

**ANIMATION JEUNESSE ET
SÉNIORS- PARTAGE
CULINAIRE**

MERCREDI 04 FÉVRIER / 14H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MÉDIATHÈQUE SILÈNE

Du 4 février au 17 juin, la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois, la Mairie de Salles/Hers et le Centre Social Energies de la Piège, avec le soutien du Département de l'Aude et de l'Espace Seniors du Lauragais, proposent aux seniors de partager avec des jeunes de 8 à 15 ans, leur goût pour les bons plats, leurs bonnes recettes... Retrouvez-nous dans une ambiance conviviale à la médiathèque de Salles/Hers le **4 février** à 14h pour vous informer, échanger... Dates suivantes : **11 février** choix de recettes, **26 et 27 février** atelier cuisine avec Le Panier de l'Hers. Participation gratuite mais inscription indispensable auprès de Thierry de Capella, médiathèque de Castelnaudary.

• 04 68 94 58 49 / mediatheques@cccla.fr

**PERMANENCE
ASSISTANTE SOCIALE**

JEUDI 05 FÉVRIER / 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

SÉANCE BIEN-ÊTRE

VENDREDI 06 FÉVRIER / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE

Séance de détente et relaxation proposée par le Centre Social et Culturel Énergies de la Piège et animée par Corinne NGuyen pour l'association Zen' Attitude. Véritable moment pour soi de relaxation, automassage et voyage sonore aux bols tibétains. Pour ados, adultes, parents, seniors. Gratuit sur inscriptions dans la limite des places disponibles.

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

LOTO DE L'APEESH

SAMEDI 07 FÉVRIER / 18H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE

L'Association des parents d'élèves de l'école de Salles-sur-l'Hers vous convie à son Loto annuel ! Tentez de remporter un Air fryer NINJA, une trottinette électrique, un bon d'achat de 200€, des paniers garnis, ainsi que beaucoup d'autres surprises ! Quant aux enfants, les gagnants repartiront avec une Nintendo Switch lite, un lot Pokémon, des jeux de société, des loisirs créatifs. Des places dans des parcs à thèmes, restaurants, lieux de culture vous attendent également ! Restauration sur place : hot dog, gâteaux, crêpes, buvette, coffee shop. Venez nombreux pour soutenir les projets de nos enfants !

• 06 17 91 73 45 / apeesh11410@gmail.com / FB : apeesh

CLUB DU 1ER ÂGE

SAMEDI 07 FÉVRIER / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CASERNE DES POMPIERS

Le club du 1er âge, espace de rencontres et d'échanges entre parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans, 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, vous propose un atelier "soins au doudou" chez les sapeurs-pompiers de Salles sur l'Hers (chacun apporte son doudou-poupon). Cet atelier sera coanimé par Nadège, maman bénévole infirmière de formation. Participation aux rencontres du club du 1er âge libre et gratuite au gré de vos envies et de vos disponibilités.

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

**PROJET EDP : E-SPORTS
INTERGÉNÉRATIONNELS**

LUNDI 09 FÉVRIER / 18H00-20H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

En lien avec Silver Geek, le Centre Social lance la deuxième séance intergénérationnelle d'ateliers numériques et de jeux vidéo sportifs. L'objectif : bouger, s'amuser et relever des défis ! Une activité accessible à tous, sur tablette ou console, autour de jeux (bowling, tennis, just dance...) Animée par des jeunes motivés, pour s'entraîner et progresser ensemble. Après plusieurs séances, des binômes de 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

**VISIOCONFERENCE
SUR LE PORTUGAL**

JEUDI 12 FÉVRIER / 15H00-16H30 / SAINTE-CAMELLE / SALLE DE LA MAIRIE

Projection d'une seconde visioconférence sur ce mois de février par le Centre Social et Culturel Énergies de la Piège dans la commune de Sainte Camelle. Partons en voyage au Portugal, à travers son histoire et ses monuments les plus emblématiques. Venez traverser l'histoire portugaise en passant par des événements marquants tels que l'invasion des Maures, les Grandes découvertes ou le tremblement de terre de Lisbonne en 1755. L'étude des différentes constructions toujours visibles aujourd'hui (Tour de Belem, monastère de Santa Maria da Vitoria, palais de Mafra et Pena...) nous permettra de nous intéresser aux différents styles architecturaux. Participation libre et gratuite.

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

ECHOS DU TEMPS

MARDI 17 FÉVRIER / 09H00-12H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DU CONSEIL

Venez participer à la création et au montage d'un enregistrement mêlant récits de vie et souvenirs liés à la nature. Enrichis par une approche sophrologique et une immersion dans la nature, les participants seront ensuite amenés à rencontrer les enfants pour échanger sur ces témoignages. Première séance de balade sophro-nature le 17 février et première séance de numérique le 20 février (même horaire, même lieu). D'autres ateliers de ce type sont prévus jusqu'au mois de mai. Pour plus d'informations, nous contacter.

• 07 49 01 00 54 / animation.lauragaisnature@gmail.com

CLUB DU 1ER ÂGE

MERCREDI 18 FÉVRIER / 09H30-11H30 / MOLLEVILLE / SALLE DE LA MAIRIE

Le club du 1er âge, espace de rencontres et d'échanges entre parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans, porté par le Centre Social et Culturel Énergies de la Piège vous propose un atelier "signes et comptines" animé par Caroline de l'association Cocoon. Participation libre et gratuite au gré de vos envies et de vos disponibilités.

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

CREPES PARTY

MERCREDI 18 FÉVRIER / 17H00-19H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Viens préparer et dévorer des crêpes à l'Espace Jeunes, entre potes !

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

**PROJET EDP : E-SPORTS
INTERGÉNÉRATIONNELS**
JEUDI 19 FÉVRIER / 18H00-20H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Troisième séance intergénérationnelle d'ateliers numériques et de jeux vidéo sportifs. L'objectif : bouger, s'amuser et relever des défis ! Une activité accessible à tous, sur tablette ou console, autour de jeux (bowling, tennis, just dance...) Participation libre et gratuite.

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

**PERMANENCE
ASSISTANTE SOCIALE**
JEUDI 19 FÉVRIER / 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

**BILAN 29È
RANDO DE LA PIÈGE**
VENDREDI 20 FÉVRIER / 18H30-22H30 / SAINT AMANS / SALLE DES FÊTES

Tous les bénévoles qui ont prêté mains fortes à l'organisation de l'édition 2025 de la Rando de la Piège sont invités à assister à cette soirée réunion-repas qui aura lieu cette année dans la commune voisine de St Amans. Ce moment sera l'occasion de se retrouver en présence de l'équipe d'Énergies de la Piège, des habitants et des élus de Mayreville, et d'engager les préparatifs de la 30è Rando. La réunion sera suivie d'un repas offert aux bénévoles, sur inscription uniquement. Les bénévoles qui n'auraient pas reçu d'invitation mi-février peuvent se faire connaître auprès de l'accueil de l'association.

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

**ATELIER DE DESSIN
"LES FORMES DU VIVANT"**
DIMANCHE 22 FÉVRIER / 10H00-12H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FÊTES

Atelier de dessin mensuel pour ados & adultes, animé par Fanny Cohen. Apprendre à dessiner en s'inspirant du vivant : observer la Nature et son "mouvement", acquérir ou approfondir les techniques du dessin, découvrir de nouveaux outils (fusain, encres, brou de noix, ...). Chaque atelier est indépendant. Le matériel est fourni. Pas besoin de "savoir dessiner" pour venir ! Tarif : 22€ par participant et par atelier + adhésion à l'association Archi Mézerville ! (5€) - 8 participants max.

• 0623674158 / archimezerville@gmail.com / Insta : <https://www.instagram.com/atelier.des.sentes>

**SORTIE A
LA MONTAGNE**
DIMANCHE 22 FÉVRIER / 08H00-19H00 / SALLES-SUR-L'HERS / STATION DE BONASCRE (09)

Journée à la montagne proposée par le Centre Social et Culturel Énergies de la Piège, ouverte à tous, parents, grands-parents, enfants, jeunes et moins jeunes qui veulent passer une journée à la montagne. Transport en bus, rdv à 7h50 à l'aire de covoiturage à Salles sur l'Hers et départ à 8h direction la station de Bonascre au-dessus d'Aix les Thermes. Repas tiré du sac ou dans les snacks et restos de la station, à l'appréciation de chacun. Activités possibles sur place : ski de piste, luge, balade en raquette. Participation 4€/personne à partir de 10 ans. Ce tarif ne comprend pas les frais personnels de location de matériel et accès aux pistes du domaine. Inscriptions ouvertes jusqu'au 19/02 dans la limite des places disponibles dans le bus.

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

**VISIOCONFERENCE
SUR MARSEILLE**
MARDI 24 FÉVRIER / 14H00-15H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Projection d'une nouvelle visioconférence par le Centre Social et Culturel Énergies de la Piège animée par CultuurMoov, sur la deuxième plus grande ville de France : Marseille. Venez parcourir l'histoire de Marseille depuis les origines grecques jusqu'aux multiples migrations qui ont créé cette ville multiculturelle. Nous parlerons du Vieux Port, de la Bonne Mère, de la Cité Radieuse de Le Corbusier, du Mucem et de la passion footballistique. Participation libre et gratuite, projection ouverte au public adulte.

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

ATELIER CUISINE
MERCREDI 25 FÉVRIER / 09H00-13H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Le Centre Social et Culturel vous propose un atelier cuisine autour de la recette traditionnelle du cassoulet. Atelier ouvert à partir de 14 ans (mineurs sous la responsabilité d'un adulte) et animé par une habitante cuisinière du territoire dont la renommée n'est plus à faire. Attention, atelier sur inscription uniquement dans la limite des places disponibles.

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

**ANIMATION JEUNESSE
ET SÉNIORS
PARTAGE CULINAIRE**
26 & 27 FÉVRIER / 09H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / A DEFINIR

Suite de l'atelier partage culinaire qui propose aux seniors de partager avec des jeunes de 8 à 15 ans, leur goût pour les bons plats, leurs bonnes recettes... Atelier cuisine intergénérationnels avec Le Panier de l'Hers. Participation gratuite. Inscription indispensable auprès de Thierry de Capella, médiathèque de Castelnaudary

• 04 68 94 58 49 / mediatheques@cccla.fr

**ANIMATION JEUNESSE
AIDES AUX DÉMARCHES**
JEUDI 26 FÉVRIER / 14H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

A la demande de plusieurs jeunes, première séance d'accompagnement aux démarches administratives : spéciale logement et bourse étudiante. Ces ateliers sont ouverts aux lycéens de première et de terminale. Participation gratuite, sur inscription.

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

**ANIMATION JEUNESSE
VACANCES SCOLAIRES**
LUNDI 02 MARS / 08H30-00H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Pour la deuxième semaine des vacances scolaires, un séjour à la montagne s'organise à destination des jeunes. Les places sont limitées ! Pour toutes informations et inscriptions, merci de nous contacter.

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