

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 EDP
E-SPORTS INTER
GÉNÉRATIONNELS**

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

En lien avec Silver Geek, le Centre social 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 (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](tel:0468603898) / 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 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.

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

**ADHÉSION À
ÉNERGIES DE LA
PIÈGE**

JANVIER / 08H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ÉNERGIES DE LA PIÈGE

L'adhésion annuelle à Énergies de la Piège est ouverte ! En la renouvelant, vous soutenez directement nos actions, nos services et la vie du centre socio-culturel. Sur place : passez à l'accueil, on vous accompagne en deux minutes chrono (paiement par CB, chèque ou espèce). En ligne : faites-le tranquillement depuis chez vous via AssoConnect (paiement par CB). Tarif = montant libre et conscient, valable pour l'année civile (du 1er janvier au 31 décembre). Merci à toutes et tous pour votre soutien, c'est grâce à vous que l'association continue de bouger, créer et faire vivre le territoire !

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

**PERMANENCE
ASSISTANTE
SOCIALE**

JEUDI 08 JANVIER / SALLES-SUR-L'HERS / ÉNERGIES 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](mailto:MDS.Castelnaudary)

**CLUB DU
1ER ÂGE**

SAMEDI 10 JANVIER / 10H00-12H00 / MONTAURIOL / SALLE DES FETES

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 de débiter cette nouvelle année avec un atelier d'éveil sensoriel. Proposé 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 animations sont soutenues par le REAAP de l'Aude. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun.

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

**VISIO
CONFÉRENCE
SUR LES PONTS
DE PARIS**

JEUDI 15 JANVIER / 15H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Projection d'une Visio conférence par le centre social dans le cadre de son partenariat avec Culturmooov et la CARSAT. Il existe 336 ponts à Paris dont 37 enjambent les 13km de Seine. Avec cette conférence, nous allons pouvoir nous intéresser à l'architecture de ces ponts, les éléments décoratifs qu'ils comportent mais aussi ce qui a poussé à leur construction, voire, dans certains cas, leur reconstruction. Ainsi, nous pourrions donc étudier ensemble comment les ponts parisiens ont su s'intégrer dans le paysage de la ville et dans les habitudes des Parisiens.

Participation libre et gratuite, conférence ouverte à tout public adulte.

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

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE CLUB
DES AINÉS**

SAMEDI 17 JANVIER / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY

L'Assemblée Générale du club des Aînés aura lieu à partir de 14h.

Pour tout renseignement, contacter Guy Barthas.

• [06 58 04 29 00](tel:0658042900) / guytoub11@gmail.com

**CLUB DU
1ER ÂGE**

MERCREDI 21 JANVIER / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY

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 cuisine. Participation libre et gratuite au gré de vos envies et de vos disponibilités.

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

**PERMANENCE
ASSISTANTE
SOCIALE**

JEUDI 22 JANVIER / SALLES-SUR-L'HERS / ÉNERGIES 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](mailto:MDS.Castelnaudary)

**ATELIER
D'ÉCRITURE
CRÉATIVE**

SAMEDI 24 JANVIER / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FÊTES

Atelier d'écriture créative pour adultes animé par Agnès Savelli qui propose 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 et partager cette expérience, on en ressort ravis de nos productions et riches de mots échangés. Tarif : 18€ par atelier + Adhésion à l'association (5€). Inscription très conseillée.

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

**CONCERT POUR
LA NOUVELLE
ANNÉE**

DIMANCHE 25 JANVIER / 16H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / ÉGLISE

L'association Clocher et Pierres d'antan vous convie au concert des 3 chorales "Cœur à cœur", "Mélodie en cœur" et "Génération mouvement". Concert gratuit, participation libre au bénéfice de l'association.

• 07 68 78 00 09 / rosypen25@gmail.com

**ATELIER DE DESSIN
"LES FORMES
DU VIVANT"**

DIMANCHE 25 JANVIER / 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, s'amuser avec des exercices perceptifs, découvrir de nouveaux outils (fusain, encres, brou de noix...) 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.

• 06 23 67 41 58 / archimezerville@gmail.com

**VOEUX ENERGIES
DE LA PIÈGE &
VERNISSAGE
D'EXPO**

DIMANCHE 25 JANVIER / 12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIPE

L'équipe de l'association serait très heureuse de votre présence pour vous présenter ses vœux et partager avec vous un moment de convivialité. Un apéritif dînatoire suivra la traditionnelle prise de parole de la Présidente. Nous nous rendrons ensuite au Centre Social pour le vernissage de l'exposition de Maëlys Lapeyre, jeune artiste de Montauriol et pour déguster la galette.

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

**CO-VOITURAGE
CONFÉRENCE
PARENTALITÉ**

MARDI 27 JANVIER / 18H00-19H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE CULTUREL DES CORBIÈRES À FERRALS

Jean ESPEIN, psychosociologue, évoquera à l'occasion de cette conférence organisée à Ferrals près de Lézignan par le centre social ADHCO, le grand défi d'être parent et d'accompagner un enfant. Spécialiste des enfants, adolescents et familles depuis 1974, Jean ESPEIN est reconnu en France et à l'étranger comme expert référent du domaine de l'enfance. Conférence gratuite ouverte aux parents, grands-parents et professionnels sur inscription auprès de Laetitia au centre social et culturel EDP qui propose de centraliser les inscriptions et d'organiser un co-voiturage au départ de Salles sur l'Hers pour les personnes intéressées.

• 04 68 60 38 98 / l.nexon@energiespieges.org

