNAUDARY - PLACE DE VERDUN

Le comité local Lauragais du Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP) de l'Aude propose une journée gratuite ouverte à tous pour partager un moment avec son enfant/ado, rencontrer des professionnels de la parentalité, trouver des réponses, s'informer ou simplement passer un bon moment. Différents espaces seront proposés tout au long de la journée : pour les jeunes enfants et leurs parents, jeux, massages, portage, lecture, motricité, initiation aux signes, allaitement, mais également un espace et des ateliers pour les adolescents, des stands d'information pour tous sur les modes de garde, l'accès aux droits en présence des espaces France Services, l'accompagnement inclusif, l'alimentation à tous les âges avec un temps fort au moment du goûter, l'accompagnement à la scolarité, et aussi des temps pour échanger sur l'utilisation des réseaux sociaux ou des écrans, les moments de répit parental, les émotions, la séparation ou encore l'organisation du quotidien. De nombreux professionnels du Lauragais seront présents sur cette journée, dont l'Association Énergies de la Piège, centre social et culturel et France Services. Par ses actions, le REAAP s'intéresse au rôle et à la place de chacun des parents dans l'éducation de leurs enfants.

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

INAUGURATION DE L'ORGUE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE - 16H / SAINT-MICHEL DE LANES - EGLISE

Dans le cadre de la fête votive, le 23 septembre à 16h devant l'église, la Mairie et l'association des amis de l'orgue vous convient à l'inauguration de l'orgue rénové en présence des donateurs, mécènes, et partenaires financiers. La présentation power point du travail réalisé par l'équipe technique depuis un an sera suivie d'un concert d'orgue puis d'un vin d'honneur (sur invitation) servi sous la Halle.

L'orgue sera consacré lors de la messe du lendemain matin, Dimanche 24.

● stmicheldelanes.orgue@gmail.com

CLUB DU 1ER ÂGE

MARDI 26 SEPTEMBRE - 9H30 - 11H30 / SALLES-SUR-L'HERS - MEDIATHEQUE

Le club du 1er âge se retrouve à la médiathèque pour un moment de partage « autour du livre » animé par Emilie. Lieu de rencontres et d'échanges, le club du 1er âge s'adresse à tous les enfants âgés de moins de 4 ans accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistante maternelle.

Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun.

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

SOPHROLOGIE

SAMEDI 30 SEPTEMBRE - 10H / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Première séance de sophrologie caycédiennne animée par Tania, Sophrologue, proposée aux parents par la commission parentalité d'Énergies de la Piège dans le cadre d'un projet autour du répit parental. Ce moment de détente et de bien-être privilégié permettra d'expérimenter différents exercices pour écouter son corps et ses sensations, afin de vivre des instants de qualité et de se projeter dans un quotidien serein. Trois autres séances suivront en octobre et novembre. Participation gratuite, sur inscription uniquement. Attention places limitées.

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

ATELIER PARENTS

LUNDI 2 OCTOBRE - 20H / SALLES-SUR-L'HERS - ENERGIES DE LA PIEGE

Atelier d'échanges de pratiques, trucs et astuces pour les parents qui cherchent à alléger et mieux organiser un quotidien souvent chargé. S'occuper d'enfants en bas âge prend du temps, un temps qui n'est pas extensible en soirée après une journée déjà bien remplie. Marion Smith, diététicienne et nutritionniste, partagera quelques conseils en matière d'anticipation et gestion des repas. Atelier pour parents qui courent après le temps ! Participation libre et gratuite.

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

Le Forum des activités n'aura pas lieu cette année faute de disponibilité des participants.

