

RANDONNEES	TOUS LES DIMANCHES / TERRITOIRE 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
PROJET JEUNESSE QUESTIONNAIRE	DÉCEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES Un questionnaire vous est destiné afin de mieux connaître vos envies et vos besoins pour nos prochains projets jeunesse. Vous pouvez le retrouver dans les bureaux d'Énergies de la Piège, dans votre boîte mail, ou encore dans la mairie de votre commune. Votre réponse est très importante pour nous : elle nous permettra d'organiser des actions qui vous ressemblent et qui vous intéressent vraiment. Si vous n'avez pas accès au questionnaire ou que vous ne l'avez pas reçu, contactez-nous et nous vous l'enversons avec plaisir. Merci pour votre participation ! • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
BATUKATA DE SALLES SUR L'HERS	MARDI 02 DÉCEMBRE / 20H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / HALLE La Batukata : l'énergie du Brésil au cœur du village. Basée à Salles-sur-l'Hers, La Batukata réunit une vingtaine d'amateurs venus de la région autour des percussions brésiliennes. Le groupe partage une musique festive, dansante et conviviale, portée par les rythmes du Brésil. Aucun niveau requis : chacun apprend à son rythme dans la bonne humeur ! Les répétitions ont lieu tous les mardis. Envie de rejoindre l'aventure ? Venez essayer ! • 06 28 21 18 35 / asso.batukata@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
SÉANCE BIEN-ÊTRE	VENDREDI 05 DÉCEMBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE Séance de détente et de bien-être proposée par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animée par Mademoiselle Julie, socio esthéticienne. Séance basée sur l'automassage avec routine yoga au visage et réflexologie japonaise aux mains et aux pieds. Attention places limitées, participation uniquement sur inscription auprès de l'accueil d'EDP. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE	VENDREDI 05 DÉCEMBRE / 15H00-19H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Le centre social et culturel Énergies de la Piège propose aux futurs retraités et aux jeunes retraités, un atelier gratuit pour aborder différentes thématiques autour de ce changement de vie : santé, nutrition, droits et démarches administratives, outils numériques, informations locales, activités et conseils divers. Fin de la séance autour d'une collation ensemble avant de terminer à 20h par un temps pour soi, une séance de détente et de bien-être. Cet atelier est soutenu par la CARSAT Languedoc Roussillon. Sur inscription auprès de l'accueil d'EDP. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
CONCERT MALICIEUSE	SAMEDI 06 DÉCEMBRE / 17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MEDIATHÈQUE Une aventure musicale à vivre ensemble ! Embarquez pour un concert inédit autour de "Malicieuse - œuvres en boîte", interprété par Emmbo (Emilie Bourgeois), musicienne et compositrice du projet. Un moment musical spécialement imaginé pour les tout-petits et leur entourage, mêlant comptines originales, sons du monde animal et instruments insolites. Une bulle sonore pour écouter, chanter, s'émerveiller ensemble ! Dès 1 mois - Sur réservation. • 04 30 35 81 64 / mediathequesalles@cccla.fr / FB : Mediatheque Salles sur l'Hers
CLUB DU 1ER ÂGE	SAMEDI 06 DÉCEMBRE / 10H00-12H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES Le club du 1er âge, espace de rencontres et de partages entre parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants âgés de 0 à 4 ans, propose une animation d'éveil artistique autour du thème de Noël avec les interventions d'Isabelle Caron, artiste peintre et Lucile Gosa, artiste peintre et illustratrice. Le club du 1er âge est porté par le centre social et culturel Énergies de la Piège dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et du soutien à la parentalité. Ces rencontres sont soutenues par le REAAP11. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
MARCHE DE NOEL PAYRA-SUR-L'HERS	DIMANCHE 07 DÉCEMBRE / 10H00-19H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES Marché de Noël de producteurs, créateurs et artisans organisé par l'APE de Payra-sur-l'Hers et leurs enfants - Repas sur place (pommes de terre à la braise sauce fromage blanc - saucisse) - Formule complète plat dessert café à 10€ - Jeux gonflables gratuits - Tirage de la tombola (50 lots 1500€) - Vente de sapins & chocolats au profit des enfants de l'école - Vin chaud - Venez passer un bon moment et en profiter pour faire vos cadeaux de Noël. • 06 31 70 60 72 / contact@ape-payra.fr / FB : Ape Payra Sur l'hers
PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE	JEUDIS 11 & 18 DÉCEMBRE / 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 Castelnau-d'Aud. Uniquement sur rendez-vous. • 04 68 23 55 82 / MDS Castelnau-d'Aud
CONFÉRENCE SUR LA TRADITION DES 13 DESSERTS EN PROVENCE	JEUDI 11 DÉCEMBRE / 14H00-15H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE Projection d'une Visio conférence par le centre social et culturel EDP dans le cadre de son partenariat avec Culturov et la CARSAT. À l'approche des fêtes de fin d'année, cette conférence invite les participants à redécouvrir l'une des plus belles traditions de Noël : Les 13 desserts en Provence. Nous explorerons l'origine de cette coutume, sa symbolique religieuse et familiale, ainsi que l'évolution des mets qui la composent. La conférence permettra également d'évoquer quelques anecdotes, recettes et souvenirs d'antan, pour raviver la mémoire des traditions qui unissent les générations. Un moment chaleureux idéal pour se mettre doucement dans l'esprit de Noël. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CONCERT DE NOËL

SAMEDI 13 DÉCEMBRE / 16H00-17H30 / SAINT-MICHEL DE LANES / EGLISE

Avec le soutien de la mairie, l'association des amis de l'orgue vous propose de venir écouter les soixante choristes des Chœurs du Lauragais dirigés par Priscille Casemajor, accompagnés à l'orgue par Yves Gourinat. Vous entendrez le Magnificat de Cimarosa, des chants de Noël traditionnels et des pièces d'orgue solo. Entrée sans réservation à 10€, 7€ pour les adhérents. Accès PMR. Eglise chauffée.

• 06 63 07 41 51 / stmicheldelanes.orgue@gmail.com / FB : [lesamisdelorguedesaintmicheldelanes](https://www.facebook.com/lesamisdelorguedesaintmicheldelanes)

EXPOSITION DE L'ATELIER MOSAÏQUE

SAMEDI 13 DÉCEMBRE / 09H00-18H00 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DES MARIAGES - MAIRIE

L'Atelier Mosaïque présentera ses réalisations lors d'une exposition qui sera l'occasion de montrer le travail de ces deux dernières années. Ce sera également l'occasion pour Claude Almayrac, d'exposer un certain nombre de ses poteries. Venez nombreux, le meilleur accueil vous sera réservé. • 06 59 78 09 17

CLUB DU 1ER ÂGE

MERCREDI 17 DÉCEMBRE / 09H30-11H30 / SAINT-MICHEL DE LANES / SALLE DES FÊTES LA HALLE

Le club du 1er âge, espace de rencontres et d'échanges entre parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans, vous propose un atelier de motricité coanimé par Marie-Anne, maman bénévole et future assistante maternelle. Proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège. Participation libre et gratuite au gré de vos envies et de vos disponibilités. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ANIMATION JEUNESSE VACANCES DÉCEMBRE

VENDREDI 19 DÉCEMBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

L'Espace Jeunes sera fermé pendant les vacances de décembre. On se retrouve en pleine forme à la rentrée pour de nouvelles activités ! Bonne fin d'année à tous. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

FERMETURES POUR CONGÉS

VENDREDI 19 DÉCEMBRE / 12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE

Le Centre Social et Culturel sera fermé pour congés du vendredi 19 décembre à 12h jusqu'au lundi 5 janvier à 8h30. La Fripe de la piège sera également fermée pendant cette période. Réouverture prévue le mercredi 7 janvier. Toute l'équipe vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année et une bonne et heureuse année 2025

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

ACTIVITÉ POUR MAMANS

JANVIER / 09H00-10H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Vous souhaitez partager une séance de remise en mouvement entre mamans ? C'est possible grâce à l'idée d'une maman du territoire qui propose de se retrouver au centre social et culturel un matin de la semaine après avoir déposé les enfants à la crèche ou à l'école, ou sur la pause méridienne, au choix, pour faire une courte séance de remise en mouvement. N'hésitez pas à vous manifester auprès du centre social et culturel si vous êtes intéressée(s). • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

PROJET EDP : E-SPORTS INTERGÉNÉRATIONNELS

JANVIER / SALLES-SUR-L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

En lien avec Silver Geek, le Centre social et culturel lance des séances intergénérationnelles entre ateliers numériques et jeux vidéo sportifs. L'objectif : bouger, s'amuser, et relever des défis ! Au programme, des activités accessibles à tous, sur tablette ou console, autour de jeux tels que : bowling, tennis, just dance... Une séance tous les 15 jours entre janvier et mars, pour s'entraîner et progresser ensemble. Des binômes jeunes et de seniors participeront ensemble aux challenges régionaux et représenteront fièrement notre territoire avec, pourquoi pas, une place en finale ! Ouvert aux jeunes de 11 à 30 ans et aux seniors dès 60 ans. Participation libre et gratuite. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

SÉJOUR JEUNES VACANCES DE FÉVRIER & AVRIL

FÉVRIER / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Envie d'aventure à la montagne pour un séjour de 2 jours durant la deuxième semaine des vacances de février ? Au programme : neige, fun et bonne ambiance !

Partant(e) pour un séjour au top pendant les vacances d'avril du 21 au 24 à Salindres, avec d'autres Espaces Jeunes ? Cette année, les participants devront prendre part à l'organisation du séjour : choix des activités, préparation du programme, organisation de la vie quotidienne... Une vraie aventure à construire ensemble !

Intéressé(e) ? Faites-le-nous savoir avant le 03 janvier ! • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

