

PLANNING d'octobre



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 :
2, 9, 16, 23, 30
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 :
6 et 20
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 :
1
Horaires :
10h - 11h30 / 12h

ATELIER CUISINE : GÂTEAUX



Cet atelier "confection de gâteaux" est mis en place afin de pouvoir en offrir
le jour des nos portes ouvertes du vendredi 2 octobre ! Vous pouvez me
partager vos idées de gâteaux rapides mais succulents en amont.
Gratuit



DATES

Vendredi :
2
Horaires :
9h00 à 12h30

PORTES OUVERTES !



Ce n'est pas un atelier mais une **invitation** !
L'Épicérie Solidaire Amandine ouvre ses portes pour une matinée placée
sous le signe de la convivialité, de la découverte et du partage.
Que vous soyez adhérent, bénévole, bénéficiaire, habitant du quartier ou
simplement curieux de découvrir notre action, vous êtes les bienvenus !

DATES

Mardi :
13
Horaires :
15h15 à 16h45

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'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 *d'octobre*



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 :
14
Horaires :
15h30 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

Jeudi :
15
Horaires :
13h30 à 15h30

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

Jeudi :
15
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 :
21
Horaires :
10h à 11h30

ATELIER LACTO-FERMENTATION

Savoir conserver les légumes grâce à la fermentation.
Il s'agit d'une technique ancestrale de conservation des aliments.
Prévoir un torchon propre, un pot en verre (pot à confiture)
En partenariat avec le service de réduction des déchets du Pays Voironnais
Attention les inscriptions ne sont pas à faire à l'épicerie mais sur le site du Pays Voironnais



DATES

Vendredi :
23
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*

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