

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

01, 28 & 29 AVRIL / SALLES-SUR-L'HERS / MAIRIE

CNI PASSEPORT

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 Energies de la Piège - Espace France services.

• [04 68 60 30 22](tel:0468603022) / contact@sallessurlhers.fr

MERCREDI 02 AVRIL / 14H00-17H00 / BARAIGNE / FOYER RURAL

**ANIMATIONS JEUNESSE
RENCONTRE
INTERGÉNÉRATIONNELLE**

Rencontre intergénérationnelle : les jeunes proposent un temps de cuisine aux seniors. Venez confectionner des cookies et des crêpes pour les partager au goûter.

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

TOUS LES VENDREDIS / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

RENDEZ-VOUS COUTURE

Tous les vendredis après-midi (sauf cas de force majeure), la salle d'atelier du centre social et culturel est ouverte aux amateurs(trices) de couture qui souhaitent partager leurs ouvrages, leur savoir-faire et un bon moment ensemble. Matériel et ouvrages personnels à apporter.

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

SAMEDI 05 AVRIL / 10H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIPE

LA FRIPE DE LA PIÈGE

Tout doit disparaître ! Au revoir l'hiver et bonjour au printemps ! Nous faisons peau neuve à la fripe. 1 vêtement hiver acheté, 2 offerts. Venez faire vos emplettes.

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

SAMEDI 05 AVRIL / 19H00 / SALLES-SUR-L'HERS / HALLE

**ANIMATION JEUNESSE
ACTION
AUTOFINANCEMENT**

Action d'autofinancement : viens vendre des boissons et sucreries lors de la soirée dansante pour financer nos prochaines sorties et activités.

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

SAMEDI 05 AVRIL / 17H30-00H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE

STAGE ET SOIREE DANSE

Aux amateurs de danse, débutants ou confirmés. Le centre social et culturel Énergies de la Piège est très heureux de vous proposer une soirée « Rock et danses latines » qui sera animée par Patrick Verrier, professeur de danse. Tout public à partir de 16 ans. Elle sera précédée d'un stage (sur inscription uniquement), de 17h30 à 19h et si vous le souhaitez, d'une auberge espagnole entre les deux moments. La soirée démarrera à 20h30. Inscription possible au stage seulement (8€/personne) avant le 3 avril ou participation possible à la soirée seulement (4€/personne) avec inscription sur place. Gratuit pour les élèves du cours à l'année. Vente de boissons et de sucreries sur place par les ados de l'Espace Jeunes.

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

MERCREDI 09 AVRIL / 12H45-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

ANIMATION JEUNESSE

Ouverture de l'Espace Jeunes sur inscriptions.

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

JEUDI 10 AVRIL / 18H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIPE

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ÉNERGIES DE LA PIEGE**

L'association Energies de la Piège tiendra son Assemblée Générale dans les locaux de la Fripe', 14 rue du moulin à Salles-sur-l'Hers. Accueil, présentation des différents rapports et animation pour préparer l'avenir seront suivis d'un moment convivial. Venez nombreux.euses.

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

VENDREDI 11 AVRIL / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIEGE

**ATELIER COMMUNICATION
& RELAXATION**

Atelier sur la communication et relaxation animé par Doris Braun, consultante en PNL (Programmation Neuro linguistique) et proposé par le centre social et culturel Energies de la Piège dans le cadre des séances de bien-être et moment pour soi. Apprendre à écouter, communiquer en famille, en société ou entre amis, éviter les sources de conflit, instaurer respect et bienveillance et développer l'estime de soi. Participation gratuite sur inscription uniquement. Attention les places sont limitées.

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

SAMEDI 12 AVRIL / 10H00-12H00 / MONTAURIOL / SALLE DES FÊTES

CLUB 1ER AGE

Le club du 1er âge propose une chasse aux oeufs de Pâques dans le village. Animé par le centre social et culturel Energies de la Piège dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et de soutien à la parentalité, cet espace dédié aux rencontres et aux échanges est ouvert aux parents, grand-parents, assistantes maternelles et enfants âgés de 0 à 4 ans. Vous pouvez venir, une fois, chaque fois et surtout quand vous le souhaitez.

Participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités du moment.

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

ATELIER PATISSERIE

MARDI 15 AVRIL / 14H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE

Le centre social et culturel propose un atelier pâtisserie animé par Aurélie, pâtissière, ouvert à tous à partir de 9 ans (enfants et ados sous la responsabilité d'un adulte). Gratuit et sur inscription uniquement avant le lundi 14 avril à 12h. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

**ANIMATION JEUNESSE
VACANCES SCOLAIRES**

MERCREDI 16 AVRIL / 12H45 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Fermeture de l'Espace Jeunes pour la première semaine des vacances scolaires. A venir : programme de la deuxième semaine des vacances. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

ATELIER BEAUTÉ

MERCREDI 16 AVRIL / 14H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE

Atelier soin des mains et manucure proposé par le centre social et culturel Energies de la Piège dans le cadre de ses activités parents -enfants/grands-parents-petits-enfants âgés de 7 à 12 ans; animé par Isabelle, esthéticienne. Atelier pour partager un moment de douceur avec son enfant/petit-enfant, gratuit, sur inscription. Attention places limitées. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

**CONFERENCE L'HISTOIRE
DE L'EGYPTE**

JEUDI 17 AVRIL / 15H00-16H30 / MARQUEIN / SALLE DES FÊTES

Projection d'une Visio-conférence sur "L'Histoire de l'Egypte" ouverte à tous, proposée par le centre social et culturel Energies de la Piège dans le cadre de son partenariat avec la CARSAT et CULTURMOOV. Les grandes Pyramides, la culture égyptienne, l'histoire des Pharaons ? Qui n'a jamais été attiré par les mystères fascinants de l'Égypte antique ? Au cours de notre conférence en ligne, Elyesse Trabelsi, médiateur culturel, vous offrira l'opportunité de découvrir son histoire riche et captivante. Découvrez les pharaons légendaires, les temples mystiques et les trésors archéologiques qui ont émerveillé le monde pendant des siècles. Participation libre et gratuite. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

**PERMANENCE ASSISTANTE
SOCIALE**

JEUDI 17 AVRIL / 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](http://MDS.Castelnaudary)

SÉANCE DE YOGA

JEUDI 17 AVRIL / 15H00 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DE LA CABIROLE

Du Yoga est proposé aux aînés du territoire à l'Habitat inclusif "Au fil de l'Hers". Pensez à prendre un tapis de yoga. Les places étant limitées, Il faut impérativement s'inscrire. • [06 71 80 65 54](tel:0671806554) / animationfilidelhers@sallesurthers.fr

CONCERT PASCAL

SAMEDI 26 AVRIL / 20H30-22H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / EGLISE

Les amis de l'orgue vous proposent un concert avec les Choeurs de Plaisance, Marie-France Calmels mezzo, Oscar Milano ténor, Jean-Michel Azon basse dirigés du piano par Simon Siaud, accompagnés à l'orgue et au violoncelle par Yves Gourinat et Corinne Gelet. Au programme des extraits d'opéras de Bellini, de Verdi et Les sept paroles du Christ en croix de César Franck. Entrée 15€, 10€ pour les adhérents. Accès PMR, parking proche gratuit. • [06 63 07 41 51](tel:0663074151) / stmicheldelanes.orgue@gmail.com / [FB : lesamisdelorguedesaintmicheldelanes](http://FB:lesamisdelorguedesaintmicheldelanes)

**MARCHÉ DE PRODUCTEURS
& ARTISANS**

DIMANCHE 27 AVRIL / 08H00-14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / PLACE MARENGO

L'Union des Professionnels de la Piège a le plaisir de vous présenter son premier marché saisonnier sur la Place Marengo : retrouvez-y des artisans et producteurs locaux ainsi qu'une exposition de voitures ! Buvette et repas (saucisses, patates) sur place. Venez nombreux pour continuer à faire vivre notre village ! • [04 68 60 36 05](tel:0468603605) / unionpropiege@gmail.com / [FB : professionnelsdelapiege](http://FB:professionnelsdelapiege)

CLUB 1ER AGE

MERCREDI 30 AVRIL / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY

Le club du 1er âge propose un atelier d'éveil musical co-animé par Babou musicien professionnel. Porté par le centre social et culturel Energies de la Piège dans le cadre de sa mission auprès des familles et d'accompagnement à la parentalité, le club du 1er âge est un espace dédié aux rencontres et aux échanges entre parents, grands-parents et enfants de moins de 4 ans. Participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités de chacun. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org

LA FRIPE DE LA PIÈGE

SAMEDI 03 MAI / 10H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIPE

Tout doit disparaître ! « flash vente » sur les cd, dvd et livres. 1 acheté, 2 offerts. Venez nombreux.euses. • [04 68 60 38 98](tel:0468603898) / accueil@energiespiege.org