

**ANIMATION  
INTERGÉNÉRATIONNELLE  
JEUX DE SOCIÉTÉ**

**MERCREDI 01 OCTOBRE / 14H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CABIROLE**

Les jeunes d'Énergies de la Piège proposent des rencontres intergénérationnelles vers les seniors du territoire. Cette fois-ci, ils proposent de passer un temps autour de jeux de société, suivi d'un goûter. La salle de la Cabirole, se trouve à l'adresse suivante : 40 rue Joseph Marcel, 11410 Salles sur l'Hers.

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

**PERMANENCES  
ASSISTANTE SOCIALE**

**JEUDIS 02, 16 & 30 OCTOBRE / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE**

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

• [04 68 23 55 82](tel:0468235582) / [MDS Castelnaudary](mailto:MDS.Castelnaudary)

**CONFÉRENCE SUR LES  
MÉTIERS OUBLIÉS**

**JEUDI 02 OCTOBRE / 15H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE**

Projection d'une Visio-conférence sur "Les Métiers Oubliés" proposée par le centre social et culturel dans le cadre de son partenariat avec CultureMoov et la CARSAT. Porteur de lait, porteuse de pains, allumeur de réverbères, rémouleur, voici les métiers que Paris accueille tout au long du XIXème siècle. Cette conférence vise à raconter l'histoire de ces métiers, de ceux qui les occupent mais aussi raconter les souvenirs d'autres générations. Nous aurons l'occasion de parler de métiers plus connus : étameur, cireur de chaussures, mais également de métiers tout aussi courants mais parfois moins connus : marchande d'arlequins, cueilleur d'orphelins... Participation libre et gratuite, ouvert à tous.

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

**EXPOSITION/DÉCROCHAGE  
D'ISABELLE CARON**

**VENDREDI 03 OCTOBRE / 18H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE CULTUREL ET SOCIAL ÉNERGIES DE LA PIÈGE**

Artiste plasticienne, j'expose depuis le 12 mai et jusqu'au 3 octobre 2025, au centre culturel et social l'énergie de la Piège. C'est avec plaisir que nous vous invitons à passer voir mes œuvres aux heures d'ouverture. Je vous informe que le vendredi 3 octobre à partir de 18h aura lieu le décrochage avec une surprise à la clé.

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

**FRIPERIE**

**SAMEDI 04 OCTOBRE / 10H00 / SALLES-SUR-L'HERS / FRIPERIE**

Espace de gratuité exceptionnel à la fripe. Venez trouver la bonne affaire. Nous vous attendons nombreux. Pour information, la fripe sera exceptionnellement fermée le mercredi 8 octobre afin de préparer les 30 ans de notre belle association.

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

**TRANSPORT  
A LA DEMANDE  
DEPISTAGE CANCER  
DU SEIN**

**LUNDI 06 OCTOBRE / 09H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / TOUTES COMMUNES**

La Communauté de communes Castelnaudary Lauragais Audois met à disposition des habitant·es, à l'occasion de "Octobre Rose", le Transport à la Demande (TAD) pour se rendre aux rendez-vous de mammographie du Centre Hospitalier de Castelnaudary. Des créneaux sont réservés pour les personnes ayant besoin de ce TAD, sur les dates suivantes : le lundi 6 octobre après-midi, le vendredi 24 octobre matin, le lundi 27 octobre après-midi et le mardi 28 octobre après-midi. Les personnes intéressées peuvent prendre rendez-vous directement auprès du Centre Hospitalier sur ces créneaux au 04 11 69 08 22 et ensuite réserver leur TAD sur le numéro 0805 60 81 00 (min 48h avant le déplacement). Le coût du trajet est de 4€ aller/retour.

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

**ANIMATION JEUNESSE  
TESTEUR DE JEUX**

**MERCREDI 08 OCTOBRE / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES**

A l'occasion des 30 ans d'Énergies de la Piège, viens tester les jeux qui seront proposés le jour de la fête : grands jeux, chamboul'tout, vidéomathon, billard... L'espace jeunes se trouve à l'adresse suivante : 3 rue du château, 11410 Salles-sur-l'Hers et est ouvert dès 13h, sans inscription.

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

**SÉANCE BIEN-ETRE**

**VENDREDI 10 OCTOBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

Séance détente et bien-être proposée par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animée par Corinne Nguyen, Association Zen Attitude. Véritable moment pour soi de relaxation, automassage et voyage sonore aux bols tibétains. Pour ados et adultes, parents, seniors. Gratuit sur inscription auprès de l'accueil du centre social et culturel jusqu'au 8 octobre.

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

**RENDEZ-VOUS  
COUTURE**

**TOUS LES VENDREDIS / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

Le centre social et culturel Énergies de la Piège met à disposition un espace aux amateurs(trices) de couture les vendredis après-midi, pour partager leurs ouvrages, leur savoir-faire et un bon moment ensemble. Matériel et ouvrages personnels à apporter. Participation libre et gratuite

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

**ANIMATION JEUNESSE  
30 ANS EDP  
APPEL AUX BÉNÉVOLES**

**SAMEDI 11 OCTOBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES & FRIPERIE**

A l'occasion des 30 ans d'Énergies de la Piège, nous avons besoin de vous. Jeunes et parents deux missions s'offrent à vous : Jouer et faire jouer les invités à l'Espace jeunes dans l'après-midi - Interviewer les invités à la Friperie dans l'après-midi Pour nous aider dans ses missions, merci de nous faire part de votre intérêt, préférence et disponibilité !

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

**ENERGIES  
DE LA PIEGE  
CELEBRE SES  
30 ANS**

**SAMEDI 11 OCTOBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIP', ESPACE JEUNES, JARDIN DU PRESBYTER**

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour fêter ensemble cet anniversaire. Au programme : 14h, lancement de la journée à La Frip'. 14h30, départ des activités qui se dérouleront sur les lieux historiques de l'association : Présentation de la Friperie et des Fripettes. Déambulation de la Batucada. Grands jeux pour petits et grands (à l'Espace Jeunes). Histoire d'une Rando - Fabrication d'astriers (au Jardin du presbytère). 18H, Vernissage "30 ans d'expo" une exposition rétrospective des artistes exposés à EDP (au Centre Social). 20H, repas festif (sur inscription) et soirée dansante animée par DJ Pasteq (funk, disco, global groove et musiques du monde) et Brunelle & Léon (chants et instruments - musiques du monde) à La Frip' bien sûr ! Concours de gâteaux d'anniversaire, n'hésitez pas à apporter votre plus belle création (jury bienveillant mais gourmands).

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

**BOUM DU CLUB  
1ER AGE**

**SAMEDI 11 OCTOBRE / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / FRIPE DE LA PIEGE**

A l'occasion de la journée de clôture de l'anniversaire de l'Association Energies de la Piège, le club du 1er âge fait sa boum. Cet espace d'échanges et de partages entre parents, grands-parents et enfants de moins de 4 ans est ouvert à tous, sans engagement ni inscription, selon le temps disponible de chacun. Arrivée et départ libres, participation gratuite. Venez faire la fête avec vos petits-bouts à l'occasion de leur première boum ! • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**MARCHÉ D'AUTOMNE  
"LES PIBOUMNALES"**

**DIMANCHE 12 OCTOBRE / 10H00-18H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / LA PIBOULETTE**

Bienvenue à la Piboulette ! L'idée de cette manifestation est de passer un bon moment ensemble, de découvrir des artisans et créateurs locaux, de déguster de bons produits et de célébrer l'automne et ses couleurs. Repas, boissons et animations. Plus d'info sur <https://www.piboulart.fr/piboumnale-2025/>  
 • [piboul.art@gmail.com](mailto:piboul.art@gmail.com)

**BOURSE AUX JOUETS**

**MERCREDI 15 OCTOBRE / 08H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE**

La traditionnelle bourse aux jouets aura lieu du vendredi 14 novembre au lundi 17 novembre. Vous pouvez d'ores et déjà préparer vos articles à vendre. Pour cette événement, nous sommes à la recherche de bénévoles. Si vous êtes intéressé vous êtes les bienvenus. N'hésitez pas à prendre contact avec le Centre Social dès le 15 octobre pour nous proposer votre aide. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**ANIMATION JEUNESSE  
SOIRÉE ESCAPE GAME**

**VENDREDI 17 OCTOBRE / 19H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES**

Attention... en franchissant la porte de l'Espace Jeunes, tu acceptes le défi : Impossible d'en ressortir sans avoir résolu l'énigme et mis la main sur le trésor... indispensable pour le dessert ! Pour prolonger l'aventure, chacun peut apporter un plat à partager. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**FÊTE LOCALE  
DE MARQUEIN**

**18 & 19 OCTOBRE / 20H00 / MARQUEIN / VILLAGE**

Samedi 18 : 20H, Mounjetado, Tarif 18 euros. 22h30, Disco ondes positives. Dimanche 19 : 11H, messe avec dépôt de gerbe au monument aux morts. 12H, apéritif offert par la Mairie. 14h30, tournoi de pétanque double formée. 18H et à partir de 21h30 bal avec Génération Musette.  
 • [inscription au 06 65 58 80 16 31](mailto:inscription@066558801631.com) / [comitefetesmarquein@orange.fr](mailto:comitefetesmarquein@orange.fr)

**ATELIER DE DESSIN "LES  
FORMES DU VIVANT"**

**DIMANCHE 19 OCTOBRE / 10H00-12H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FETES**

Ateliers de dessin mensuel pour ados & adultes, animé par Fanny Cohen. Il s'agit d'ouvrir de nouvelles portes d'expression par le dessin à travers des exercices perceptifs, expérimentations plastiques, découverte de nouveaux outils (fusain, encres, ...) et techniques académiques selon le besoin. Chaque atelier est indépendant. Le matériel est fourni. Vous n'avez pas besoin d'un quelconque niveau technique en dessin pour venir ! Tarif : 22€ par participant et par atelier + adhésion à l'association Archi Mézerville! (5€) - 8 participants max (+16 ans) • [06 23 67 41 58](tel:0623674158) / [archimezerville@gmail.com](mailto:archimezerville@gmail.com)

**ANIMATION JEUNESSE  
INFORMATIONS  
VACANCES SCOLAIRES**

**LUNDI 20 OCTOBRE / 12H00-00H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES**

Fermeture de l'espace jeunes la première semaine. Programme à venir pour la deuxième semaine, information à suivre sur les réseaux sociaux. Si vous ne recevez pas les informations concernant l'animation jeunesse mais que vous êtes intéressé, merci d'envoyer un SMS au 06.43.87.43.95.  
 • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**LES JEUDIS  
DU NUMÉRIQUE**

**JEUDI 23 OCTOBRE / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE**

Reprise des ateliers numériques du jeudi après-midi. De la découverte du matériel informatique ou des logiciels de bureautique, de la navigation sur Internet 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.  
 • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**FÊTE DU VILLAGE**

**25 & 26 OCTOBRE / 14H00 / LA-LOUVIERE-LAURAGAIS / VILLAGE**

Sam. 25 : 14H, tournoi de pétanque (doublette) mise de 5€/pers. 20H, mounjetade. Adultes : 18€ - enfants (6/12 ans) : 9€. Apporter vos couverts complets. Réservation dans la limite des places disponibles. Soirée disco avec Mégamix 2000. Dim. 26 : 9H, rando avec les marcheurs de la piège. 11H, messe suivie d'un dépôt de gerbe au monument aux morts. 12H, apéritif concert offert par la mairie & le comité des fêtes. 17H à 19h30, bal musette. 19H à 21h30, repas 14€ (réservation obligatoire). 21h30, reprise du bal avec Pyrénées Musette. • [04 68 60 36 54](tel:0468603654) ou [06 84 81 19 89](tel:0684811989) (heures repas) / [comitedesfeteslalouviere11@gmail.com](mailto:comitedesfeteslalouviere11@gmail.com)

**ATELIER CUISINE**

**VENDREDI 31 OCTOBRE / 09H30-12H30 / MEZERVILLE / SALLE COMMUNALE**

Atelier sur la cuisine traditionnelle flamande proposé par le centre social et culturel Energie de la Piège et animé par Liselotte, une maman bénévole. Ouvert à tous, ados à partir de 13 ans (avec leurs parents ou sous la responsabilité de l'animatrice jeunesse) et adultes. Dégustations en groupe des préparations à l'issue de l'atelier. Participation gratuite sur inscription uniquement auprès de l'accueil d'EDP jusqu'au mercredi 29/10. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

**ATELIER  
PARENTS-ENFANTS  
BIEN-ÊTRE  
ET ESTHÉTIQUE**

**SAMEDI 01 NOVEMBRE / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

Atelier parents/grands-parents-enfants/petits-enfants à partir de 6 ans, proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animé par Melle Julie, socio-esthéticienne. Au programme: automassage, temps de méditation et création d'un produit de beauté. Moment de détente à partager en famille. Places limitées, participation gratuite sur inscription auprès de l'accueil d'EDP jusqu'au 29/10.  
 • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / [accueil@energiespiege.org](mailto:accueil@energiespiege.org)

