

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	ACTIVITÉS
<p>Mardi 03 juin de 14h à 17h</p> 	<p>Atelier Bien être : COIFFURE et COUPE homme ou femme</p> <p>Besoin de faire une coupe de cheveux ou envie d'une coiffure : boucle, brushing ? Conseils capillaires</p> <p>Intervenante Rabot Carelle en reconversion fin de CAP coiffure Gratuit</p> <p>Réservé au public bénéficiaire. Places limitées, sur inscription <i>Venir avec les cheveux propres.</i></p>
<p>Mercredi 04 juin de 10h à 11h30</p> 	<p>Atelier d'ECRITURE et POESIE « joue avec les mots »</p> <p>Dans une ambiance inspiratrice 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 auteur préféré ou de lire un poème (écrit par soi-même ou non)</p> <p>Temps d'écriture prévu Gratuit</p>
<p>Vendredi : 6, 13, 20 et 27 juin 2025</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>Vendredi 06 juin de 10h à 11h30</p> 	<p>CAFE / ECHANGE : « l'humour, comme le développer »</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>
<p>Jeudi 12 juin de 16 à 17h</p> 	<p>Séance de YOGA</p> <p>Le cours de yoga du 12 juin 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>

**Mardi 17 juin
de 14h à 16h**



Atelier d'EXPRESSION CREATIVE : *Aquarelle*

Basé sur un temps d'échange et de rencontre, venez vous initier à l'aquarelle

Animé par l'Intervenante bénévole Cécile LEMAINQUE

Gratuit

Jeudi 26 juin de 10h à 13h30



Atelier CUISINE : Voyage à travers le monde.

Départ de l'île de la réunion : ROUGAIL Saucisse accompagné d'un riz blanc

Arrivée en Albanie pour le dessert

Suivi d'un repas partagé

Animé par des adhérents de l'épicerie et la CSEF et sa stagiaire

Participation : 2€ bénéficiaires, 4€ solidaires 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