

PLANNING de septembre



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 :
4, 11, 18, 25

Horaires :
15h à 17h

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 de 1€ bénéficiaire et 2€ solidaire (par atelier)

DATES

Mardis :
8 et 22
Horaires :
14h à 16h

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

Mercredi :
9
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

Jeudi :
17
Horaires :
9h30, 10h15, 11h

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

Jeudi :
24
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)



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 septembre



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 :
10

Horaires :
14h à 16h30



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



DATES

Vendredi :
18

Horaires :
10h à 12h



ATELIER CAFE ECHANGE

THEME : A définir ensemble

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

Jeudi :
24

Horaires :
10h à 14h

ATELIER CUISINE : BATCHCOOKING



Convivial, gourmand et qui permet de gagner du temps dans l'élaboration
des menus de la semaine. Suivi du repas partagé et du rangement en
commun. Animé par le pays voironnais et Jérôme, CESF.

Gratuit



DATES

Mercredi :
30

Horaires :
15h00 à 17h/17h30



ATELIER "MA TROUSSE DE REGLES"

L'atelier s'organise autour de deux espaces complémentaires. Espace
couture avec Josy : création d'une pochette. Espace découverte et échange
avec Manon de Culture du cycle. Ouvert à toutes les adolescent.es et
adultes souhaitant mieux comprendre le cycle menstruel ou accompagner
proche sur ce sujet. Les binômes parent/enfant sont aussi les bienvenus.

Participation : 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