

PLANNING d'avril



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 :
03, 10, 17 et 24

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 :
07, 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

Mardi :
14

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

Judi :
16

Horaires :
16h à 17h

SEANCE RELAXATION



Guidée par Laure Sainte-Rose. Offrez vous un moment de douceur, pour détendre profondément votre corps et calmer le mental.

Apportez un tapis douillet et de quoi vous couvrir.

Participation : 2€50 bénéficiaire et 5€ solidaire (par cours)



DATES

Mercredi :
22

Horaires :
10h15 à 11h45

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 *d'avril*



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 :
01

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:
8

Horaires :
15h à 16h

ATELIER AUTO-MASSAGE

Venez découvrir l'auto-massage du ventre, basé sur le massage chinois Chi Nei Tsang. Allongé sur un tapis, vous allez détendre votre ventre, apprendre des astuces pour améliorer votre digestion. Marie Thieulin, masseuse et prof de yoga, vous invite à un temps de pause, pour prendre soin de votre petit bidou. **(Amener un plaid)**

Gratuit bénéficiaire - 5€ solidaire



DATES

Vendredi :
10

Horaires :
14h - 15h

CHASSE AUX OEUFS

Venez partager un moment avec vos enfants/petits enfants/neveux et nièces à la recherche d' "œufs" qui auront été cachés un peu partout dans le jardin de ville de Voiron. C'est à vous de jouer et de les trouver...

En cadeau, des vrais oeufs en chocolat ! *Gratuit*



DATES

Vendredi :
10, 24

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

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