

JANVIER
2024

Centre social et culturel Énergies de la Piège
Dépôt des informations avant le mercredi 24 janvier.

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



COMMUNIC'ACTIF

CAFÉ PARLOTTE

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

Café parlotte c'est un moment d'échanges informels autour d'une tasse de café ou de thé. 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

RANDONNÉES

TOUS LES DIMANCHES / TERRITOIRE

Amis marcheurs, rendez-vous le dimanche matin ou toute la journée pour découvrir notre territoire. Voir le site pour la programmation et autres informations :

<https://marcheursdelapiege.wixsite.com/rando>.

● marcheursdelapiege@gmail.com

**FRANCE SERVICES
NOUVEAUTES**

A PARTIR DE JANVIER / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Dès le 1^{er} janvier 2024, les démarches MaPrimeRénov' et MaPrimeAdapt' portées par l'ANAH (Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat) intégreront le bouquet France Services. Les conseillers France Services ainsi que le conseiller numérique pourront vous informer sur l'accès aux différentes aides à la rénovation et vous accompagner dans les démarches dématérialisées associées.

Pour rappel, la France Services portée par l'Association Énergies de la Piège est ouverte :
Lundi : 8H30-13H / Mardi et Jeudi : 8H30-13H et 13H30-17H / Mercredi : 8H30-12H.

Vendredi : uniquement sur rdv.

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

**SERVICES SECRETARIAT
MAIRIE**

SUR RENDEZ-VOUS / SALLES-SUR-L'HERS / MAIRIE

Depuis 2023, il est possible de réaliser les démarches administratives concernant les Cartes Nationales d'Identité et les Passeports à la Mairie de Salles-sur-l'Hers. Prendre rendez-vous auprès du secrétariat de mairie, le matin de préférence.

● 04 68 60 30 22 / contact@sallessurlhers.fr

BABY-SITTING

SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

La commission parentalité d'Énergies de la Piège a mis en place un listing pour répertorier les baby-sitters du territoire. Si vous souhaitez proposer ce service aux parents de jeunes enfants à raison de quelques heures par semaine ou par mois, ou si vous êtes parents en recherche d'un(e) baby-sitter pour vous libérer du temps de façon ponctuelle, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès du centre social et culturel.

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

**PREPARATION RANDO
DE LA PIÈGE 2024**

SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Vous souhaitez participer à l'organisation de la prochaine édition de la Rando de la Piège ? N'hésitez pas à contacter l'Association Énergies de la Piège dès le début de l'année. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Entre autre, votre aide sera précieuse pour rafraîchir les panneaux de balisage des circuits et en créer de nouveaux.

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

LIVRE 1^{ER} AGE OFFERT

SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE

L'opération Premières Pages menée par le département, la CAF et la MSA Grand sud, permet à chaque famille ayant donné naissance-accueilli un enfant en 2022, de retirer gratuitement l'album *Petits pas* jusqu'au 15 février 2024. Pour cela, vous pouvez vous présenter à la médiathèque de Salles sur l'Hers muni du courrier que vous avez reçu.

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

**REOUVERTURE DE LA
FRIPÉ**

MERCREDI 10 JANVIER / SALLES SUR L'HERS / FRIPERIE

L'équipe de la Fripe sera heureuse de vous accueillir pour cette première journée de 2024.

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

**PERMANENCE
ASSISTANTE SOCIALE**

JEUDI 11 JANVIER / 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

**CONFERENCE
SUR VENISE**

SAMEDI 13 JANVIER 2024 / 16H / SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE

L'association La Lambretta Francese propose une conférence sur Venise la Sérénissime, animée par Pierre Canapa. La république de Venise a été une des nombreuses République maritime de la péninsule Italienne (Genova, Pisa, Amalfi, Venezia ...).

Nous vous emmènerons, pendant une heure trente, dans une découverte différente de ce qui est présenté en général par les agences de voyages. Participation libre.

● 06 64 95 50 31 / asso.lambretta@outlook.fr

SOPHROLOGIE

VENDREDI 19 JANVIER / 20H30 / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Nouvelle séance de sophrologie caycédienne ouverte à tous à partir de 14 ans, proposée par le centre social et culturel et animée par Tania, Sophrologue caycédienne. 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

JANVIER
2024

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiespiege.org



COMMUNIC'ACTIF

- AMICALE SALHERSIENNE DES AINÉS**
SAMEDI 20 JANVIER / 14H / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY
L'Assemblée Générale de l'Amicale Salhersienne des Aînés se tiendra le 20 janvier à 14 heures à l'espace En Gauzy.
● Guy Barthas : 06 58 04 29 00 Jacques Asset : 06 85 67 19 35
-
- CLUB 1^{ER} AGE**
SAMEDI 20 JANVIER / 10H - 12H / MOLLEVILLE / SALLE DES FETES
Le club du 1^{er} âge se retrouve autour d'un atelier d'éveil sensoriel. 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^{er} âge est un espace dédié au partage et aux rencontres entre parents, grands-parents ou assistantes maternelles 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
-
- PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE**
JEUDI 25 JANVIER / 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
-
- VERNISSAGE EXPOSITION**
LUNDI 29 JANVIER / 18H / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE
Énergies de la Piège vous convie au vernissage de cette nouvelle exposition qui mettra à l'honneur le travail d'un jeune artiste de Saint-Michel de Lanès, Clarence Gary. Nous vous attendons nombreuses et nombreux !
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- CLUB 1^{ER} AGE**
MERCREDI 31 JANVIER / 9H30 - 11H30 / PAYRA SUR L'HERS / SALLE DE LA MAIRIE
Le club du 1^{er} âge se retrouve autour d'un atelier cuisine. 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^{er} âge est un espace dédié au partage et aux rencontres entre parents, grands-parents ou assistantes maternelles 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
-
- BILAN 27E RANDO**
VENDREDI 2 FEVRIER / 18H30 / MARQUEIN / SALLE DES FETES
Tous les bénévoles qui ont participé à l'organisation de la 27^e Rando de la Piège sont invités à la réunion-bilan. Cette soirée sera l'occasion de se retrouver en présence de l'équipe salariée d'Énergies de la Piège, des habitants et des élus de la commune de Marquein, et d'engager les préparatifs de la prochaine édition. La réunion sera suivie d'un repas offert mais uniquement sur inscription. Les bénévoles qui n'auraient pas reçu l'invitation mi-janvier sont invités à nous le signaler.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- ATELIER CUISINE**
SAMEDI 3 FEVRIER / 9H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE
Venez cuisiner et vous initier au batch cooking: méthode de planification et d'organisation qui consiste à préparer plusieurs repas de la semaine à l'avance, dans le but de gagner du temps, d'économiser de l'argent mais aussi de manger équilibré et varié. Proposé par le centre social et culturel dans le cadre de ses animations de soutien à la parentalité, cet atelier animé par Marion Smith, diététicienne et nutritionniste, vous permet d'acquérir des astuces qui rendent la vie plus facile. Réservé aux adultes. Participation gratuite uniquement sur inscription à Énergies de la Piège.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

