

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

PROJET EDP E-SPORTS INTERGÉNÉRATIONNELS

05 & 19 MARS / 17H00-19H00 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DE LA CABIROLE

En lien avec Silver Geek, le Centre Social lance les 4 et 5èmes séances intergénérationnelles d'ateliers numériques et de jeux vidéo sportifs. L'objectif : bouger, s'amuser et relever des défis ! Une activité accessible à tous, autour de jeux comme le bowling, le tennis, ou just dance... Animée par des jeunes motivés, pour s'entraîner et progresser ensemble. Des binômes de jeunes et de seniors participeront aux défis régionaux et représenteront 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

ANIMATION JEUNESSE AIDES AUX DÉMARCHES

JEUDI 05 MARS / 14H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DE LA CABIROLE

Sur proposition des jeunes, l'Espace Jeunes d'Énergies de la Piège met en place des séances d'accompagnement aux démarches administratives à destination des jeunes. Cette deuxième séance sera consacrée à la recherche de travail étudiant, la rédaction de CV et de lettres de motivation. Cet atelier est ouvert aux jeunes dès 14 ans. Participation gratuite, sur inscription.

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB DE PETANQUE

SAMEDI 07 MARS / 11H00 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DE LA MAIRIE

Le club de Pétanque vous propose de participer à son Assemblée Générale, qui sera suivie d'un apéritif. Dans l'après-midi, si le temps le permet, on fera une partie de pétanque. Un repas, le soir «Ô COMPTOIR» pour 25€ vous est proposé pour clôturer la journée (sur inscription auprès du Pin's).

• [06 22 43 41 64](tel:0622434164)

MARCHÉ DE CREATRICES

07 & 08 MARS / 11H00-19H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / LA HALLE

A l'occasion de la journée des droits de la femme, le collectif "LunArtistik" crée son premier événement. Art, artisanat, ateliers, friperie, animations, tattoo, piercing, produits locaux, photomaton, petite restauration et autres surprises... Slam samedi à 18h. Grande tombola dimanche à 17h. Les bénéfices seront reversés à l'association de Femmes Paysannes "Les Sales Bottes". Pas de CB, pensez à prendre du liquide.

• [06 63 82 29 68](tel:0663822968)

VISITE VIRTUELLE SUR LES PAS DE MONET

LUNDI 09 MARS / 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 CulturMoov, sous la forme d'une visite virtuelle "sur les pas de Monet à Giverny" : une belle occasion de visiter la maison de Monet à Giverny, berceau de l'impressionnisme, et ses jardins. Participation libre et gratuite, projection ouverte au public adulte.

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

ANIMATION JEUNESSE ILLUSTRATION

11 & 25 MARS / 14H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Dans le cadre du projet de partage culinaire de la Communauté de Communes Castelnaudary Lauragais Audois, la Mairie de Salles-sur-l'Hers et le Centre Social Énergies de la Piège, soutenu par le Département de l'Aude et l'Espace Seniors du Lauragais, les jeunes sont invités à participer à des ateliers d'illustration pour la création d'un livre de recettes.

Infos : réseau de médiathèques de la CCCLA.

• [04 68 94 58 49](tel:0468945849) / mediatheques@cccla.fr

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 12 MARS / 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](mailto:MDS.Castelnaudary)

GRAND LOTO DE L'ÉCOLE

SAMEDI 14 MARS / 15H00-23H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES

L'APE organise son grand loto au profit de l'école et des projets scolaires de ses enfants. De nombreux lots, de producteurs locaux notamment, seront offerts et un repas formule à 10€ vous sera proposé pour récupérer de vos émotions. Alors avis aux gourmands, aux amateurs de loto et de rugby ... N'oubliez pas vos couverts et votre bonne humeur.

• [06 31 70 60 72](tel:0631706072) / contact@ape-payra.fr / FB : Ape Payra Sur L'hers

CLUB DU 1ER ÂGE
SAMEDI 14 MARS / 10H00-12H00 / MARQUEIN / SALLE DES FÊTES

Le club du 1er âge vous propose un atelier marionnettes qui sera animé par Guylaine, bénévole. 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 / accueil@energiespiege.org

**VISIO CONFERENCE
SUR LA
VIA DOMITIA**
MARDI 24 MARS / 10H30-11H45 / MEZERVILLE / SALLE DES FÊTES

Projection d'une nouvelle visioconférence par le centre social et culturel Énergies de la Piège animée par CulturMoov, sur La Via Domitia. Elle reliait l'Italie et la péninsule ibérique en traversant la Gaule Narbonnaise à partir du II^e siècle après J.C. Elle permettait le passage des légions et facilitait le commerce. Nous nous arrêterons dans chaque ville traversée. Participation libre et gratuite, projection ouverte au public adulte.

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

CLUB DU 1ER ÂGE
MERCREDI 25 MARS / 09H30-11H30 / SAINT-MICHEL DE LANES / SQUARE OU HALLE

Le club du 1er âge vous propose un atelier sur le thème du Printemps, au square ou sous la halle selon la météo. 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 / accueil@energiespiege.org

**ANIMATION JEUNESSE
SOIRÉE**
VENDREDI 27 MARS / 18H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNES

Un vendredi par mois, l'Espace Jeunes d'Énergies de la Piège propose aux ados du territoire de se retrouver. Cette fois-ci, une auberge espagnole, des jeux, de la discussion... L'occasion de se retrouver entre potes et de bien démarrer le week-end.

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

ECHOS DU TEMPS
27 & 31 MARS / 09H00-12H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DU CONSEIL

Venez participer à la création et au montage d'un enregistrement mêlant récit 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. Programme de 7 séances au total. Réservé aux seniors. Gratuit, sur inscription.

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

ATELIER D'ÉCRITURE
SAMEDI 28 MARS / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLES DES FÊTES

Atelier d'écriture créative pour adultes animé par Agnès Savelli, qui propose d'explorer les "Chemins d'écriture". Par des exercices et des consignes ludiques, Agnès nous fait découvrir notre capacité à exprimer, en écrivant, des idées, des descriptions et des histoires. 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

**FÊTE DU
COURT-MÉTRAGE**
SAMEDI 28 MARS / A PARTIR DE 10H / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIP'

Energie de la Piège vous propose une journée entière de court-métrages à destination des enfants, des ados et des adultes. Une très belle sélection d'œuvres courtes distillées gratuitement tout au long de la journée dans le cadre de la Fête du Court-métrage, événement national. Plus d'infos sur le détail de la programmation et des réjouissances sur le site d'EDP.

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

SOIRÉE CHOUROUTE
SAMEDI 28 MARS / 19H30 / LA-LOUVIERE-LAURAGAIS / SALLES DES FÊTES

Tarifs : adulte, 19€ - 7/12 ans révolu, 10€ - gratuit pour les moins de 6 ans. Apportez vos couverts complets (assiette, verre...) Places limitées – réservation avant le 20 mars 2026.

• 04 68 60 36 54 (heures repas) ou 06 84 81 19 89 / comitedesfeteslalouviere11@gmail.com

**ATELIER DE DESSIN
"LES FORMES
DU VIVANT"**
DIMANCHE 29 MARS / 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 annuelle à l'association ArchiMézerille. (5€) 8 participants max.

• 06 23 67 41 58 / archimezerville@gmail.com / Insta : [atelier.des.sentes](https://www.instagram.com/atelier.des.sentes)

**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE EDP**
JEUDI 02 AVRIL / 18H00 / SALLES-SUR-L'HERS / A DÉFINIR

Assemblée Générale de l'association Énergies de la Piège. Accueil, présentation des différents rapports des commissions et animation pour préparer l'avenir seront suivis d'un moment convivial.

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