COMMUNIC'ACTIF

NOVEMBRE 2026

ÉNERGIES de la PIÈGE

Dépôt des informations avant le mercredi 25 nov. 12H
9, rue des Rosiers - 11410, Salles-sur-l'Hers
04 68 60 38 98 - communicactif@energiespiege.org

CHANGEMENT HORAIRES FRIPERIE

MERCREDI 04 NOVEMBRE / 09H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA FRIP
Petit rappel des nouveaux horaires depuis 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. 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 le mercredi 4 nov. à 9H au 14, rue du Moulin.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE

JEUDI 05 & 26 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

NOUVEAU A SALLES/HERS ATELIERS DE DANSE IMPRO

JEUDI 05 NOVEMBRE / 19H15-20H45 / SALLES-SUR-L'HERS / SALLE LA CABIROLE
Tous les jeudis, à Salles Sur l'Hers, un espace pour explorer le mouvement, développer sa créativité, libérer son expression, et se relier à son corps. Adhésion annuelle 15€, tarif à l'année 80€, au trimestre 30€. Votre premier cours est offert. Pas de prérequis. Contact par sms uniquement.
• Muriel : 06 45 91 85 40

MADAME HOFMANN DE SÉBASTIEN LIFSHITZ MOIS DU DOC'

VENDREDI 06 NOVEMBRE / 20H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / MÉDIATHÈQUE SILÈNE
« Bienvenue dans ma vie », cette phrase, Sylvie Hofmann la répète à longueur de journée ou presque. Sylvie est cadre infirmière depuis 40 ans à l'hôpital nord de Marseille. Sa vie, c'est courir. Entre les patients, sa mère malade, son mari et sa fille, elle consacre sa vie aux autres depuis toujours. Et si elle décidait de penser un peu à elle ? De partir à la retraite ? A-t-elle le droit, mais surtout en a-t-elle envie ? En partenariat avec Énergies de la Piège. Projection suivie d'une discussion.
• 04 68 94 58 49 / mediatheques@cccla.fr

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

CLUB 1ER AGE

SAMEDI 07 NOVEMBRE / 10H00-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE
Le club du 1er âge propose un atelier d'initiation aux arts du cirque animé par l'école de cirque Vol'Tige. Porté par le centre social et culturel Énergies de la Piège dans le cadre de sa mission d'animation auprès des familles et d'accompagnement à la parentalité, cet espace de rencontres et d'échanges est ouvert aux enfants jusqu'à 4 ans accompagnés de leur parents, grands-parents ou assistantes maternelles. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER DÉCOUVERTE DES ARTS DU CIRQUE

SAMEDI 07 NOVEMBRE / 14H00-16H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE
Atelier gratuit d'initiation aux arts du cirque animé par l'école de cirque Vol'Tige et proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège. Moment à partager avec votre enfant ou petit-enfant âgé de 5 à 10 ans qui reste sous la responsabilité de l'adulte qui l'accompagne. Participation sur inscription seulement auprès de l'accueil dans la limite des places disponibles.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER DE DESSIN "LES FORMES DU VIVANT"

DIMANCHE 08 NOVEMBRE / 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" pour venir ! Tarif : 22€ par participant et par atelier + adhésion 2026/2027 à l'association ArchiMézerville ! (5€) - 8 participants max.
• 06 23 67 41 58 / archimezerville@gmail.com

PERMANENCE BUS PMI

LUNDI 09 NOVEMBRE / 09H30-12H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
Permanence du bus de la Protection Maternelle Infantile (PMI) sur le parking du centre social et culturel Énergies de la Piège à Salles sur l'Hers pour les enfants jusqu'à 6 ans. Service gratuit accessible à tous. Pour bénéficier d'une consultation de santé infantile, prendre rendez-vous auprès de la Maison Départementale des solidarités du Lauragais.
• 04 68 23 55 82 / mdslauraguais@aude.fr

SÉANCE BIEN-ÊTRE

MARDI 10 NOVEMBRE / 20H00-21H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE
Séance de relaxation aux sons du tambour chamanique et du chant canalisé proposée par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animée par Nadège Favri. Produit des sensations au niveau physique, mental, émotionnel et énergétique. Se pratique en position allongée sur tapis ou en position assise. Moment de détente et de bien-être gratuit, sur inscription auprès de l'accueil dans la limite des places disponibles. Ouvert à tous à partir de 16 ans.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

COMMUNIC'ACTIF

NOVEMBRE 2026

Découvrez notre agenda en ligne
www.energiespiege.org

BOURSE AUX JOUETS

14 & 15 NOVEMBRE / 14H00 / SALLES-SUR-L'HERS / LA HALLE
Energies de la Piège organise sa traditionnelle bourse aux jouets. Dépôt et Enregistrement : vendredi 13 de 16h à 19h et samedi 14 de 10h à 12h30. Vente : Samedi 14 de 14h à 17H avec un temps de vente de crêpes au profit des activités des jeunes et dimanche 15 de 10h à 12h. Retrait des gains et invendus : lundi 16 de 16h à 19h. Inscription et adhésion à l'association obligatoires. Retrait des dossiers au Centre Social, 9 rue des Rosiers - SSH.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

MARDI 17 NOVEMBRE / 14H30-16H30 / SALLES-SUR-L'HERS / LA CABIROLE
Atelier de sensibilisation aux risques routiers et révision du code de la route proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animé par un intervenant départemental sécurité routière des services de la préfecture. Atelier gratuit ouvert à tous les adultes, sur inscription auprès de l'accueil dans la limite des places disponibles.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

CINÉ-DÉBAT A CASTELNAUDARY

MARDI 17 NOVEMBRE / 19H30-22H30 / SALLES-SUR-L'HERS / CINÉ A CASTELNAUDARY
Le centre social et culturel Énergies de la Piège vous informe d'un ciné-débat sur le thème de la séparation qu'il a participé à préparer au sein du comité local Lauragais du Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP) qui propose cette soirée. En présence de professionnels du bassin chaurien. Participation gratuite. Covoiturage possible avec Laetitia au départ de Salles sur l'Hers.
• 04 68 60 38 98 / l.nexon@energiespiege.org

CLUB 1ER AGE

MERCREDI 18 NOVEMBRE / 09H30-11H30 / PAYRA-SUR-L'HERS / SALLE DES FÊTES
Le club du 1er âge propose une séance de motricité libre. Cet espace est ouvert aux enfants jusqu'à 4 ans accompagnés d'un parent (ou des deux), de leurs grands-parents, assistante maternelle ou d'un adulte familier. Il permet à tous de se retrouver pour partager un moment privilégié de jeux et d'échanges. Participation libre et gratuite au gré des envies et des disponibilités de chacun. Calendrier des rencontres sur notre site internet.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

SEMAINE DÉTENTE ET RELAXATION À EDP

DU 23 AU 28 NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
Du lundi 23 novembre 14h au samedi 28 novembre 12h, le centre social et culturel vous ouvre les portes de son espace d'inspiration Snoezelen. Dédié au multisensoriel, il permet à chacun de se ressourcer en favorisant la détente et le bien-être. Ambiance feutrée, éclairée d'une lumière tamisée et bercée d'une musique douce. L'espace est à explorer, avec ses objets mis à disposition pour solliciter chacun de sens. Ouvert à tous chaque jour de la semaine, pour adultes et enfants dès le plus jeune âge, vous pouvez réserver un créneau de 30 minutes, en matinée pour passer une journée sereine, en pleine après-midi ou en fin de journée après la crèche, l'école et le travail pour se détendre, et surtout quand vous voulez. Réservation auprès de l'accueil selon un planning défini.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER SUR LE DEUIL

JEUDI 26 NOVEMBRE / 20H00-22H00 / SALLES-SUR-L'HERS / CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
Atelier destiné aux ados et adultes proposé par le centre social et culturel Énergies de la Piège et animé par Anne-Cécile Véricel pour savoir comment parler de la mort en famille. Un espace d'échanges et de partage d'expériences autour de ce sujet pour accompagner son enfant/ado face à la perte d'un proche, aborder le sujet plus facilement et libérer ainsi la parole. Atelier soutenu par le REAAP de l'Aude, participation gratuite sur inscription auprès de l'accueil du centre social et culturel.
• 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIERS D'ECRITURE

SAMEDI 28 NOVEMBRE / 15H00-18H00 / MEZERVILLE / SALLE DES FETES
Cette année, Agnès Savelli vous propose de considérer l'atelier d'écriture comme une chambre à soi où il se passe toujours quelque chose de neuf, créer et se réinventer à travers ses propres mots. Public adulte. Places limitées. Tarif 18€ - adhésion 5€/an.
• Inscriptions : 06 95 13 22 40 / leclosoir31@gmail.com

UN NOUVEL ANIMATEUR JEUNESSE EST ARRIVÉ !

NOVEMBRE / SALLES-SUR-L'HERS / ESPACE JEUNE
Benoît est présent pour accueillir les jeunes de la 6è à 17 ans à l'Espace Jeunes afin de discuter autour d'un jeu de cartes, d'aider aux devoirs… Tu as entre 18 et 25 ans ? Benoît est aussi là pour t'accompagner dans tes projets (recherche de formation, logement, permis, initiatives locales, CV...). Vous retrouverez également Benoît en maraude dans les villages aux alentours, directement au contact de la jeunesse pour aller à leur rencontre. Restez à l'écoute des réseaux sociaux de l'Espace Jeunes pour connaître l'actualité et les prochains horaires d'ouverture.
• 06 43 87 43 95 / Insta. : espace.jeunes.edp / Facebook : edp espace jeunes

RONDE DES CRÈCHES DE LA PIÈGE

A PARTIR DU SAMEDI 05 DÉCEMBRE / SUR LE TERRITOIRE
Désireuses de perpétuer le sens profond de la fête de Noël, et parce que la crèche en raconte l'histoire, les équipes de bénévoles des Églises de La Piège, vous invitent à découvrir leurs crèches, leur patrimoine et leurs valeurs communes. Les samedis et Dimanches, de 10h à 18h du 5 Décembre 2026 au 10 Janvier 2027 - Entrée libre. Sur cette période, les crèches seront toutes visibles en même temps dans les communes de Salles sur l'Hers, Baraigne, Belflou, Fajac la Relenque, La Louvière Lauragais, Marquein, Mayreville, Montauriol, Molleville, Payra sur l'Hers, Peyrefitte sur l'Hers, Saint Amans, Saint Michel de Lanès.
accueil@energiespiege.org