

<b>NOUVEAU A PEYREFITTE SUR-L'HERS</b>	<b>MAI / PEYREFITTE-SUR-L'HERS / VILLAGE</b> Elias Roche s'installe en tant qu'artisan spécialisé en climatiseur, systèmes électriques, plomberie et dépannage. • 07 88 19 16 60 / <a href="mailto:er.lauragais@gmail.com">er.lauragais@gmail.com</a>
<b>30È RANDO DE LA PIÈGE</b>	<b>TOUT LE MOIS DE MAI / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE</b> Ouverture des inscriptions à la 30è édition de la Rando de la Piège qui aura lieu cette année le dimanche 14 Juin à Fajac-la-Rellenque. L'Association Énergies de la Piège, ses bénévoles et ses salariés, les producteurs locaux ainsi que les habitants de Fajac, invitent les randonneurs, amateurs ou confirmés, à venir fouler les collines de la Piège, déguster les produits locaux et surtout passer un agréable moment dans une ambiance champêtre. Une nouveauté cette année : un parcours de 15 kms est ouvert aux amateurs de trail. A mi-chemin des parcours, la commune de La Louvière-Lauragais accueillera la halte gourmande au cœur du village. Le repas champêtre sera servi à Fajac à partir de 13h. Inscriptions jusqu'au 29 mai (dans la limite des places disponibles pour le repas) auprès de l'accueil d'EDP ou en ligne sur <a href="http://www.energiespiege.org/rando">www.energiespiege.org/rando</a> • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>2È REUNION PRÉPARATION RANDO DE LA PIÈGE</b>	<b>LUNDI 04 MAI / 20H30-22H30 / FAJAC-LA-RELENQUE / SALLE DE LA MAIRIE</b> Dernière réunion de préparation de la 30è édition de la Rando de la Piège ouverte à l'ensemble des bénévoles et habitants qui souhaitent s'investir dans l'organisation de l'évènement. Un point particulier sera fait sur la préparation des circuits, sur la sécurité et sur la distribution des repas le jour J. Participation libre. Renseignements auprès de Laëtitia à l'association EDP si besoin. • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>E-SPORTS INTER GÉNÉRATIONNELS</b>	<b>MARDI 05 MAI / 18H00-20H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE</b> En lien avec Silver Geek, le Centre social lance la 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...) 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 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>ATELIER POUR PARENTS</b>	<b>MARDI 05 MAI / 20H15-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL</b> Atelier pour parents et grands-parents autour du deuil animé par Anne-Cécile, consultante en parentalité. Comment parler de la mort avec son enfant/ado ? Comment l'accompagner au mieux face à la perte d'un proche ? Cet espace de partage et d'échanges autour de son vécu et des questions que l'on se pose est essentiel pour libérer la parole sur le sujet de la mort ou simplement pour trouver des réponses, des idées ou astuces pour l'aborder en famille. Atelier soutenu par le REAAP de l'Aude. Participation gratuite, sur inscriptions auprès de l'accueil d'EDP. • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>CLUB DU 1ER ÂGE</b>	<b>MERCREDI 06 MAI / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE</b> Le club du 1er âge vous propose un atelier terre et argile intergénérationnel. Cet espace de rencontres et d'échanges entre parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans est proposé par le centre social et culturel dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et du soutien à la parentalité. Il est soutenu par le REAAP de l'Aude. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun. • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>NOUVEAU À SAINT MICHEL</b>	<b>VENDREDI 08 MAI / 15H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / 1 ALLÉE DES MARRONNIERS</b> Une nouvelle histoire commence. Après une année de silence, l'ancien restaurant les Marronniers renaît aujourd'hui sous un nouveau nom : "CHEZ JENNY". Un lieu repensé comme une maison de famille, chaleureux et intime, où l'on prend le temps de se retrouver, de partager, et de savourer une cuisine sincère et généreuse. Aujourd'hui, c'est avec beaucoup de cœur que je vous ouvre à nouveau ses portes, pour écrire ensemble une nouvelle page. À partir du 8 mai, le bar sera ouvert de 15h à 17h et le restaurant de 19h à 21h avec le premier verre offert. Idéalement sous réservation pour le repas du soir. Au plaisir de vous accueillir. • 07 58 28 29 43
<b>VIDE GRENIER A MOLLEVILLE</b>	<b>DIMANCHE 10 MAI / 08H00-18H00 / MOLLEVILLE / PLACE DE LA MAIRIE</b> Exposants = 5€ les 3M linéaires. Restauration et buvette sur place. Animations et jeux pour enfants. • 06 88 82 90 04 / <a href="mailto:annecarrasco11@gmail.com">annecarrasco11@gmail.com</a>
<b>ECHOS DU TEMPS</b>	<b>11 &amp; 12 MAI / 09H00-12H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DU CONSEIL</b> Venez participer à la création et au montage d'un enregistrement mêlant récits de vie et souvenirs liés à la nature. Initiation aux outils de montage d'enregistrements audio. Enrichis par une approche sophrologique pour apaiser les craintes face au numérique. Réservé aux seniors (+60ans). Projet financé par Cap Prévention Seniors. Animé par Céline BOYER GARAVEL (Asso'Com) et Emeline DURAND (Lauragais Nature). Sur inscription. • 07 49 01 00 54 / <a href="mailto:animation.lauragaisnature@gmail.com">animation.lauragaisnature@gmail.com</a>
<b>FERMETURE EXCEPTIONNELLE EDP</b>	<b>VENDREDI 15 MAI / 08H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ENERGIES DE LA PIÈGE</b> Energies de la Piège sera exceptionnellement fermée le vendredi 15 mai matin. • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>
<b>VISIO CONFERENCE SUR MARCEL PAGNOL</b>	<b>MARDI 19 MAI / 10H30-11H45 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE</b> Projection d'une visioconférence par le centre social et culturel Energies de la Piège animée par CulturMoov sur Marcel Pagnol, dramaturge et cinéaste, il marquera la culture provençale grâce à ses films avec Raimu et Fernandel, et après la 2nde guerre mondiale avec l'écriture de ses souvenirs d'enfance comme "La gloire de mon père", "Le château de ma mère", "Jean de Florette" ou "Manon des sources" adaptés plus tard au cinéma. Participation libre et gratuite, projection ouverte au public adulte. • 04 68 60 38 98 / <a href="mailto:accueil@energiespiege.org">accueil@energiespiege.org</a>

**RENDEZ-VOUS  
COUTURE**

**VENDREDI 22 MAI / 14H00-17H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

Le rendez-vous hebdomadaire des couturières se voit quelque peu perturbé au mois de mai du fait des nombreux jours fériés. Ce mois-ci seule la rencontre du vendredi 22 mai est maintenue. Les ouvrages en cours devront attendre les vendredis du mois suivant...

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

**22È JOURNÉE  
DÉCOUVERTE**

**DIMANCHE 24 MAI / 11H00 / FAJAC-LA-RELENQUE / VILLAGE**

Journée d'animations : Vide grenier (8€ les 5m), vente de matériel agricole d'occasion, marché de producteurs locaux, expos, tracteurs et véhicules de collection, animations gratuites pour les enfants (Château gonflable, magicien, maquillage, badminton et balade avec les ânes. 13H - Mounjétado (15€). 20H30 - Entrecôte (20€). Apportez vos couverts complets.

• 04 68 60 36 76 / 06 09 23 67 31

**PERMANENCE  
ASSISTANTE  
SOCIALE**

**JEUDI 28 MAI / 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](mailto:MDS.Castelnaudary)

**ATELIER  
BIENVENUE  
À LA RETRAITE**

**VENDREDI 29 MAI / 14H30-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / A DEFINIR**

Le centre social et culturel Énergies de la Piège propose aux futurs et nouveaux retraités un atelier complet et gratuit pour aborder différentes thématiques autour de ce changement de vie, la retraite : droits et démarches administratives, mobilité, santé, nutrition, vie sociale, outils numériques et conseils divers. Fin de la séance autour d'une collation avant de terminer par une séance de détente et de bien-être. Plusieurs professionnels interviendront sur cet atelier pensé et réalisé "sur mesure". 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](mailto:accueil@energiespiege.org)

**SÉANCE  
BIEN-ÊTRE**

**VENDREDI 29 MAI / 20H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL**

Séance de sophrologie caycédienne ouverte à tous les adultes, proposée par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animée par Tania, sophrologue caycédienne. Ce moment de détente et de bien-être privilégié permettra d'expérimenter différents exercices pour écouter son corps et ses sensations afin de vivre des instants de qualité et de se projeter dans un quotidien serein. Participation gratuite sur inscription uniquement dans la limite des places disponibles auprès de l'accueil d'EDP.

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

**FÊTE DU CLUB  
DU 1ER ÂGE**

**SAMEDI 30 MAI / 10H00-14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / PARC OU SALLE DES FÊTES**

Pour clôturer la saison, le club du 1er âge, espace de rencontres et d'échanges pour parents, grands-parents et enfants de moins de 4 ans, propose de faire la fête. Différentes animations seront proposées par les bénévoles de la commission familles du centre social et culturel Énergies de la Piège et par deux intervenantes : Sophie de l'association Ventoligne proposera la création de fleurs du vent et Cécile une séance de médiation animale avec Pelli. Pour celles et ceux qui souhaiteront s'attarder avant de se séparer pour la période estivale, les animations seront suivies d'un pique-nique champêtre sous forme d'auberge espagnole. Participation libre et gratuite.

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

**ATELIER  
D'ECRITURE**

**SAMEDI 30 MAI / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FETES**

Atelier d'écriture créative pour adultes animé par Agnès Savelli, qui propose d'explorer les « Chemins d'écriture ». On se retrouve autour d'une table et on découvre à travers des exercices et des consignes, notre capacité à écrire et décrire. Venez vivre ce moment de partage et de découvertes. On en ressort étonnés de nos compétences et remplis du partage des mots. Tarif : 18 € par participant et par atelier + Adhésion à l'association (5€) Inscription très conseillée.

• 06 60 17 80 56 / [archimezerville@gmail.com](mailto:archimezerville@gmail.com)

**MÉCHOUI &  
KERMESSE DE  
L'APE PAYRA-  
SUR-L'HERS**

**SAMEDI 30 MAI / 14H00-23H59 / PAYRA-SUR-L'HERS / PARC OU SALLES DES FÊTES**

L'Association des Parents d'Élèves de Payra-Sur-L'Hers organise un grand méchoui à l'occasion de la Kermesse de l'école. Venez passer une belle journée où des jeux pour petits et grands vous attendent. Pétanque, jeux inter-villages, jeux gonflables, surprises, lots à gagner, accordéoniste, ainsi qu'un concert de Ryhme&Smile rendront cette journée inoubliable. Formule repas (agneaux ou cochon) entrée, plats, fromage, dessert & café à 20€ sur réservation avant le 22 mai 2026 - Formule enfant/végan - Buvette - À vos agendas ; on vous attend nombreux.

• 06 31 70 60 72 / [contact@ape-payra.fr](mailto:contact@ape-payra.fr) / FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61553260554778>

**BAL TRAD**

**SAMEDI 30 MAI / 18H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / LA HALLE**

L'association La Marèla organise un bal traditionnel. Accueil à partir de 18h, suivi d'une initiation aux danses à 18h30. Duo Varanda jouera de 19h à 20h, puis Camille en Bal animera la soirée à partir de 21 h 30, après le repas de 20 h à 21 h 30. Buvette et restauration sur place : salade + plat + crêpe + 1 boisson (15 €), menu végétarien (12 €), repas enfant (10 €). Entrée : 8 €, 10 € ou 12 € selon vos possibilités. Réservation repas conseillée.

• [reservationmarela@gmail.com](mailto:reservationmarela@gmail.com)

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

**DIMANCHE 31 MAI / 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 ArchiMézerville ! (5€) - 8 participants max.

• 06 23 67 41 58 / [archimezerville@gmail.com](mailto:archimezerville@gmail.com) / Insta : <https://www.instagram.com/atelier.des.sentes/> / FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61587520312833>