

NOVEMBRE  
2023

Centre social et culturel Énergies de la Piège  
**Dépôt des informations avant le lundi 27 novembre**  
9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers  
04 68 60 38 98 - [communicatif@energiespiege.org](mailto:communicatif@energiespiege.org)



**TOUS LES MARDIS / 9H – 10H / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Café parlotte c'est un moment d'échange informel autour d'une tasse de café. 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...

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

**CAFE PARLOTTE**

**HORAIRES  
D'OUVERTURE  
FRANCE SERVICES**

**SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Pour rappel, l'Espace France Services est ouvert le lundi de 8h30 à 13h, les mardis et jeudis de 8h30 à 13h et de 13h30 à 17h, le mercredi 8h30 à 12h et le vendredi uniquement sur RV.

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

**ACTIVITES  
JEUNESSE**

**SALLES SUR L'HERS / ESPACE JEUNES**

L'accueil à l'espace jeunes est ouvert tous les mercredis de 14h à 18h pour tous les jeunes. Les lundis de 17h30 à 19h30 sont réservés aux plus de 15 ans, lycéens et jeunes adultes jusqu'à 24 ans. Les vendredis soirs et samedis après-midi sont aléatoires selon les projets sur la fréquence de 1/mois. Nous cherchons des joueurs débutants comme confirmés pour faire des teams de Jeux de rôle. Si vous êtes adultes, merci de vous faire connaître, des projets sont en cours de réflexion. Tu es un jeune du territoire et tu as du mal à venir, fais toi connaître, des solutions sont possibles. Plus d'infos sur le programme sur les réseaux sociaux.

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

**PERMANENCE  
ASSISTANTE  
SOCIALE**

**JEUDI 2 NOVEMBRE / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. Sur rendez-vous uniquement.

● 04 68 23 55 82 / [MDS.Castelnaudary](mailto:MDS.Castelnaudary)

**HISTOIRES POUR  
PETITES OREILLES**

**JEUDI 2 NOVEMBRE / 11H / SALLES-SUR-L'HERS / MEDIATHEQUE**

Viens écouter des histoires ! A partir de 3 ans, entrée libre

● 04 68 60 57 80 / [mediathequesalles@cccla.fr](mailto:mediathequesalles@cccla.fr)

**LOTO A PAYRA**

**DIMANCHE 5 NOVEMBRE / 14H30 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FETES**

Loto organisé par l'Association « Clocher et Pierres d'Antan ». Bons d'achat de 100 à 150 €, Quines de 30 à 40 €, Corbeilles garnies, Consolantes... Venez nombreuses et nombreux !

● 04 68 60 34 28

**CLUB 1<sup>ER</sup> AGE**

**MARDI 7 NOVEMBRE / 9H30 - 11H30 / PAYRA SUR L'HERS / SALLE DE LA MAIRIE**

Le club du 1<sup>er</sup> âge se retrouve autour d'un atelier transvasements pour parents et enfants. 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 1<sup>er</sup> âge est un espace dédié au partage et 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 pour passer un moment convivial. Participation libre et gratuite.

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

**PROJECTION FILM  
DOCUMENTAIRE**

**VENDREDI 10 NOVEMBRE / 20H / SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE**

Projection du film « Chichinette ma vie d'espionne » dans le cadre du Mois du film documentaire, choisi en partenariat avec la commission parentalité du centre social et culturel Énergies de la Piège, dans un devoir de mémoire et de transmission de l'histoire aux nouvelles générations. Marthe Cohn/Hoffnung, alsacienne, juive, espionne et résistante ; toujours vivante à 103 ans, elle fait le tour du monde comme une rock star et témoigne inlassablement de son histoire. Projection suivie d'une rencontre avec Michel Dauzat, professeur d'histoire-géographie retraité. Soirée intergénérationnelle gratuite, ouverte à tous à partir de 8 ans, à partager en famille et entre amis.

● 04 68 60 38 98 / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org) - 04 68 60 57 80 / [mediathequesalles@cccla.fr](mailto:mediathequesalles@cccla.fr)

**PERMANENCE  
ASSISTANTE  
SOCIALE**

**JEUDI 16 NOVEMBRE / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. Sur rendez-vous uniquement.

● 04 68 23 55 82 / [MDS.Castelnaudary](mailto:MDS.Castelnaudary)

**SOPHROLOGIE**

**VENDREDI 17 NOVEMBRE / 20H / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Séance de sophrologie caycédiennne proposée aux parents dans le cadre d'un projet autour du répit parental par le centre social et culturel et animée par Tania, Sophrologue. 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. Participation gratuite, sur inscription uniquement. Attention places limitées

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

**CLUB 1<sup>ER</sup> AGE**

**SAMEDI 18 NOVEMBRE / 10H / 12H / SALLES SUR L'HERS / CASERNE DES POMPIERS**

Le club du 1<sup>er</sup> âge s'invite chez les pompiers autour d'une activité « Soigner son doudou » animée par Nadège, une maman bénévole infirmière de formation. Lieu de rencontres et d'échanges, le club du 1<sup>er</sup> âge s'adresse à tous les enfants âgés de moins de 4 ans accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistante maternelle. Il permet à tous de se retrouver pour passer un moment convivial. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun. Pour cette rencontre, prévoir une tenue adaptée au lieu et à la météo.

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

COMMUNIC'ACTIF

NOVEMBRE  
2023

Découvrez notre agenda en ligne : [www.energiespiege.org](http://www.energiespiege.org)



COMMUNIC'ACTIF

**BOURSE AUX  
JOUETS**

**18 & 19 NOVEMBRE / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY**

Pour vendre vos jouets, livres, jeux de société, matériel de puériculture. Une fiche d'enregistrement est à récupérer au centre social et à remettre sur les temps de dépôt. Adhésion libre mais obligatoire à l'association. Une vente de pâtisseries et boissons sera proposée le samedi après-midi par les jeunes du territoire au profit de leurs futurs projets. Venez nombreux. Temps de dépôt : vendredi 17 novembre 16H-19H et samedi 18 : 10H-12H30. Vente samedi 18 : 14H-17H et dimanche 19 : 10H-12H. Retrait gains et invendus : lundi 20 novembre de 16h à 19H.

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

**FORMATION  
INITIATION A LA  
BOTANIQUE**

**SAMEDI 25 NOVEMBRE / 10H - 16H / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY**

Vous souhaitez être autonome pour reconnaître les plantes ? Alors cette formation est faite pour vous. Apprenez à reconnaître les grandes familles de plantes et à utiliser tous les outils à votre disposition. Gratuit, seule l'adhésion sera demandée (5€ possibilité d'adhérer sur place). Prévoir un pique-nique. Inscription obligatoire.

● 07 68 42 10 29 / [animation.natureenjeux@gmail.com](mailto:animation.natureenjeux@gmail.com)

**SOPHROLOGIE**

**SAMEDI 25 NOVEMBRE / 10H / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Dernière séance de sophrologie caycédiennaise proposée aux parents dans le cadre d'un projet autour du répit parental par le centre social et culturel et animée par Tania, Sophrologue. 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. Participation gratuite, sur inscription uniquement. Attention places limitées

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

**SORTIE EXPOSITION  
GIACOMETTI**

**DIMANCHE 26 NOVEMBRE / TOULOUSE - MUSEE DES ABATTOIRS**

Energies de la Piège vous propose de découvrir la très belle exposition « Le temps de Giacometti » proposée par le musée des Abattoirs de Toulouse. Départ en bus de Salles-Sur-l'Hers à 11h30 et retour à 18h. Sur inscription jusqu'au 17 novembre à 12h. 5€ pour les + de 12 ans – Gratuit jusqu'à 12 ans. Prévoir un repas tiré du sac pour le midi.

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

**CHANTIER  
PARTICIPATIF**

**MARDI 28 NOVEMBRE / DES 9H / SALLES SUR L'HERS / VERGER COLLECTIF ROUTE DE MIREPOIX**

En partenariat avec la mairie, le verger collectif va être déplacé vers un terrain plus propice à son épanouissement. Venez donner un coup de main quand vous le souhaitez dans la matinée ou simplement papoter avec nous. Apéritif et repas offert.

● 07 68 42 10 29 / [animation.natureenjeux@gmail.com](mailto:animation.natureenjeux@gmail.com)

**PERMANENCE  
ASSISTANTE  
SOCIALE**

**JEUDI 30 NOVEMBRE / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Permanence de Véronique Visentin, assistante sociale de la Maison des Solidarités du Département de l'Aude à Castelnaudary. Sur rendez-vous uniquement.

● 04 68 23 55 82 / [MDS Castelnaudary](mailto:MDS Castelnaudary)

**NOEL DE LA FRIPE**

**SAMEDI 02 DECEMBRE / 10H - 12H - 14H-17H / SALLES SUR L'HERS / FRIPERIE**

La fripe vous propose une journée exceptionnelle sur le thème de Noël. Plus d'information dans le courant du mois de novembre sur le site Internet et par affichage. La Friperie - 14 rue du Moulin

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

**FORMATION  
UTILISATION DES  
PLANTES SAUVAGES**

**SAMEDI 02 DECEMBRE / 10H - 16H / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY**

Plus qu'une formation c'est un moment d'échange sur les différentes propriétés des plantes qui nous entourent. Ateliers pratiques, recettes et repas sauvages fournis, seront au rendez-vous. Gratuit, seule l'adhésion sera demandée (5€ possibilité d'adhérer sur place). Inscription obligatoire.

● 07 68 42 10 29 / [animation.natureenjeux@gmail.com](mailto:animation.natureenjeux@gmail.com)

**MARCHE DE NOEL**

**DIMANCHE 03 DECEMBRE / 10H - 16H / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FETES**

Organisé par l'école et l'APE de Payra-sur-l'Hers au profit des enfants de notre école. Artisans divers et stand de l'école : cadeaux, décoration et autres. Restauration sur place : repas et douceurs : gaufres, pâtisseries orientales et thé à la menthe, crêpes, vin chaud et autres plaisirs. Tombola de Noël avec de nombreux lots à gagner.

● [Guylaine 06 30 81 19 91](mailto:Guylaine 06 30 81 19 91) / [aipayrasurthers@gmail.com](mailto:aipayrasurthers@gmail.com)

