

NOVEMBRE
2024

COMMUNIC'ACTIF

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



**NOUVEAU :
ATELIERS DE
SOPHROLOGIE**

TOUS LES MARDIS, MERCREDIS ET VENDREDIS / 18H-19H15 / BARAIGNE
Corinne Cavallès anime des ateliers de sophrologie pour ados-adultes (dès 12 ans) tous les mardis, mercredis ou vendredis selon les inscriptions (à partir de 2 personnes), ainsi que des ateliers de sophrologie ludique pour enfants de 5 à 12 ans.
● corinne.cavailles.sophro@gmail.com / <https://atelier-de-sophrologie.com>

**ANIMATION FRIPE-
ATELIER PRODUITS
COSMÉTIQUES**

SAMEDI 2 NOVEMBRE / 10H / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIPE DE LA PIÈGE
Sur la journée d'ouverture de la Friperie, le centre social et culturel Énergies de la Piège propose un atelier création de produits cosmétiques au naturel ouvert à tous à partir de 14 ans (mineurs sous la responsabilité de l'animatrice jeunesse), animé par l'association Nature en Jeux. Participation gratuite sur inscription auprès de l'accueil d'EDP.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org)

**ANIMATION
JEUNES**

MERCREDI 06 NOVEMBRE / 14H-17H / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE
Projet intergénérationnel : les jeunes vont à la rencontre des séniors du territoire. Toutes générations confondues se retrouvent autour d'un atelier loisirs créatifs proposé par une bénévole du village. L'atelier a lieu à la salle de la Cabirole, située à l'Habitat inclusif de Salles-sur-l'Hers.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org) / [IG : espace.jeunes.edp](http://IG:espace.jeunes.edp)

CNI PASSEPORT

MARDI 12 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / MAIRIE
Le secrétariat vous accueille (uniquement sur rendez-vous) pour finaliser vos démarches de cartes d'identité et de passeports. Pour les pré-demandes en ligne, vous pouvez vous faire accompagner au Centre Social Énergies de la Piège - Espace France services.
● [04 68 60 30 22 / contact@sallessurthers.fr](mailto:0468603022@sallessurthers.fr)

**REUNION
COMMISSION
FAMILLES-
PARENTALITÉ EDP**

MARDI 12 NOVEMBRE / 20H / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE
Rencontre de la commission Familles-Parentalité pour échanger et proposer des activités parents-enfants. Les commissions de bénévoles de l'association Énergies de la Piège réunissent des habitants qui souhaitent donner des idées et/ou un peu de temps. Elles sont ouvertes à toutes et tous au gré des envies et des disponibilités. ● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org)

**ANIMATION
JEUNES**

MERCREDI 13 NOVEMBRE / 14H-17H / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES
Espace jeunes ouvert dès 12h45 tous les mercredi : viens directement en sortant du bus avec ton repas ! Ce jour-là, l'association Nature en Jeux vient former les jeunes à la surveillance environnementale : « devenir sentinelle de la nature ». Formation gratuite et très enrichissante pour leur parcours personnel, scolaire et professionnel. Sur inscription jusqu'au 08/11.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org) / [IG : espace.jeunes.edp](http://IG:espace.jeunes.edp)

**PERMANENCE
ASSISTANTE
SOCIALE**

JEUDI 14 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE
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](mailto:0468235582@MDS.Castelnaudary)

**ANIMATION
JEUNES**

JEUDI 14 NOVEMBRE / 20H / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES
Réunion d'informations sur la reprise des animations jeunesse. Jeunes ou parents, vous êtes toutes et tous les bienvenus, pour vous renseigner sur la dynamique jeunesse du territoire et pourquoi pas vous y engager en proposant vos idées !
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org) / [IG : espace.jeunes.edp](http://IG:espace.jeunes.edp)

**ANIMATION
JEUNES**

VENDREDI 15 NOVEMBRE / 18H-22H / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES
Soirée Harry Potter privatisée pour les 11-13 ans : dégustation de pop-corn. Préparation de pâte à crêpes pour le repas et pour l'action d'autofinancement du lendemain à la bourse aux jouets.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org) / [IG : espace.jeunes.edp](http://IG:espace.jeunes.edp)

**PROJECTION FILM
DOCUMENTAIRE**

VENDREDI 15 NOVEMBRE / 20H / SALLES-SUR-L'HERS / MÉDIATHÈQUE SILÈNE
Dans le cadre du mois du film documentaire, la Commission Familles-Parentalité de l'association Énergies de la Piège s'associe à la médiathèque intercommunale pour proposer la projection de « Nais au pays des loups ». Pendant plus de deux ans, un père et sa petite fille âgée d'un an se lancent dans une folle aventure au cœur du Mercantour, le parc national le plus sauvage de France. Entre voyage initiatique et éducation à la nature avant l'éducation scolaire, Nais vivra jusqu'à ses trois ans de véritables instants magiques. Elle pourra ainsi s'approcher au plus près de la faune et croiser le chemin du plus insaisissable de tous les animaux... le loup ! Entrée libre, ouvert à tous, et à partager en famille (à partir de 5/6 ans). Cette projection de 50 minutes sera suivie d'une rencontre avec Isabelle Barbier, référente loup sur l'Aude pour l'association Ferus.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org)

CLUB 1^{ER} ÂGE

SAMEDI 16 NOVEMBRE / 10H-12H / MONTAURIOL / SALLE DES FÊTES
Le club du 1^{er} âge propose un atelier soins au doudou. Proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et d'accompagnement à la parentalité, le club du 1^{er} âge est un espace dédié aux rencontres et aux échanges entre parents, grands-parents et enfants âgés de 0 à 4 ans. Telle une parenthèse dans le quotidien, il permet à tous de se retrouver pour partager un moment convivial. Cette action est labellisée par le REAAP (Réseau d'Écoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents). La participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités de chacun.
● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org)

**ANIMATION
JEUNES**

SAMEDI 16 NOVEMBRE / 14H-17H / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE
Action d'autofinancement : viens promouvoir et défendre les actions jeunes en vendant des crêpes lors de la bourse aux jouets. L'espace jeunes a besoin de toi pour continuer ses activités, repas et sorties ! ● [04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org](mailto:0468603898@energiespiege.org) / [IG : espace.jeunes.edp](http://IG:espace.jeunes.edp)

**ATELIER
D'ÉCRITURE**

SAMEDI 16 NOVEMBRE / 15H-18H / MÉZERVILLE / SALLE DES FÊTES
Animé par Agnès Savelli, cet atelier d'écriture créative s'adresse à un public adulte désireux d'accéder à sa propre écriture. Les propositions d'écriture s'appuient sur des déclencheurs et sont construites en lien avec des auteurs, à découvrir ou redécouvrir. Rendez-vous dès 14h30 pour une visite préalable du château (pour celles et ceux qui ne le connaîtraient pas encore. Merci de le préciser lors de votre réservation d'atelier). Réservation indispensable (8 places).
● [06 29 73 98 41 / archimezerville@gmail.com](mailto:0629739841@archimezerville@gmail.com)

NOVEMBRE
2024

Découvrez notre agenda en ligne : www.energiespiege.org



COMMUNIC'ACTIF

BOURSE AUX JOUETS

16 & 17 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE

Energies de la Piège organise sa traditionnelle bourse aux jouets. **Dépôt et Enregistrement** : vendredi 15 novembre de 16h à 19h et samedi 16 novembre de 10h à 12h30. **Vente** : Samedi 16 novembre de 14h à 17h avec un temps de vente de crêpes au profit des activités des jeunes et Dimanche 17 novembre de 10h à 12h. **Retrait des gains et invendus** : lundi 18 novembre de 16h à 19h. Inscription et adhésion à l'association obligatoires.

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

RÉUNION COUTURE

MERCREDI 20 NOVEMBRE / 17H / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

Vous êtes nombreuses à vouloir faire de la couture ! Sur cette réunion de mise en place, venez faire part de vos idées, disponibilités et souhaits, nous verrons ensemble comment organiser des rencontres pour partager, s'entraider et se donner des astuces en couture.

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

ANIMATION JEUNES

VENDREDI 22 NOVEMBRE / 18H-22H / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Soirée gaming privatisée pour les 14-17ans : tournoi de jeux vidéo. Amène ta console et tes jeux, ou utilise ceux de l'Espace jeunes. Viens également profiter du repas. Début de l'activité à 18H30.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org / IG : [espace.jeunes.edp](https://www.instagram.com/espace.jeunes.edp)

ATELIER ENT PARENTS/ENFANTS

VENDREDI 22 NOVEMBRE / 16H30-18H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

Venez découvrir l'Espace Numérique de Travail. Du primaire au secondaire, cet outil d'interaction avec l'établissement scolaire de votre (vos) enfant(s) met à votre disposition un certain nombre d'outils pour communiquer avec les équipes pédagogiques et suivre son parcours d'apprentissage et administratif. Cet atelier se propose de vous familiariser à la découverte de ces outils. Participation gratuite sur inscription.

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

ATELIER COCOONING-PARTY

SAMEDI 23 NOVEMBRE / 10H / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

Atelier parents/grands-parents-enfants (âgés de 6 à 14 ans) proposé par le centre social et culturel pour partager un moment autour du bien-être et prendre soin de soi, animé par Mademoiselle Julie, socio-esthéticienne. Participation gratuite sur inscription.

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

APREM JEUX DE SOCIÉTÉ

SAMEDI 23 NOVEMBRE / A PARTIR DE 14H / SALLES SUR L'HERS / ESPACE EN GAUZY

Nature en jeux vous propose de venir partager un moment sympa autour de divers jeux de société sur les thématiques de la nature, l'écologie et bien d'autres. L'occasion de découvrir de nouveaux jeux tout en apprenant des choses.

Gratuit pour les adhérents ou 10€/famille, ouvert à tous sans inscription.

● 07 68 42 10 28 / animation.natureenjeux@gmail.com

ATELIERS « LES LIVRES, C'EST BON POUR LES BÉBÉS »

SAMEDI 23 NOVEMBRE / 10H / SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE

L'autrice-illustratrice viendra à la rencontre des bébés-lecteurs et de leurs parents pour une lecture de ses albums Petite Pousse et Le petit livre des grandes choses. Les enfants construiront ensuite une fresque collective au sol en découvrant le principe du pochoir et en expérimentant toutes sortes de gestes, de sons d'outils et de formes sur un format géant. Deux séances : 10h/11h et 11h/12h. A partir de 18 mois, sur inscription. Réservations par téléphone, par mail ou directement sur notre site web en cliquant sur "Je m'inscris". Attention de réserver sur le bon créneau horaire !

● 04 30 35 81 64 / mediathequesalles@cccla.fr

CLUB 1^{ER} ÂGE

MERCREDI 27 NOVEMBRE / 9H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY

De surnom Babou, un musicien professionnel animera bénévolement cette rencontre autour d'un atelier d'éveil musical. Lieu de rencontres et d'échanges, le club du 1^{er} âge s'adresse à tous les enfants âgés de moins de 4 ans et accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistante maternelle. La participation est libre et gratuite.

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

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 28 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

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 PYJ'HISTOIRES

VENDREDI 29 NOVEMBRE / 20H30 / SALLES SUR L'HERS / MEDIATHEQUE

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

REPAS DE NOEL

DIMANCHE 1ER DECEMBRE / 12H30 / PAYRAS-SUR-L'HERS / SALLE DES FETES

Cette année, l'APE de Payra sur l'Hers propose un repas 100% producteurs locaux lors de son marché de Noël. Au menu : Salade verte (Producteurs Mr Gaétan FENASSE à Bordeneuve et pain de la boulangerie Les 4 vents de Fendeille). Aligot - Saucisse (Producteur Mr Frédéric MERTON à Montbartier). Glace, cannellé et café (Producteurs Pôle-Sud à Lézignan-Corbières et La Marg'Aude à Payra sur l'Hers). Prix : Adulte : 16€, enfant : 12€ et gratuit pour les - de 3 ans. Le repas se déroulera après le tirage de la tombola de Noël. Couverts non fournis.

● Réservation obligatoire avant le 21 novembre au 06 48 93 02 73