

# PLANNING

## de janvier



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 :  
9, 16, 23, 30

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 :  
13 et 27  
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

Jeduis :  
15 et 29  
Horaires :  
16h à 17h

### COURS DE YOGA



Animé par Caroline DENIS (le 29) ou Laure SAINTE-ROSE (le 15)  
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 :  
14  
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*

### DATES

Vendredi :  
16  
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 :  
21  
Horaires :  
10h30 à 13h30

### ATELIER CUISINE



Et si cuisine végétarienne rimait avec plaisir et gourmandise ?! Lors de cet  
atelier coanimé par Marie-Madeleine et Jérôme, nous apprendrons à faire  
les galettes végétariennes et un dessert !  
Nous les dégusterons tous ensemble lors du repas de midi.  
*Participation : 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire 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](mailto:EPICERIESOLIDAIRE.AMANDINE@GMAIL.COM)

# PLANNING

## de janvier



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

Jeudi:  
22

Horaires :  
13h30 à 16h

### TEMPS MASSAGE

Marie de La Valse des Pissenlits et Jérôme vous propose un temps massage d'environ 20 min par personne (visage ou mains) pour vous détendre et prendre soin de vous.



*Réservé au public bénéficiaire - Places limitées, sur inscription - Gratuit*

### DATES

Mercredi :  
28

Horaires :  
10h à 11h30

### ATELIER MUSICAL

Atelier d'expression et de détente musicale. Venez jouer et vous relaxer avec la musique, avec des temps participatifs et des temps d'écoute!

Pas besoin d'avoir des compétences musicales, ouvert à tous.

*Gratuit - moment convivial*



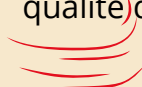
### DATES

Jeudi :  
29

Horaires :  
10h à 11h30

### DECOUVERTE METHODE FELDENKRAIS

Venez découvrir cette méthode pour prendre conscience de soi à travers le mouvement. Le mouvement est la vie; la vie est un processus; améliorer la qualité du processus et vous améliorez la qualité de la vie elle-même.



*Participation ; Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire*

### DATES

Vendredi :  
30

Horaires :  
9h30/10h15/  
11h/11h45

### 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*

**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](mailto:EPICERIESOLIDAIRE.AMANDINE@GMAIL.COM)