

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>Vendredi : 04 et 18 avril de 14h à 16h 25 avril de 15h à 17h</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>Attention l'atelier du 25 avril aura lieu de 15h à 17h</p>
<p>Mardi 1^{er} avril de 14h à 16h Mardi 15 avril de 15h à 17h Mercredi 30 avril de 10h à 12h</p> 	<p>Atelier CROCHET</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>Vendredi 04 avril de 10h à 11h30</p> 	<p>Atelier POESIE</p> <p>Dans une ambiance inspirante et enrichissante, n'hésitez pas à venir contribuer à l'atelier poésie et partager quelques <i>vers</i>.</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 : thématique d'écriture choisie par le groupe Gratuit</p>
<p>Mardi 8 avril de 14h à 16h</p> 	<p>Atelier d'EXPRESSION CREATIVE : Aquarelle</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>Gratuit</p>
<p>Vendredi 11 Avril de 10h à 12h00</p> 	<p>CAFE / ECHANGE : « Comment atteindre la liberté ? »</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 Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF de l'épicerie</p>

Jeudi 17 avril de 10h à 12h



Atelier prévention aux gestes de Premier Secours Citoyen

Venez apprendre les gestes de premiers secours (PLS, Compression abdominal, pansement compressif, massage cardiaque) en cas de malaise, d'hémorragie, d'arrêt cardiaque, d'état inconscience ou de brûlure

Animé par Emmanuelle, Conseillère ESF de l'épicerie et Marcel

Gratuit

**Jeudi 10 et 17 avril
de 16 à 17h**



Séance de YOGA

Le cours de yoga du 10/04 sera animé par **Laure SAINTE-ROSE** et celui du 17/04 par **Caroline DENIS**

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,

**Vendredi 18 avril
de 10h à 11h30/12h**



Atelier collectif autour du BUDGET :

- Savoir établir son budget, Identifier ses différents postes de dépense, connaître son pouvoir d'achat, son taux d'endettement ?
- Quelles sont les assurances obligatoires ?
- Faire attention aux arnaques
- Les trucs et astuces

Intervenant : Arnaud MORERE du dispositif Point Passerelle

Atelier gratuit, de libre-échange et sans tabou

**Mardi 29 avril 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