

Activités accessibles à **tout le monde** (adhérent de l'épicerie « solidaire » ou « bénéficiaire ») *sur inscription, places limitées, priorité donnée aux bénéficiaires*

Jours et Dates	ACTIVITÉS
<p>Vendredi: 7, 14, 21 et 28 juin</p> <p style="text-align: center;">De 14h à 16h</p> 	<p>Atelier COUTURE</p> <p>Animé par Josy , couturière bénévole retraitée</p> <p>Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même ou de faire vos créations. Matériel à disposition Participation de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)</p>
<p style="text-align: center;">Jeudi 6 juin</p> <p style="text-align: center;">de 9h30 à 14h30</p> 	<p>SORTIE NATURE : espace naturel sensible de la Tourbière HERRETANG à St Laurent du pont.</p> <p><i>Découverte du site et de l'histoire des tourbières et des oiseaux</i> Départ de l'épicerie à 9h30. Balade sans dénivelé et à plat</p> <p>Sortie gratuite accompagné par un guide nature.</p> <p>Prévoir pique nique pris sur place, vêtement adapté selon la météo (chapeau, lunette, crème solaire ou kway et des baskets) prévoir gourde d'eau car pas d'eau ni toilette sur le site</p>
<p style="text-align: center;">Jeudi 13 et 20 juin</p> <p style="text-align: center;">de 16 à 17h</p> 	<p>Cours de YOGA</p> <p>Le cours de yoga du 13/06 sera animé par Laure SAINTE ROSE. Celui du 20/06 par Caroline DENIS qui organise un petit petit goûté de 17h à 17h45 pour célébrer la fin d'année ensemble</p> <p>Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez , une serviette ou un petit plaid et un petit coussin.</p> <p>Participation de 2€50 bénéficiaires et 5€ solidaires,</p>
<p style="text-align: center;">Jeudi 20 juin</p> <p style="text-align: center;">de 10h à 11h30</p> 	<p>Café/ Échanges : Qui suis-je ? Ce qui me pousse à avancer, comment j'évolue et avance.</p> <p>Partage et réflexion autour de son expérience et son point de vue. Venez passer un moment convivial et d'échange dans le respect et la bienveillance.</p> <p>Gratuit / libre échange /moment convivial</p>

Mercredi 26 juin

de 15h à 17h



Initiation au crochet

vous souhaitez découvrir ou vous initier au crochet ? Alors cet atelier est fait pour vous...

Animé par Arlette, bénévole de l'association elle vous fera découvrir le crochet ou vous accompagner dans vos réalisations

matériel fourni

participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire

Jeudi 27 juin

de 10h à 13h30



Atelier CUISINE : création d'un pique nique élaboré et équilibré transportable.

Libre court à vos idées et à l'improvisation

Repas partagé au parc de Voiron si la météo le permet et rangement en commun

Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF et Adélie, stagiaire.
Participation : 2€ bénéficiaires, 4€ solidaires et par personne

Vendredi 28 juin

de 10h à 12h



Atelier bien être : Auto-soin des pieds à l'aloé vera

Bain de pied et gommage pour des pieds tout doux et en forme

Atelier animé par Hélène de « rayon de soleil »

participation 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire

Pensez à vous inscrire soit par mail, téléphone ou à l'épicerie pour participer à un ou plusieurs ateliers

**Épicerie Solidaire « Amandine » -7 rue Beranger- 38500 VOIRON –
tel : 09 53 72 48 38**

mail: epiceriesolidaire.amandine@gmail.com