

PLANNING

de mars



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

Vendredis :
06, 13, 20 et 27

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 :
10, 24
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

Jedi :
5
Horaires :
16h à 17h



COURS DE YOGA

Animé Laure SAINTE-ROSE
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 :
11
Horaires :
10h à 11h30



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

Mardi :
17
Horaires :
14h / 14h45 / 15h30

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 :
20
Horaires :
10h à 11h30



ATELIER CAFE ECHANGE

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*



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

PLANNING

de mars



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

Mercredi :

4

Horaires :

15h à 16h30

ATELIER AUTO-MASSAGE

Venez découvrir l'auto-massage des mains, 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 mains.

Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire



DATES

Vendredi :

13

Horaires :

10h30 à 11h30



ATELIER CONTES

Sylvie Dyon vient raconter des contes traditionnels; courts, longs, drôles, pas drôles, farfelus, merveilleux ! Venez donc écouter ces histoires assis en cercle tout simplement.

Participation : Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire

DATES

Mercredi :

18

Horaires :

15 à 17h



ATELIER GOUT' ET PARTAGÉ

L'alimentation n'est pas seulement un moyen de répondre à un besoin nutritionnel du corps, elle représente bien plus que cela ! Venez donc participer à ces temps d'échange autour d'un goûter animés par Marie, diététicienne nutritionniste. Le contenu des ateliers sera construit et adapté en fonction des envies de chaque participant !

Gratuit - Inscription pour les 3 ateliers : 18/03, 01/04 et 15/04



DATES

Mercredi :

25

Horaires :

14h - 15h30

ATELIER PRODUITS MÉNAGERS NATURELS MAISON

Envie de faire du tri dans vos produits ménagers ?

Avec Mélanie du Pays Voironnais, venez apprendre à faire vous-même vos produits : un désinfectant multi-usage et une lessive liquide !

(Venez si possible avec une bouteille vide d'1 litre) - *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