

ATELIERS D'ECRITURE CREATIVE	SAMEDI 03 OCTOBRE / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FETES L'atelier animé par Agnès Savelli offre un moment privilégié pour se fabriquer des espaces de pensée et d'émerveillement. Ces ateliers s'adressent à tout public adulte, sans prérequis préalable. Ils sont conduits dans un esprit de partage. Chaque atelier est indépendant. Places est limité. Tarif 18€ + adhésion (5€/an). • 06 95 13 22 40 / leclosoir31@gmail.com
CLUB 1ER AGE	SAMEDI 03 OCTOBRE / 10H00-12H00 / SAINTE-CAMELLE / SALLE DES FÊTES Le club du 1er âge vous propose un atelier d'éveil musical. Cet espace est ouvert aux enfants de moins de 4 ans accompagnés d'un parent (ou des deux), de leurs grands-parents ou d'un adulte familial. Il permet à tous de se retrouver pour partager un moment privilégié de jeux, convivial, de partage et d'échanges. Participation libre et gratuite, au gré des envies et des disponibilités de chacun, vous pouvez rester vingt minutes, une heure ou le temps complet d'ouverture. Calendrier des rencontres disponibles sur notre site internet. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
ATELIER DE DESSIN "LES FORMES DU VIVANT"	DIMANCHE 04 OCTOBRE / 10H00-12H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FETES 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" ! Tarif : 22€ par participant et par atelier + adhésion (5€) - 8 participants max. • 06 23 67 41 58 / archimezerville@gmail.com
JOURNEES NATIONALES DES FRANCE SERVICES	5, 6, 12 & 13 OCTOBRE / SALLES-SUR-L'HERS – MOLLEVILLE – MEZERVILLE – PEYREFITTES/HERS – SAINTE CAMELLE Le 5 à 9H30, France Travail propose un atelier « IA et recherche d'emploi » ouvert à toute personne en recherche d'emploi. Sur inscription (12 personnes). Sur 2 semaines, la France Services se délocalise au plus près de chez vous avec un temps de présentation du service et d'accompagnements (sur rdv). Le 5 (14H30-16H30) à Molleville, le 6 (14H-16H) à Mézerville, le 12 (14H-16H) à Peyrefitte/Hers et le 13 (14H-16H30) à Sainte Camelle. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
DEPISTAGE CANCER DU SEIN EN TRANSPORT A LA DEMANDE	MARDI 06 OCTOBRE / 09H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / TOUTES LES COMMUNES Dans le cadre d'Octobre Rose, la CCCLA vous accompagne à votre rendez-vous en TAD (Transport à la Demande) au tarif de 4€ l'aller-retour. Des créneaux sont réservés pour les personnes sollicitant ce moyen de déplacement au centre hospitalier de Castelnau-d'Aud au 04 11 69 08 22 pour un examen les 6, 12, 20, 23, 27 ou 30 octobre 2026. Réservez votre transport au 0805 60 81 00 au plus tard 48h avant votre déplacement. Le centre social et culturel et la France services peuvent vous aider dans ces démarches. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
CHANGEMENT HORAIRE FRIPERIE	MERCREDI 07 OCTOBRE / 09H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIP Du nouveau à la Fripe de la Piège dès le mois d'octobre. Pour mieux vous accueillir, nous faisons évoluer nos moments d'ouverture. Chaque 1er samedi du mois : de 10H à 12H et de 14H30 à 17H30. Ouverture exceptionnelle de la Fripe le 10 octobre en raison de la représentation théâtrale du 03 octobre. Chaque 1er mercredi du mois de 9H à 12H et de 14H30 à 17H30. Tous les autres mercredis : 14H30 à 17H30. Le p'tit plus convivial ! Le premier mercredi matin du mois, nous vous proposons un véritable temps de partage autour d'un bon café. Que ce soit pour discuter, bouquiner, refaire le monde ou simplement se poser, nous vous attendons avec le sourire. Rendez-vous dès le mercredi 7 octobre à 9H au 14, rue du Moulin. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
GRANDE DICTÉE OUVERTE A TOUS	MERCREDI 07 OCTOBRE / 14H00-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY A l'occasion de la semaine bleue qui met à l'honneur nos aînés, le centre social et culturel Énergies de la Piège organise la diffusion collective de la grande dictée : évènement national gratuit, convivial, adapté aux seniors et accessible aux plus jeunes pour en faire un moment de partage intergénérationnel. Menée par Philippe Dessouliers, lauréat de la dictée de Pivôt. Cette grande dictée constitue une belle opportunité de créer un moment de lien social tout en favorisant la stimulation cognitive. Feuilles et stylos fournis. Suivie d'un goûter à partager. Participation libre et gratuite, à partir de 9-10 ans. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
ATELIER SCIENTIFIQUE	SAMEDI 10 OCTOBRE / 10H30-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MÉDIATHÈQUE À la découverte du goût et des saveurs avec Les petits débrouillards Au travers d'expériences et de manipulations, venez comprendre comment fonctionne notre goût, comment la langue, le nez et le cerveau (entre autres !) travaillent de concert pour nous faire apprécier un monde de saveurs. Atelier dès 8 ans (accompagné), gratuit, sur inscription : à la médiathèque, par téléphone, email ou sur le site internet mediatheques-cccla.fr rubrique "agenda". • 04 30 35 81 64 / mediathequesalles@cccla.fr / FB : Médiathèque Salles sur l'Hers
CNI PASSEPORT	12 & 13 OCTOBRE / 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@sallessurlhers.fr
PERMANENCE BUS PMI	LUNDI 12 OCTOBRE / 09H30-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Prochaine permanence du bus de la Protection Maternelle Infantile (PMI) sur le parking du centre social et culturel Énergies de la Piège. Pour bénéficier d'une consultation de santé infantile gratuite, prendre rendez-vous auprès de votre Maison départementale des solidarités. • MDS : 04 68 23 55 82
4 SÉNIORS EN COMPÉTITION A PARIS	MERCREDI 14 OCTOBRE / 18H00-19H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Au mois de juin, quatre habitants de la Piège ont remporté le Trophée des seniors Silver Geek lors de la Finale de Conférence de Esport sur le jeu vidéo Swicht Sport Bowling à Toulouse. Ils ont été coachés par des jeunes de notre territoire. Tous ensemble s'apprêtent à rejoindre Paris pour disputer la finale nationale sur la scène de la Paris Games Week Afin de valoriser leur parcours dans ce beau projet et les encourager pour leur ultime compétition, le Centre social et culturel, sa Présidente, son équipe et ses bénévoles, vous invitent à la remise de leur diplôme autour de quelques photos souvenirs et du verre de l'amitié, en présence des jeunes coaches et supporters. Pour suivre leur compétition en direct les 22 et 23 octobre, toutes les modalités vous seront communiquées à cette occasion. • 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CLUB 1ER AGE ET SPECTACLE
MERCREDI 14 OCTOBRE / 09H30-11H30 / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE EN GAUZY

Dans le cadre du lancement de l'opération 1ères pages qui fait la promotion de la lecture chez les tout-petits, le club du 1er âge du centre social et culturel Énergies de la Piège s'associe au comité local Lauragais du REAAP pour proposer aux parents, grands-parents, assistantes maternelles et enfants de moins de 4 ans un espace de lecture, de contes et le spectacle poétique OOO pOisson, pOmme Oiseau par la Compagnie Sur la peau du mOnde: "Quand tombe le soir, se lève la nuit et les mains, sans bruit, tournent les pages: c'est le temps des histoires. Des histoires pour les grands, des histoires pour les petits, des histoires pour grandir". Participation libre et gratuite.

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

RÉUNION POUR MISE EN PLACE SOIRÉES JEUX
JEUDI 15 OCTOBRE / 18H00-19H30 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE DE LA FRIPE

Réunion pour échanger sur les possibilités de mettre en place des soirées jeux ouvertes à toutes et tous : vous êtes intéressés pour vous retrouver en famille, entre amis, entre voisins ou simplement pour partager un moment autour de parties de jeu ? Venez échanger pour donner vos idées, vos disponibilités et faire part de vos envies. En cas d'empêchement, n'hésitez pas à faire un retour par mail sur l'adresse l.nexon@energiespiege.org

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

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE
JEUDI 15 OCTOBRE & JEUDI 05 NOVEMBRE / 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

BALADE BIEN-ÊTRE
VENDREDI 16 OCTOBRE / 09H30-11H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LAC DE REGAMBERT

Le centre social et culturel propose un moment de détente et de bien-être en plein air, un moment connecté à la nature autour d'une balade commentée par Émilie de l'Association Lauragais Nature. Temps de balade adapté, sans effort soutenu, accessible à celles et ceux qui ne pratiquent aucune activité physique. Ouvert à tous, uniquement sur inscription auprès de l'accueil, dans la limite des places disponibles. Départ possible en voiture du centre social et culturel ou de la place du village.

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

FÊTE LOCALE DE MARQUEIN
17 & 18 OCTOBRE / 20H00 / MARQUEIN / VILLAGE

Samedi 17 : 20H, Mounjetado. 22h30, Disco ondes positives. Dimanche 18 : 11H, messe avec dépôt de gerbe au monument aux morts. 12H, apéritif offert par la Mairie. 14h30, tournoi de pétanque double formée. 18H et à partir de 21h30 bal avec Génération Musette. Apportez vos couverts.

• inscription au 06 65 58 96 31 / comitefetesmarquein@orange.fr

LES PIBOUMNALES
DIMANCHE 18 OCTOBRE / 10H00 / PAYRA-SUR-L'HERS / PIBOULETTE

L'automne s'invite à La Piboullette pour une 3è édition ! Nous vous accueillons au marché de créateurs et producteurs locaux. Venez profiter d'une journée conviviale placée sous le signe de l'artisanat, des saveurs locales et de la créativité. Vous pourrez rencontrer des producteurs et créateurs passionnés, découvrir leurs savoir-faire et faire le plein de belles trouvailles pour la saison. Une offre de restauration sera également proposée sur place. Nouveauté 2026 : le concours de courges creusées ! Plus d'info : <https://www.piboulart.fr/evenements/piboumnale-2026/>

• 06 32 76 06 43 / piboul.art@gmail.com

STAGE NATURE (7-11 ANS)
22 & 23 OCTOBRE / 09H00-17H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LAC DE RÉGAMBERT

Lauragais Nature organise un Stage Nature pour les 7-11 ans. Au programme : des balades thématiques pour enrichir ses connaissances sur la biodiversité, des inventaires pour apprendre à reconnaître les espèces qui peuplent le Lauragais et des ateliers créatifs pour apprendre à construire de ses mains et avec des outils simples. Les journées sont rythmées entre activités et temps libres pour explorer, jouer et tester par soi-même. Accueil à partir de 8h30 jusqu'à maximum 18h. En cas de mauvais temps, repli en intérieur avec programme adapté. Tarif à la journée : 40€ Adhérent / 50€ non Adhérent. Inscriptions avant le 11 octobre sur HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/lauragais-nature/evenements/stage-nature-22-et-23-octobre-2>

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

FÊTE DU VILLAGE
24 & 25 OCTOBRE / 14H00 / LA-LOUVIERE-LAURAGAIS / VILLAGE

Samedi 24 : 14H, tournois de pétanque (doublette) mise de 5€ / personne. 21H, mounjetade. Adultes : 18 € - enfants (6 - 12 ans) : 10€, suivie d'une soirée disco avec DJ Filou. Dimanche 25 : 9H, rando avec les Marcheurs de la Piège. 11H, messe suivie d'un dépôt de gerbe au monument aux morts. 12H, apéritif concert offert par la mairie & le comité des fêtes. 17H/ 19h30 : bal musette avec Laurent Bergeaud. 19H/21h30 : repas 15€. 21h30 : reprise du bal musette. Pour les repas, réservation dans la limite des places disponibles (par téléphone).

Pensez à apporter tous vos couverts complets.

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

LA PETITE RANDO
MERCREDI 28 OCTOBRE / 14H30-17H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LIEU DE RENDEZ-VOUS A DÉTERMINER

Le centre social et culturel Énergies de la Piège et sa commission "familles-parentalité" proposent aux parents, grands-parents et enfants à partir de 6/7 ans une après-midi de balade commentée par l'Association Lauragais Nature sur la commune de Payra sur l'Hers. A mi-parcours du circuit, halte gourmande à la ferme la Marg'Aude. Distance du parcours environ 5 kms. Le rendez-vous précis sera communiqué aux participants. Inscriptions obligatoires auprès de l'accueil avant le vendredi 23 octobre à midi.

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

ATELIER CUISINE
JEUDI 29 OCTOBRE / 09H30-13H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Atelier cuisine sur le thème "autour de la courge" proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège. Ouvert à tous à partir de 8 ans (enfant sous la responsabilité d'un adulte), atelier gratuit uniquement sur inscription dans la limite des places disponibles. A l'issue de l'atelier, dégustation des préparations en groupe.

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

ATELIER BIENVENUE A LA RETRAITE
VENDREDI 06 NOVEMBRE / 14H30-19H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Le centre social et culturel propose aux futurs retraités et aux jeunes retraités, un atelier gratuit pour aborder différentes thématiques autour de ce changement de vie : nouveau rythme, droits et démarches administratives, sites internet utiles, mobilité, budget, santé et conseils en nutrition par une diététicienne. L'atelier se terminera par une collation et pour celles et ceux qui le souhaitent, à 20h, par la projection à la médiathèque d'un film documentaire sur le départ imminent à la retraite d'une infirmière-cadre de l'hôpital. Participation gratuite sur inscriptions jusqu'au 2 nov. à midi.

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