

Activités accessibles à **tout le monde** (pour tous les adhérents de l'épicerie « solidaire » ou « bénéficiaire » **dont la cotisation annuelle à jour**) *sur inscription, places limitées, priorité donnée aux bénéficiaires*

Jours et Dates	ACTIVITES
<p>04/10/2024 de 14h à 15h30 et 23/10/2024 de 15h à 16h30</p> 	<p>Atelier crochet</p> <p>Vous souhaitez découvrir ou vous initier au crochet ou progresser ? Alors cet atelier est fait pour vous... Animé par Arlette, bénévole de l'association qui vous fera découvrir le crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>
<p>Mardi 08 octobre 2024 De 10h à 12h</p> 	<p>Atelier sur les huiles essentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quiz olfactif - Les règles générales d'utilisations - Focus sur la Lavande <p>Atelier animé par Michèle, Bénévole en présence de la CESF. Gratuit</p>
<p>Jeudi 10 et 31 octobre de 16 à 17h</p> 	<p>Cours de YOGA</p> <p>Le cours de yoga du 10/10 sera animé par Caroline DENIS et celui du 31/10 par Laure St ROSE</p> <p>Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez, une serviette ou un petit plaid et un petit coussin. <i>Participation de 2€50 bénéficiaires et 5€ solidaires,</i></p>
<p>Vendredi : 11 et 25 octobre De 14h à 16h</p> 	<p>Atelier COUTURE</p> <p>Animé par Josy, couturière bénévole retraitée Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même ou de faire vos créations. Matériel à disposition</p> <p><i>Participation de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)</i></p>
<p>Mardi 15 octobre de 10h à 11h30</p> 	<p>Café/ Échanges : les relations : ce qui caractérise une rencontre chaleureuse (communication, affinité, tolérance...)</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>

Jeudi 17 octobre de 10h à 12h



Atelier pâtisserie : tarte au citron et tarte aux noix

Viens apprendre la technique de la pâte sablée et réaliser des tartes sablées.

Atelier animée par Lyia, volontaire en service civique et Emmanuelle CESF

Participation de 1€ /bénéficiaires et 2€ solidaire

Jeudi 17 octobre à 19h



Soirée CINEMA DEBAT SOUPE / JEUX.

Dans le cadre de la journée mondiale du refus de la misère vient participer à cette soirée gratuite. Pour commencer chorale et une soupe vous seront offerts et viendra le visionnage d'un film et la possibilité de faire un jeu.

Soirée organisée par l'Agora peuple et culture, le Rigodon et l'épicerie Amandine

Places limitées

**Vendredi 18/10/2024
de 14h à 16h**



Atelier CRÉATIF en COUTURE : Création d'une trousse ou d'une bouillotte sèche au choix.

Tissu fourni mais possibilité d'apporter le sien

Atelier animé par Josy bénévole couturière

Participation 2€ bénéficiaire ou 4€ solidaire

**Vendredi 18/10/2024
De 10h à 12h**



Jeux info addiction

Jeux de l'oie ludique sur la question des addictions,
Technique de **la gestion du stress par de l'autohypnose**

Animé par la professionnelle **Nadine BAUDE spécialisée en hypnose, sophrologie, méditation et addictologie.**

Gratuit

Jeudi 24 octobre

de 14h30 à 16h30



Atelier Parent/enfant : RELAXATION

« Être zen en famille et tisser des liens d'amours »

Venez vous détendre à travers 3 univers : les postures de yoga, la méditation et le massage.

Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF
Suivi d'un petit goûte collectif offert.

Participation : 2€ par enfants

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