

PLANNING

de juin



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 :
05, 12, 19 et 26

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

Mardi :
23

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

Vendredi 12 :
10h, 10h45, 11h30

Jeudi 25 :
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

Mercredi:
9

Horaires :
14h à 15h30

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

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

de juin



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 :
11

Horaires :
16h à 17h

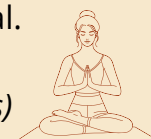


SEANCE RELAXATION

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

Vendredi :
19

Horaires :
10h00 à 13h30



ATELIER CUISINE



Venez découvrir la cuisine orientale autour d'un couscous avec de la viande hallal et des Briwet en dessert.

Cet atelier est proposé par Khédidja, bénévole.

Nous les dégusterons tous ensemble lors du repas de midi.

Participation : 2€ bénéficiaire, 4€ solidaire par personne

DATES

Mercredi :
24

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*

DATES

Vendredi :
26

Horaires :
10h à 12h



ATELIER PEINTURE

Basé sur un temps d'échange et de rencontre, venez vous initier à la peinture.

Animé par l'Intervenante bénévole Chantal RUAUDEL

Participation : 1€ bénéficiaire, 2€ solidaire par personne

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