

MAI
2024

Centre social et culturel Énergies de la Piège
Dépôt des informations avant le vendredi 25 mai.
9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers
04 68 60 38 98 - communicatif@energiespiege.org



ÉNERGIES
de la PIÈGE

TOUS LES DIMANCHES / TERRITOIRE

RANDONNEES

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

TOUTE L'ANNEE / PAYRA SUR L'HERS / LA PIBOULETTE

NOUVEAU : ACCUEIL A LA FERME

La Piboulette est une ferme en conversion bio sur la commune de Payra sur l'Hers qui développe en parallèle des activités agri-touristiques : Accueil événements et fêtes, hébergement en gîte (12 à 15 personnes), tiny house, roulote ou yourtes, camping à la ferme, accueil camping car. Un lieu idéal pour vos week-ends, vacances, mariage, cousinades, séminaires... Vous serez accueillis par José (redevenu agriculteur sur le tard) et Marie Luise, également sage femme au cabinet médical à Salles sur l'Hers et à Castelnaudary. Plus d'informations sur le site <https://www.piboulart.fr/>
● José Aveline 06 32 76 06 43

ATELIERS NUMERIQUES

JEUDI 2, 16, 23 MAI / 14H-17H / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Un rendez-vous régulier pour aborder toutes les questions liées au numérique. 2 groupes. Groupe 1 : intermédiaires, groupe 2 : confirmés. (les groupes ne sont pas hermétiques, si le contenu d'un autre groupe vous intéresse, vous êtes bienvenu.e.s)
Groupe 1 : Jeudi 02/05 – Vinted, Le bon coin, comment les utiliser ? Jeudi 16/05 – Point arnaques. **Groupe 2 :** Jeudi 23/05 - Le tableur 3 : Les graphiques, les liaisons de feuilles ?
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

2E REUNION PREPARATION RANDO DE LA PIÈGE

VENDREDI 3 MAI / 20H30 / BARAIGNE / SALLE DU FOYER

Dernière réunion de préparation de la 28^e Rando de la Piège, ouverte à l'ensemble des habitants qui souhaitent s'investir sur la préparation de cet événement. Renseignements auprès de l'association Énergies de la Piège ou du secrétariat de mairie de Baraigne.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CLUB 1^{ER} AGE

SAMEDI 4 MAI / 10H-12H / MEZERVILLE / FERME ESTEVENOU MOHAIR DU PASTEL

Le club du 1^{er} âge propose une sortie à la rencontre des chèvres et autres animaux de la ferme. 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

BALADE BOTANIQUE

SAMEDI 4 MAI / 15H / MEZERVILLE / CHATEAU

Vers la joie & l'autonomie avec la passionnée et passionnante Judith, paysanne herboriste. Règles de cueillette, vertus, respect de la ressource, recettes...
Tarif : 2h, 25€ - Inscription obligatoire auprès de Judith.
● auxherbesnomades@gmail.com

DANSE DE SALON

MARDI 7 MAI / 18H30-20H30 / MONTAURIOL / SALLE DES FETES

Cours adultes de rock, salsa, bachata ou kizomba pour niveaux débutant ou initié proposé par l'Association Énergies de la Piège et animé par Patrick Verrié, professeur de danse de salon. Inscriptions sur place, participation 4€/pers ou 6€/couple.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

FERMETURE EDP

8, 9 ET 10 MAI / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Du mercredi 8 mai au vendredi 10 mai inclus, l'équipe d'EDP fait le pont de l'Ascension. Réouverture lundi 13 Mai à 8h30.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CLUB 1^{ER} AGE

MERCREDI 15 MAI / 9H30-11H30 / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY

Le club du 1^{er} âge propose un atelier d'éveil musical. 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

SOPHROLOGIE

VENDREDI 17 MAI / 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

COMMUNIC'ACTIF

MAI
2024

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiespiege.org



COMMUNIC'ACTIF

JOURNÉE DÉCOUVERTE

DIMANCHE 19 MAI / FAJAC LA RELENQUE / FOYER DES JEUNES

Journée d'animations : Vide grenier, vente de matériel agricole d'occasion, marché de producteurs locaux, expos, animations gratuites pour les enfants, repas...

● Pour toute inscription : 04 68 60 36 76 / 06 09 23 67 31

DANSE DE SALON

MARDI 21 MAI / 18H30-20H30/ SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY

Cours adultes de rock, salsa, bachata ou kizomba pour niveaux débutant ou initié proposé par l'Association Énergies de la Piège et animé par Patrick Verrié, professeur de danse de salon. Inscriptions sur place, participation 4€/pers ou 6€/couple.

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

RENCONTRE LITTÉRAIRE

VENDREDI 24 MAI / 20H30 / SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE SILENE

Le Centre Social Energies de la Piège et la Médiathèque « Silène » de Salles-Sur-l'Hers vous proposent une rencontre avec l'auteure Aurelie Ribiere. Elle nous lira quelques passages de ces romans policiers de la série « Gaïa enquête au vert », dans le style Cosy Mystery. Ces textes sont ancrés culturellement sur le territoire, par les personnages et la géographie. Cette rencontre sera l'occasion de partager sur son travail d'auteure.

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

FÊTE DU CLUB DU 1^{ER} ÂGE

SAMEDI 25 MAI / 10H-14H / PAYRA SUR L'HERS / PARC OU SALLE DES FÊTES

Le club du 1^{er} âge invite parents, grands-parents et enfants de moins de 4 ans à venir faire la fête pour le dernier club du 1^{er} âge de la saison. Plusieurs activités seront proposées, parcours de motricité, balade champêtre, transvasements, jeux coopératifs, éveil sensoriel... et réalisation du pique-nique partagé pour clôturer les festivités. Participation libre et gratuite.

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

ATELIER D'ÉCRITURE

SAMEDI 25 MAI / 15H-18H / MÉZERVILLE / CHATEAU OU SALLE DES FÊTES

"Un moment privilégié pour arpenter ce lieu qui deviendra nôtre par l'imaginaire et par l'exploration de chemins d'écriture variés." Animé par Agnès Savelli. Tarif : 15 euros/atelier + adhésion Archi Mézerville ! (5 euros).

● Inscrivez-vous : archimezerville@gmail.com 06 29 73 98 41

APRÈS-MIDI CONTE

DIMANCHE 26 MAI / 16H / MEZERVILLE / COUR DU CHATEAU

Les Cathares comme si vous y étiez ! Le conteur Olivier de Robert vient nous raconter leur destin inachevé. Tarif : 10€, 8€ pour les adhérents à l'association Archi Mézerville. Buvette et petite restauration faites maison. Réservation obligatoire.

<https://www.helloasso.com/associations/archi-mezerville/evenements/les-cathares-au-chateau-de-mezerville>. Information importante : si le temps ne permet pas ce spectacle dans la cour du château, il se déroulera en intérieur (salle des chevaliers) en 2 groupes : les 50 1ers inscrits à 16h et les suivants à 18h.

● archimezerville@gmail.com / 06 29 73 98 41 ou 06 26 54 34 27

28^E RANDO DE LA PIÈGE

MERCREDI 29 MAI - A PARTIR DE 7H / BARAIGNE

Montage des chapiteaux ouvert à tous les habitants qui souhaitent prêter mains fortes.

VENDREDI 31 MAI / 14H-18H ÉNERGIES DE LA PIÈGE,

ouverture exceptionnelle aux participants de la Rando qui souhaiteront venir récupérer les inscriptions.

SAMEDI 1^{ER} JUIN / 8H / BARAIGNE ET A MOLLEVILLE

Installation des sites et balisage des circuits ouverts à tous les habitants qui souhaitent prêter mains fortes.

DIMANCHE 2 JUIN A PARTIR DE 8H A BARAIGNE

L'Association Énergies de la Piège, ses bénévoles, ses salariés, les habitants de Baraigne et les producteurs attendent l'ensemble des participants de la 28^e Rando de la Piège. Que vous soyez randonneurs amateurs ou confirmés, vous êtes invités à venir fouler les collines de la Piège à pied ou à VTT, au départ de la commune de Baraigne. La commune voisine de Molleville accueillera les dégustations de produits locaux que vous pourrez ensuite acheter au marché champêtre l'après-midi. Le repas champêtre sera servi à Baraigne au cœur du village à partir de 13h. **Inscriptions obligatoires jusqu'au 21 mai** à l'Association Énergies de la Piège ou en ligne sur le site www.energiespiege.org/rando.

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

FERMETURE EXCEPTIONNELLE EDP

LUNDI 3 JUIN / SALLES SUR L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

Le centre social et culturel Energies de la Piège sera exceptionnellement fermé le lundi matin.

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

