

PLANNING de novembre



ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE (POUR TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ÉPICERIE « SOLIDAIRE » OU « BÉNÉFICIAIRE » DONT LA COTISATION ANNUELLE EST À JOUR) **SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES, PRIORITÉ DONNÉE AUX BÉNÉFICIAIRES**

DATES

Vendredis :
7, 14, 21, 28
Horaires :
14h à 16h

ATELIER COUTURE



Animé par Josy, couturière bénévole retraitée. 
Possibilité d'apporter vos affaires à raccommoder vous-même ou de faire vos créations. Matériel à disposition
Participation : 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)

DATES

Mardis :
4 et 18
Horaires :
15h à 17h

ATELIER CROCHET

Arlette, bénévole de l'association, vous fera découvrir le crochet ou vous accompagnera dans vos réalisations. Matériel fourni, possibilité d'apporter son propre matériel
Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire (par atelier)



DATES

Jeddis :
6, 13, 20
Horaires :
16h à 17h

COURS DE YOGA



Animé par Caroline DENIS (le 6) ou Laure SAINTE-ROSE (le 13 & 20)
Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez, une serviette ou un petit plaid et un petit coussin.
Participation : 2€50 bénéficiaire et 5€ solidaire (par cours)



DATES

Mercredi :
5
Horaires :
13h45 à 16h45

ATELIER BIEN-ETRE : COIFFURE



Besoin de faire une coupe de cheveux, envie d'une coiffure : boucle, brushing ou de conseils capillaires ? (Venir avec les cheveux propres)
Intervenante Rabot Carelle en reconversion fin de CAP coiffure
Réservé au public bénéficiaire - Places limitées, sur inscription - Gratuit

DATES

Mercredi :
12
Horaires :
14h à 15h30

ATELIER ECRITURE



Dans une ambiance inspirante et enrichissante, venez contribuer à l'atelier écriture. Possibilité de partager et échanger sur son poète/écrivain préféré ou de lire un poème/texte (écrit par soi-même ou non)
Temps d'écriture prévu : Thématique choisie par le groupe. *Gratuit*

DATES

Mercredi :
12
Horaires :
9h15 à 11h

ATELIER AUTO-MASSAGE

Venez découvrir le massage des pieds, basé sur la réflexologie plantaire. Marie Thieulin, masseuse et prof de yoga, vous invite à un temps de pause, rien que pour vous, en prenant soin de vos pieds.
Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire



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

PLANNING de novembre



ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUT LE MONDE (POUR TOUS LES ADHÉRENTS DE L'ÉPICÉRIE « SOLIDAIRE » OU « BÉNÉFICIAIRE » DONT LA COTISATION ANNUELLE EST À JOUR) **SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES, PRIORITÉ DONNÉE AUX BÉNÉFICIAIRES**

DATES

Vendredi :
14

Horaires :
9h à 12h30

CONSULTATION DU MOIS SANS TABAC

Venez rencontrer la tabacologue Nadine BAUDE lors d'un rendez-vous individuel afin de vous aider dans l'arrêt du tabac, de la vapoteuse ou du CBD.

SUR inscription - Gratuit

DATES

Mercredi :
19

Horaires :
14h à 16h

ATELIER ZOZIOS

Création d'un oiseau décoratif sur un pique à base de matériaux de récup (en coton, ficelle, papier Craft). A offrir ou pour soi-même.

Animé par l'Intervenante bénévole Pascale REALIS

Gratuit



DATES

Vendredi :
21

Horaires :
10h à 12h



ATELIER CAFE ECHANGE

THEME : La mémoire

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*



DATES

Mercredi :
26

Horaires :
10h à 12h



ATELIER AQUARELLE

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

Animé par l'Intervenante bénévole Cécile LEMAINQUE

Gratuit

DATES

Jedi :
27

Horaires :
10h30 à 13h30



ATELIER CUISINE REGIONALE



Venez découvrir La Creuse à travers sa cuisine ! Cuisinons le pâté aux pommes de terre et le gâteau creusois (avec compote faite maison) avant de les déguster tous ensemble lors du repas de midi. Animé par la CESF de l'épicerie. *Participation : 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire par personne*

PENSEZ À VOUS INSCRIRE SOIT PAR MAIL, TÉLÉPHONE OU À L'ÉPICÉRIE POUR PARTICIPER À UN OU PLUSIEURS ATELIERS

ÉPICÉRIE SOLIDAIRE « AMANDINE » -7 RUE BÉRANGER- 38500 VOIRON - TEL : 09 53 72 48 38

MAIL: EPICERIESOLIDAIRE.AMANDINE@GMAIL.COM