

PLANNING

d'octobre



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 :
10, 17, 24, 31

Horaires :
15h à 17h

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 de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)

DATES

Mardis :
7 et 21
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

Judis :
2 & 16
Horaires :
16h à 17h

COURS DE YOGA



Animé par Caroline DENIS (le 16) ou Laure St ROSE (le 2)
Prévoir un vêtement confortable, votre tapis si vous en avez, une serviette ou un petit plaid et un petit coussin.
Participation de 2€50 bénéficiaire et 5€ solidaire (par cours)



DATES

Mercredi :
8
Horaires :
14h à 15h30

ATELIER POESIE

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

DATES

Judi :
9
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

Vendredi :
10
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

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 d'octobre



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

Vendredi :
17
Horaires :
10h à 12h



ATELIER CAFE ECHANGE

THEME : A définir ensemble
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

Vendredi :
22
Horaires :
120h30 à 14h



ATELIER CUISINE : BATCHCOOKING



Convivial, gourmand et qui permet de gagner du temps dans l'élaboration des menus de la semaine. Suivi du repas partagé et du rangement en commun. Animé par Mélanie, intervenante du pays voironnais et Jérôme, CESF. *Inscrit dans le cadre du mois de la transition alimentaire - Gratuit*

DATES

Jeudi:
23
Horaires :
15 à 16h30



DECOUVERTE TERRE DE JOIE



Venez découvrir et partager un jeu en famille !
Pour voyager dans son imaginaire, à la rencontre de ses émotions, de ses joies, de ce qui nous enchante et nous fait du bien.
Pour parents et enfants (+ de 5 ans) - Gratuit

DATES

Vendredi :
29
Horaires :
9h à 12h30



STAND D'INFORMATION DU MOIS SANS TABAC

Venez rencontrer la tabacologue Nadine BAUDE sur le stand d'information.
Possibilité de faire le test CO (monoxyde de carbone), d'obtenir des substituts nicotinique... *Sans inscription - Gratuit*
(RDV individuel sur inscription le vendredi 14/11/2025)

DATES

Jeudi 2 :
10h-11h30
Mardi 14 :
15h-16h30



DECOUVERTE RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

Venez découvrir cette pratique tirée des arts martiaux pour un mieux être général. Karine Mathurin vous parlera et proposera d'expérimenter quelques-uns des mouvements de cette pratique douce.
Sans inscription - Gratuit

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