PLANNING *de décembre*

Épicerie solidaire Amandine

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 :
4, 11, 18

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 :
1 et 15
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
Mercredi :
9

Horaires :
10h30 à 12h

ATELIER DECORATIONS DE NOEL



Atelier créatif et convivial avec l'association Le Calao pour fabriquer ses propres décorations de Noël à suspendre dans le sapin, fabrication libre avec de l'argile, du papier ou encore du carton !
Gratuit

DATES
Mercredi :
9

Horaires :
16h à 17h

ATELIER JEUX D'ÉCRITURE



Avec Sylvie, bénévole, venez jouer avec les mots.
Nous construirons ensemble des petits textes ludiques.
Aucune contrainte, venez comme vous êtes !
Gratuit

DATES
Vendredis :
4 et 18
Horaires :
9h30 à 11h30

COMPLET

ATELIER PETIT DEJ' 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 petit déjeuner animés par Marie, diététicienne nutritionniste.
3 thèmes : les nouvelles pratiques, les protéines, le sucre !
Gratuit - Inscription pour les 3 ateliers : 20/11, 04/12 et 18/12



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 décembre*

Épicerie solidaire Amandine

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
Mercredi: 16
Horaires : 10h à 11h

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
Jeudi : 17
Horaires : 9h30-12h30

ATELIER PREMIERS SECOURS

Animé par Form'Action, cet atelier permet d'apprendre les bons gestes pour réagir face à une situation d'urgence (étouffement, inconscience, arrêt cardiaque) et, potentiellement, sauver des vies.

Gratuit - *Réservé au public bénéficiaire - Reste deux places*

DATES
Jeudi :
Horaires : 14h à 16h

COMPLET

ATELIER BIEN-ÊTRE

Sortie au SPA RIAD JASMINE à Rives (hammam, sauna, jacuzzi, pierre chaude) d'une durée de 2h + 20 min de massage
. DEPART: 13h30 de l'épicerie, RETOUR :16h30.
(Possibilité de se rejoindre sur place à 14 h pour celles qui habitent plus près de Rives que de Voiron) Prévoir ses tongs et sa serviette.

/!\ Sortie réservée aux femmes et au public BENEFICIAIRE

Participation : 10€ bénéficiaire (8 places)

DATES
Mardi : 23
Horaires : 10h à 11h30

ATELIER SMARTPHONE

Morgane vous accompagne dans l'utilisation de votre téléphone portable et vous aide à gagner en autonomie dans leurs usages du quotidien.

Gratuit

DATES
Jeudi : 24
Horaires : 9h à 12h30

LE CAFÉ EST OFFERT À L'ÉPICERIE !

Ce n'est pas un atelier mais une invitation à venir faire vos courses en ce 24 décembre et profiter du **café offert** par l'épicerie pour la veille de Noël !

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