

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>Jeudi 5 décembre 2024 de 10h à 12h</p> 	<p>Atelier HUILES ESSENTIELLES :</p> <p>Info sur les différents modes d'administrations Focus sur la diffusion (atmosphérique) notamment pour les maux d'hiver Préparation d'un petit cadeau de fin d'années : sels de bains aux huiles essentielles. <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>
<p>Mardi 10 décembre 2024 de 13h30 à 16h30</p> 	<p>ATELIER BIEN-ETRE : Sortie au SPA (hammam, sauna, jacuzzi, pierre chaude) d'une durée de 2h comprenant un massage du corps de 30 min au choix parmi une liste.</p> <p>Sortie au RIAD Jasmine nouvellement ouvert à RIVES</p> <p>Départ à 13h30 de l'épicerie retour à 16h30. Possibilité de se rejoindre sur place à 14 h pour celles qui habitent plus près de Rives que de Voiron.</p> <p>Attention sortie réservée aux femmes et au public bénéficiaire (= public aidé) Prévoir ses tongs et sa serviette</p> <p><i>Participation de 8€ par personne</i></p>
<p>Jeudi 19 décembre de 16 à 17h</p> 	<p>Séance de YOGA</p> <p>Le cours de yoga du 19 décembre sera animé par Laure SAINTE-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 : 13 et 20 décembre 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>

**Vendredi 13 décembre
de 10h à 11h30**



CAFE / ECHANGE : « Une bouteille à la mer ».
Si vous deviez ne laisser qu'un seul message à la suite de votre passage, lequel serait-il ?

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.

Gratuit / libre échange /moment convivial

**Mardi 17 décembre de 15h à
16h30**



Atelier CROCHET

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.

Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel

Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire

**Jeudi 19 décembre de 10h à
13h30**



ATELIER CUISINE, spéciale fêtes de fin d'année.

Au menu : Ballotine de volaille farcie aux châtaignes et champignons

Accompagné d'une poêlée de légumes d'hiver

Dessert : Bûche

Animé par la CESF Emmanuelle et Lyia volontaire en service civique

Participation : 2€ bénéficiaires, 4€ solidaires et par personne

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

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

mail: epiceriesolidaire.amandine@gmail.com