

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>Vendredi :</b> -7 Mars de 15h à 17h -14, 21, 28 Mars de 14h à 16h</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>Attention l'atelier du 7 mars aura lieu de 15h à 17h</b></p>
<p><b>Mardi 11 mars de 14h à 16h</b> <b>Mercredi 26 mars de 10h à 12h</b></p> 	<p><b>Atelier CROCHET</b></p> <p>Vous souhaitez vous initier au crochet ou progresser ? Alors cet atelier est fait pour vous...</p> <p>Animé par Arlette, bénévole de l'association qui vous fera découvrir le crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations.</p> <p>Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel <i>Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire</i></p>
<p><b>Jeudi 13 Mars</b> <b>de 14h à 16h</b></p> 	<p><b>Atelier d'EXPRESSION CREATIVE : Aquarelle</b></p> <p>Basé sur un temps d'échange et de rencontre, venez vous initier à l'aquarelle</p> <p>Animé par l'Intervenante bénévole Cécile LEMAINQUE</p> <p><b>Gratuit</b></p>
<p><b>Vendredi 14 Mars de 10h à 11h30</b></p> 	<p><b>Nouveauté : Atelier POESIE</b></p> <p>Dans une ambiance inspiratrice et enrichissante, n'hésitez pas à venir contribuer à l'atelier poésie et partager quelques vers.</p> <p>Possibilité de partager et échanger sur son poète préféré ou de lire un poème (écrit par soi-même ou non)</p> <p>Temps d'écriture prévu <b>Gratuit</b></p>
<p><b>Jeudi 20 mars de 10h à 13h30</b></p> 	<p><b>Atelier CUISINE : « Cuisine Dauphinoise »</b></p> <p>Au menu : <i>Salade composée Grenobloise, gratin Dauphinois et cake aux noix</i></p> <p>Suivi d'un repas partagé Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF de l'épicerie</p> <p>Participation : 2€ bénéficiaires, 4€ solidaires par personne</p>

**Vendredi 21 mars  
de 10h à 11h30**



**CAFE / ECHANGE : « Comment accéder à la pensée heureuse »**

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**

Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF de l'épicerie

**Jeudi 20 et 27 mars  
de 16 à 17h**



**Séance de YOGA**

Le cours de yoga du 20 mars sera animé par **Caroline DENIS**  
et celui du 27 mars par **Laure SAINTE-ROSE**

Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez, une serviette ou un petit plaid et un petit coussin.

*Participation de 2€50 bénéficiaires et 5€ solidaires,*

**Mardi 25 Mars de 13h45 à  
16h45**



**Atelier Bien être : COIFFURE et COUPE homme ou femme**

Besoin de faire une coupe de cheveux ou envie d'une coiffure :  
boucle, brushing ?  
Conseils capillaires

**Intervenante Rabot Carelle en reconversion fin de CAP coiffure  
Gratuit**

**Réservé au public bénéficiaire. Places limitées, sur inscription**

*Venir avec les cheveux propres.*

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