

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE	03 & 17 SEPTEMBRE et 01 OCTOBRE / 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
REPRISE DES COURS DE GYM	LUNDI 07 SEPTEMBRE / 11H00-12H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / SOUS LA HALLE Que vous soyez senior ou non, tout le monde est le bienvenu. Les séances auront lieu tous les lundis. Exercices adaptés à chacun : mobilité, équilibre, renforcement musculaire et surtout... le plaisir de bouger ensemble ! On se retrouve pour une nouvelle année sportive et pleine d'énergie ! • 06 95 11 98 36 / lucasmartinel02@gmail.com
NOUVEAUX : ATELIER PEINTURE ENFANTS/ADOS/ADULTES	MERCREDI 09 SEPTEMBRE / 17H45 / BELFLOU / 1 RUE DE LA MAIRIE 11410 BELFLOU Dès 5 ans, vous pouvez prendre vos pinceaux avec Clarence qui vous accompagnera vers vos propres inspirations. De la peinture acrylique (au pinceau, couteau...), de la peinture traditionnelle chinoise, de la peinture berbère ou encore de la gravure sur verre. Choisissez également si vous souhaitez échanger et partager avec d'autres passionnés ou si vous désirez avoir vos ateliers personnalisés. • 06 58 88 21 26 / contact@clarence-gary.fr / Insta : @gary.clarence / www.clarence-gary.fr
RENTREE CONG PHU DAO (6-11 ANS)	MERCREDI 09 SEPTEMBRE / 16H00-17H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / LA HALLE Le Cong Phu Dao est de retour. Notre art martial s'adapte à tous les profils avec son explosivité, ses armes traditionnelles ainsi que son côté calme et bien être. Un art martial traditionnel est un art de vivre, sans compétitions, sans comparaison. Nous cherchons à être meilleur et non à être LE meilleur. Venez nombreux pour votre premier cours d'essai gratuit. Je serai présent au forum des associations. • Clarence : 06 58 88 21 26 / tamtao.lauragais@gmail.com
REUNION PUBLIQUE "MOBILITES"	JEUDI 10 SEPTEMBRE / 18H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE Vos déplacements, et maintenant ? Après avoir recueilli vos idées place à la restitution ! Comment se déplacent aujourd'hui les habitants ? Quels sont les besoins et difficultés rencontrés au quotidien ? Quelles solutions ont été imaginées lors des ateliers et temps d'échange organisés ces derniers mois ? Cette rencontre sera l'occasion de présenter les enseignements de la démarche, les grands enjeux identifiés et les pistes d'action pour améliorer les déplacements sur le territoire. La présentation sera suivie d'un moment convivial, pour poursuivre les échanges en toute simplicité.
SÉANCE BIEN-ÊTRE	VENDREDI 11 SEPTEMBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Pour démarrer la rentrée en douceur, le centre social et culturel Énergies de la Piège propose une séance bien-être pour prendre soin de soi, animée par Christelle Moulin de l'Association L'Oeil Heureux. Alliant conseils pratiques et exercices simples et efficaces pour prendre soin de vos yeux, de votre corps et de votre mental, à la maison comme au travail, cet atelier se terminera par une séance de relaxation guidée pour relâcher les tensions. Ouvert à tous à partir de 14 ans, participation gratuite uniquement sur inscriptions, dans la limite des places disponibles. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
AMBIANCE NOCTURNE SUR LA GANGUISE	SAMEDI 12 SEPTEMBRE / 20H00-23H00 / BELFLOU / BASE NAUTIQUE Au crépuscule, un tout autre point de vue s'offre à nous. Entre étoiles, cris de chouette et chant des grenouilles, venez en apprendre plus sur le lien entre pollution lumineuse et monde la nuit. Gratuit, sur réservation. Places limitées. Matériel d'observation fourni. Prévoir lampes de poches, vêtements chauds... Repli en salle en cas de mauvais temps. • 07 49 01 00 54 / animation.lauragaisnature@gmail.com
RENTREE DU CLUB 1ER AGE	SAMEDI 12 SEPTEMBRE / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE Le club du 1er âge fait sa rentrée autour d'un atelier d'éveil aux sens ouvert aux seniors. Espace de rencontres et d'échanges il s'adresse aux enfants âgés de 0 à 4 ans, accompagnés d'un parent (ou des deux), de leur assistante maternelle, ou d'un autre adulte familial. Proposé par le Centre Social et Culturel de l'association Énergies de la Piège dans le cadre des missions de soutien à la parentalité (labellisé REAAP) et d'animation auprès des familles qui sont confiées à la structure par la CAF de l'Aude. Le club du 1er âge est itinérant pour aller au plus près des familles sur le territoire Hers et Ganguise. Il permet de se retrouver dans un lieu neutre pour partager un moment convivial et un temps privilégié de jeux et d'échanges avec son-ses enfants. Telle une parenthèse dans votre quotidien, vous pouvez participer une fois, chaque fois et surtout quand vous le souhaitez, sans inscription, de manière libre et gratuite. Nouveau calendrier des rencontres disponible sur notre site Internet. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
FETE DE MOLLEVILLE	SAMEDI 12 SEPTEMBRE / 14H30-00H00 / MOLLEVILLE / PLACE DE LA MAIRIE À partir de 14h30 : concours de pétanque et buvette. De 15h à 17h : balade à poney et jeux pour enfants. 20h : repas (poulet basquaise) et DJ (18€ adultes, 9€ enfants de moins de 10 ans). • Inscriptions : 06 88 82 90 04 / annecarrasco11@gmail.com
CNI PASSEPORT	14 & 15 SEPTEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / MAIRIE Le secrétariat vous accueille (uniquement sur rendez-vous et uniquement le matin pour cette date) pour finaliser vos démarches de cartes d'identité et de passeports. Pour les pré-demandes en ligne, vous pouvez vous faire accompagner au Centre Social Energies de la Piège - Espace France services. • 04 68 60 30 22 / contact@sallesurhers.fr
RÉVEIL DES SENS SUR LES TRACES DES ALBIGEOIS	MARDI 15 SEPTEMBRE / 18H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / MAIRIE Cycle de 4 balades-ateliers alliant patrimoine, nature et bien-être. Deux intervenantes : Emeline Durand (éducatrice nature) et Céline Boyer-Garavel (sophrologue). Une première balade aura lieu le 15/09 à 18h sur l'écoute et l'observation de la faune à la tombée du jour, pour entendre et voir la nature "en présence". Un second atelier se tiendra le 17/09 à 9h30 pour réaliser ensemble un apéro dinatoire à base de plantes sauvages (dégustation comprise !). Projet financé par la Commission des financeurs. Gratuit, réservé aux seniors, sur inscription. • 07 49 01 00 54 / animation.lauragaisnature@gmail.com

COURS DE DANSE

MERCREDI 16 SEPTEMBRE / 18H30-20H30 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES

Reprise des cours de danse, 1h de rock et 1h de batchata proposés par le centre social et culturel et animés par Patrick Verrié, professeur de danse. S'adresse à tous à partir de 14 ans, tous niveaux confondus. Premier cours d'essai libre et gratuit le 16 septembre à Payra sur l'Hers. Renseignements tarifs et modalités inscriptions auprès de l'accueil du centre social et culturel.

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

AU PAYS DES MERVEILLES SAUVAGES

VENDREDI 18 SEPTEMBRE / 18H30-20H00 / BELFLOU / CHÂTEAU

Laissez-vous guider dans le parc du château de Belflou pour découvrir les vertus et légendes des plantes et de la faune en vous transportant dans un moment hors du temps à l'écoute de contes sur la nature. A partir de 10 ans, sur inscription par billetterie en ligne sur HelloAsso, 7€ adulte/5€ enfant. Lien disponible par mail ou sur notre Facebook.

• 07 49 01 00 54 / animation.lauragaisnature@gmail.com / FB : Lauragais Nature

JOURNÉE EUROPÉENNE DU PATRIMOINE

SAMEDI 19 SEPTEMBRE / 16H00-18H00 / SAINT-MICHEL DE LANES / EGLISE ST MICHEL

Les amis de l'orgue vous proposent une visite de la belle église commentée par l'historien Henri Pradalier. Elle sera suivie à 17h par un petit concert de l'ensemble vocal masculin Terra d'Oc qui chantera des polyphonies occitanes et airs sacrés. Entrée libre au chapeau. Sans réservation. Accès PMR.

• 06 63 07 41 51 / stmicheldelanes.orgue@gmail.com / FB : <https://www.facebook.com/share/1CMh6f8Mc2/>

FESTIVAL DE LA BANDE DESSINÉE DE 2026

19 & 20 SEPTEMBRE / 10H00 / SALLES-SUR-L'HERS / EN GAUZY

Pour la sixième édition, l'association "La Bande à BD" organise cet événement dans le territoire de l'intercommunalité afin d'éveiller l'intérêt des personnes qui méconnaissent le 9e Art. Une quinzaine d'auteurs et autrices (dessin et scénario) seront présents pour rencontrer le public. Ils signeront leurs albums à l'attention des lecteurs. Le samedi et le dimanche de 10h à 18h avec un petit break entre 12h30 et 14h30 venez découvrir cet Art ouvert aux jeunes de 7 à 77 ans.

• Michel Joos : 06 85 95 95 28 / labandeabd@bbox.fr

JOURNÉES DU MATRIMOINE - MARCHÉ DE CRÉATRICES

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE / 11H00-17H00 / BELFLOU / CHÂTEAU DE BELFLOU

Le collectif LunArtistik présente la journée du Matrimoine, consacrée à l'héritage et à la transmission culturelle, spirituelle et artistique des femmes. Un marché de créatrices et des animations tout au long de la journée. Visites du château en continu, 10h30 : Balade botanique (sur réservation : 06 64 30 37 46), 14h : Conte, 15h : Atelier d'écriture, 16h : Aquarelle sur le vif, 17h : Tombol'Art. Boissons et petite restauration sur place.

• 06 63 82 29 68 / lunartistik11@gmail.com / FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61561800844477>

CLUB 1ER AGE

MERCREDI 23 SEPTEMBRE / 09H30-11H30 / MEZERVILLE / SALLE COMMUNALE

Pour le premier jour de l'automne, le club du 1er âge propose une balade et un atelier en lien avec la nature, animé par l'association Lauragais Nature. Proposé par le centre social et culturel Energies de la Piège, cet espace de rencontres et d'échanges pour parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans est ouvert à tous, au gré des envies et des disponibilités de chacun.

Participation libre et gratuite
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

SOIRÉE D'ÉCHANGES ÉDUCATION DES ENFANTS

MERCREDI 23 SEPTEMBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Dans le cadre des soirées à destination des parents et des grands-parents, le centre social et culturel Energies de la Piège propose une soirée de partage et d'échanges animée par Bénédicte Derache, médiatrice familiale, sur la crise chez les tout-petits et la gestion de leurs émotions. Plus de précisions à venir sur notre page Facebook. Gratuit sur inscriptions auprès de l'accueil du centre social.

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

ATELIER MÉNOPAUSE ET PRÉMÉNOPAUSE

VENDREDI 02 OCTOBRE / 20H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Ménopause et préménopause : de quoi parle-t-on ? Le centre social et culturel Energies de la Piège vous propose un moment privilégié pour s'informer et échanger en toute bienveillance sur cette période si particulière qu'est "la puberté de l'âge mûr" où le corps des femmes change, entre bouffées de chaleur, brouillard mental et prise de poids. Animé par Florence Claire Ludi, hypnopraticienne spécialisée dans l'accompagnement des traumatismes, des neuroatypies et de la ménopause, cet atelier vous propose : des infos simples et fiables, du positif pour tordre le cou aux idées reçues, de l'écoute dans un cadre protecteur et des réponses, des fous rires car au fond ce n'est pas dramatique ! Participation gratuite uniquement sur inscriptions auprès de l'accueil dans la limite des places disponibles.

Atelier ouvert à toutes les femmes de plus de 35 ans.

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

THEATRE ET ECRITURE AVEC MEDIANE NV

SAMEDI 03 OCTOBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIP'

Le centre social et culturel et l'association Médiane NV vous convient à une journée de théâtre, d'écriture et de convivialité autour de leur dernière création : La stratégie de la seiche 2.0. Au programme, un atelier d'écriture dans l'après-midi, un apéritif dinatoire et une représentation théâtrale en soirée.

Ève a quitté sa vie d'avant pour s'installer dans la ferme familiale. Hantée par le souvenir de Mad, elle rencontre Ness, sa nièce, militante qui s'oppose au chantier destructeur ravageant les terres et les arbres. Quand Ness grimpe et lutte frontalement, Ève cherche d'autres formes de survie pour sauver sa ferme. Comment résister ? Entre poésie et radicalité, cette pièce vous emmènera là où le vivant se débat. Texte : Anna Riech, mise en scène : Céline Chemin, décors : Jean-Luc Priano, costumes : Laëtiti Pasquet, lumières : Patrick Ponchant, musique : Romuald Berrier, jeu : Isabelle Ayach, Romuald Berrier et Valérie Muzetti.

Toutes les infos sur le site Internet : www.energiespiege.org

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