

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><b>Mercredi 6 novembre</b> <b>de 9h à 12h</b></p> 	<p><b>Stand d'information du MOIS SANS TABAC</b></p> <p>Venez rencontrer la tabacologue Nadine BAUDE sur le stand d'information. Possibilité de faire le test CO (monoxyde de carbone), d'obtenir des substituts nicotinique... Possibilité de prise de RDV individuel (gratuit) Sans inscription Gratuit</p>
<p><b>Mardi 12 et 26 novembre</b> <b>de 14h à 15h30</b></p> 	<p><b>Atelier CROCHET</b></p> <p>Vous souhaitez 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. Possibilité de créer un petit clown Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>
<p><b>Jeudi 7 et 21 novembre</b> <b>de 16 à 17h</b></p> 	<p><b>Cours de YOGA</b></p> <p>Le cours de yoga du 7 novembre animé par <b>Laure SAINTE-ROSE</b> et celui du 21 novembre par <b>Caroline DENIS</b></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><b>Vendredi : 8, 15, 22 et 29 novembre</b> <b>De 14h à 16h</b></p> 	<p><b>Atelier COUTURE</b></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><b>Vendredi 15 novembre</b> <b>de 10h à 11h30</b></p> 	<p><b>Café/ Échanges : La communication non violente</b></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><b>Gratuit / libre échange /moment convivial</b></p>

**Jeudi 21 novembre de 9h30 à 11h 30**



### **Atelier LACTO-FERMENTATION**

**Savoir conserver les légumes grâce à la fermentation.**

Il s'agit d'une technique ancestrale de conservation des aliments. Un légume fermenté contient jusqu'à **10 fois plus de vitamine C** que le même légume frais !

*Gratuit*

Prévoir un torchon propre, un pot en verre (pot à confiture)

En partenariat avec le service de réduction des déchets du Pays Voironnais

**Attention les inscriptions ne sont pas à faire à l'épicerie mais sur le site du Pays Voironnais**

**Mardi 19 novembre 2024 de 14h à 16h**



**Atelier CRÉATIF : Fabrication d'un calendrier de l'avant en forme de sapin.**

Atelier convivial pour préparer les fêtes de fin d'année  
Avec du matériel de récupé mais pas que...

Atelier animé par Arlette bénévole  
Participation 1€

**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](mailto:epiceriesolidaire.amandine@gmail.com)