

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

SAMEDI 01 NOVEMBRE / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE

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.

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

**RENCONTRE
INTERGÉNÉRATIONNELLE
PORTE À PORTE &
GOÛTER**

MERCREDI 05 NOVEMBRE / 15H00-17H30 / MEZERVILLE / VILLAGE ET SALLE DES FÊTES

Pour cette nouvelle rencontre intergénérationnelle, les jeunes du territoire viendront frapper à votre porte pour partager un moment convivial : une partie de jeu, une discussion ou simplement un sourire.

À 17h, retrouvons-nous tous ensemble à la salle des fêtes pour un goûter offert aux seniors, dans une ambiance chaleureuse et pleine d'échanges. Répondez nombreux pour partager ce beau moment de rencontre et de convivialité !

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

**CLUB DU 1ER AGE
A LA PISCINE**

MERCREDI 05 NOVEMBRE / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / PISCINE CASTELNAUDARY

Le club du 1er âge invite parents et enfants âgés de 6 mois à 3 ans à la piscine de Castelnaudary pour partager un moment de baignade au jardin aquatique. Prévoir tenue et équipement de baignade nécessaires pour adultes et enfants. Départ en co-voiturage possible de Salles sur l'Hers (centre social et culturel) à 9h20 ou rdv à l'entrée de la piscine à 9h50 dernier délai.

Renseignements auprès de Laetitia au centre social et culturel.

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

**PROJECTION FILM
DOCUMENTAIRE**

VENDREDI 07 NOVEMBRE / 20H00-23H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MÉDIATHÈQUE SILÈNE

Dans le cadre du mois du film documentaire, la médiathèque vous propose la projection du film de Gilles Peret, La Ferme des Bertrand, choisi par les commissions seniors et culture du centre social et culturel Énergies de la Piège. Haute Savoie, 1972 : la ferme des Bertrand, exploitation d'une centaine de bêtes tenue par 3 frères, est filmée pour la première fois. En voisin, Gilles Perret leur consacre son 1er film. 25 ans plus tard, il reprend la caméra pour accompagner Hélène qui, à son tour, va passer la main. Une histoire à la fois intime, sociale et économique du monde paysan. Projection suivie d'une discussion autour de la transmission agricole avec Vincent Bibbeau Dufresne de l'ADEAR de l'Aude.

Participation libre et gratuite.

• 04 68 60 38 98 - 04 30 35 81 64 / accueil@energiespiege.org - mediathequesalles@cccla.fr / FB :

Médiathèque Salles sur l'Hers

**CONFERENCE SUR LA
VALLEE DE L'HERAULT**

VENDREDI 07 NOVEMBRE / 10H00-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE

Projection d'une visio conférence sur la vallée de l'Hérault proposée par le centre social et culturel dans le cadre de son partenariat avec Culturmoov et la CARSAT. Nichée entre les contreforts des Cévennes et la plaine littorale, la vallée de l'Hérault est une terre de contrastes où s'entrelacent histoire, nature et traditions populaires. Parmi les légendes les plus célèbres, celle du pont du Diable. La vallée regorge également de récits liés à la vie agricole : des histoires de loups-garous rôdant, de fontaines miraculeuses censées guérir les fièvres, ou encore de "fadas" (fées) vivant dans les grottes calcaires. Redécouvrir ces récits, c'est se reconnecter à une époque où la parole faisait monde.

Participation libre et gratuite.

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

**REPRISE
DU SCRABBLE**

VENDREDI 07 NOVEMBRE / 14H30 / SALLES-SUR-L'HERS / EN GAUZY

Activité Scrabble tous les vendredis à 14h30 à l'espace En Gauzy (sauf vacances scolaires).
Pour de plus amples renseignements, contacter Nathalie Faure.

• 06 69 91 57 03

**PERMANENCE
ASSISTANTE SOCIALE**

JEUDI 13 NOVEMBRE / 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 / MDS.Castelnaudary

**SOIRÉE JEUNES
CRÊPES PARTY**

VENDREDI 14 NOVEMBRE / 19H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Crêpes Party Spéciale ! Tu aimes les crêpes ? Viens passer une soirée fun et gourmande entre potes ! Cuisine, rires et dégustation de crêpes de toutes sortes : sucrées, salées, il y en aura pour tous les goûts ! En bonus : on prépare aussi des crêpes pour soutenir l'action d'autofinancement du lendemain. Ramène ta bonne humeur et ton appétit !

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

**JEUNESSE
ACTION
D'AUTOFINANCEMENT**

15 & 16 NOVEMBRE / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / HALLE

Vente de Gourmandises – Soutenons les Activités Jeunesse ! Pour financer les sorties et projets des jeunes, une grande vente de gourmandises est organisée ce samedi et dimanche ! Nous avons besoin de vous ! Parents, si vous aimez pâtisser ou donner un coup de main, toute aide est la bienvenue : • Confection de douceurs (gâteaux, biscuits, friandises...) chez vous à apporter pour la vente • Participation à la vente sur les stands. Merci d'avance pour votre soutien et votre générosité.

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

**CLUB DU
1ER ÂGE**
SAMEDI 15 NOVEMBRE / 10H00-12H00 / MEZERVILLE / SALLE COMMUNALE

Le club du 1er âge, espace de rencontres et d'échanges entre parents et enfants de moins de 4 ans, propose un atelier d'éveil des sens animé par la Médiathèque avec Malicieuse : malle aux merveilles alliant arts visuels, musique et théâtre à découvrir, manipuler et rêver ensemble, pensée pour les tous-petits et leurs parents. Participation libre et gratuite aux grés des envies et des disponibilités de chacun.

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

BOURSE AUX JOUETS
SAMEDI 15 NOVEMBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE

Energies de la Piège organise sa traditionnelle bourse aux jouets les 15 & 16 novembre. Dépôt et Enregistrement : vendredi 14 novembre de 16h à 19h et samedi 15 novembre de 10h à 12h30. Vente : Samedi 15 novembre de 14h à 17h et Dimanche 16 novembre de 10h à 12h. Vente de crêpes au profit des activités des jeunes sur les deux journées. Retrait des gains et invendus : lundi 17 novembre de 16h à 19h. Inscription et adhésion à l'association obligatoires.

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

**ANIMATION JEUNESSE
TOURNOI SPORTIF**
MERCREDI 26 NOVEMBRE / 14H00-18H00 / SALLES-SUR-L'HERS / A DÉFINIR

Tu kiffes le sport et t'as l'esprit d'équipe ? Viens te défier entre potes sur un tournoi 100% fun avec au programme : foot, volley, bubble foot, pétanque... Organisé en partenariat avec l'Espace Jeunes Itinérant de la CCCLA. C'est le rendez-vous à ne pas manquer ! Forme ta team et viens t'éclater.

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

**CLUB DU
1ER ÂGE**
MERCREDI 26 NOVEMBRE / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE

Le club du 1er âge, espace de rencontre et d'échanges entre parents et enfants de moins de 4 ans, vous propose un atelier intergénérationnel autour de la pâtisserie, co-animé par Aurélie, maman bénévole pâtissière. Ouvert à tous les seniors qui voudront partager un moment avec les enfants. Participation libre et gratuite.

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

**PERMANENCE
ASSISTANTE SOCIALE**
JEUDI 27 NOVEMBRE / 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 / MDS.Castelnaudary

**SOIRÉE MOTRICITÉ
DU JEUNE ENFANT**
VENDREDI 28 NOVEMBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE

Soirée de sensibilisation au processus de développement psychomoteur du tout-petit de la naissance à l'acquisition de la marche : observation des différentes étapes, des installations et des portages. Comment entrer en relation avec bébé à travers la motricité ? Comment accompagner son tout-petit vers l'acquisition de la marche et ses apprentissages ? Intervention proposée par le centre social et culturel Energies de la Piège, soutenue par le REAAP et animée par Suzy Dupebe, psychomotricienne et formatrice petite enfance. Ouvert aux parents, grands-parents ou professionnels de la petite enfance. Participation libre et gratuite

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

**SOIRÉE
PYJ'HISTOIRES**
VENDREDI 28 NOVEMBRE / 20H30-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MEDIATHÈQUE

Enfile ton plus beau pyjama et viens écouter des histoires ! Des histoires pour les grands, pas des qui font peur, des qui font du bien au cœur, des qui font rire aussi... A partir de 6 ans, et pour tous les grands ! Doudous, plaids et oreillers acceptés ! Apporte aussi ton mug ! Entrée libre

• 04 30 35 81 64 / mediathequesalles@cccla.fr / FB : [Médiathèque Salles sur l'Hers](#)

ATELIER D'ECRITURE
SAMEDI 29 NOVEMBRE / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FÊTES

Atelier d'écriture créative pour adultes animé par Agnès Savelli qui propose, cette année, d'explorer les « Chemins d'écriture » en inventant des routes dans le trait de l'écriture pour voyager sur le fil des mots. Venez essayer, on en ressort étonnés de nos compétences et remplis du partage des mots. Tarif : 18 € par participant et par atelier + Adhésion à l'association (5€). Inscription très conseillée.

• 06 60 17 80 56 / archimezerville@gmail.com

**ATELIER DE DESSIN
"LES FORMES
DU VIVANT"**
DIMANCHE 30 NOVEMBRE / 10H00-12H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FÊTES

Ateliers de dessin mensuel pour ados & adultes, animé par Fanny Cohen. Notre rapport au vivant peut s'exprimer par l'évocation des êtres qui nous entourent, leurs signes, leurs lieux, leur mise en scène. 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 / archimezerville@gmail.com

**RENCONTRE
INTERGÉNÉRATIONNELLE
LOTO DE NOËL**
MERCREDI 03 DÉCEMBRE / 15H00-17H30 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES

Les jeunes du territoire vous invitent à partager un moment festif et convivial autour d'un grand loto de Noël spécialement organisé pour tous les seniors. De jolis lots à gagner, une belle occasion de se retrouver et d'échanger, un goûter offert dans une ambiance chaleureuse. Nous vous attendons nombreux pour célébrer ensemble la magie de fin d'année ! Activité gratuite, sur inscription.

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