

# Les ateliers DE L'ÉPICERIE

## Février 2025

### mardi 4

14h

#### Jeux de société

*Animé par Valérie*

Venez jouer avec Valérie et (re)découvrir des jeux de société insolites ! Rires et détente assurés !

### mercredi 5

14h

#### Cuisine parents/enfants

*Animé par Victoire, naturopathe*

Zoom sur les légumineuses : Fèves, haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc... Comment les introduire dans votre alimentation. Les légumineuses ont des superpouvoirs ! Quizz, jeux et cuisine pour vous et vos enfants



### mardi 11

9h

#### Ferme pédagogique

*Animé par Marie-Victoire*

Une sortie avec vos enfants pendant les vacances scolaires à la ferme du Roy d'Espagne. Venez découvrir la vie de la ferme, les animaux, les légumes, l'alimentation saine et mettre les mains dans la terre !

RV 9h sous l'ombrière au vieux-port, prévoyez un pique-nique pour toute la famille !



### mardi 25

10h

#### Atelier gestion de budget

*Animé par Hélène*

Un atelier pour apprendre en s'amusant à gérer son budget, animé par une conseillère spécialisée de la CAF

### jeudi 27

9h

#### Socio-esthétique

*Animé par Stéphanie*

Atelier massage des mains et henné

l'occasion de prendre soin de vous et d'échanger avec Stéphanie, notre socio-esthéticienne

### vendredis 7 & 28

9h

#### Ostéopathie

*Animé par Khaled*

Suite des ateliers sur la gestion de la douleur au cours de séances individuelles avec Khaled

**Inscriptions auprès d'Alysée ou Damien**  
**04.91.31.17.60**