

PLANNING de décembre



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

DATES

Vendredis :
Avec Arlette : 5
Avec Josy : 12, 19

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 :
2 et 16
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

Jedlis :
11, 18
Horaires :
16h à 17h

COURS DE YOGA



Animé par Caroline DENIS (le 11) ou Laure SAINTE-ROSE (le 18)
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

Jedli :
4
Horaires :
14h30 à 17h30

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
Réserve au public bénéficiaire - Places limitées, sur inscription - Gratuit

DATES

Vendredi :
12
Horaires :
9h45 à 11h30

ATELIER CAFE ECHANGE



THEME : Qu'est ce que le REVE pour vous ?
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 :
17
Horaires :
10h30 à 12h

ATELIER PLUME ET MOTS



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*

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

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

MAIL: EPICIERIESOLIDAIRE.AMANDINE@GMAIL.COM

PLANNING de décembre



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**

ATELIER BIEN-ÊTRE

DATES

Mardi :
16

Horaires :
14h à 16h

Sortie au SPA RIAD JASMINE à Rives (hammam, sauna, jacuzzi, pierre chaude) d'une durée de 2h comprenant un massage du corps de 30 min au choix parmi une liste.



DEPART: 13h30 de l'épicerie, RETOUR : 16h30.

(Possibilité de se rejoindre sur place à 14 h pour celles qui habitent plus près de Rives que de Voiron) Prévoir ses tongs et sa serviette.

!/ Sortie réservée aux femmes et au public BÉNÉFICIAIRE

Participation : 8€ bénéficiaire

DATES

Jeudi :
18

Horaires :
10h à 12h

ATELIER DECORATIONS DE NOEL

Atelier créatif convivial pour préparer les fêtes de fin d'année avec de l'argile auto-durcissante mais pas que...

Animé par l'intervenante bénévole Cécile LEMAINQUE

Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire



DATES

Mardi :
23

Horaires :
14h - 16h



ATELIER PATISSERIE PARENTS-ENFANTS

Préparation de biscuits de Noel avec décoration en glace royale pour les fêtes de fin d'année !

Animé par la CESF de l'épicerie.

Participation par enfant : 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire



LE CAFÉ EST OFFERT À L'ÉPICERIE !

DATES

Mercredi :
24

Horaires :
8h30 à 12h30

Ce n'est pas un atelier mais une invitation à venir faire vos courses en ce 24 décembre et profiter du **café offert** par l'épicerie pour la veille de Noël !

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