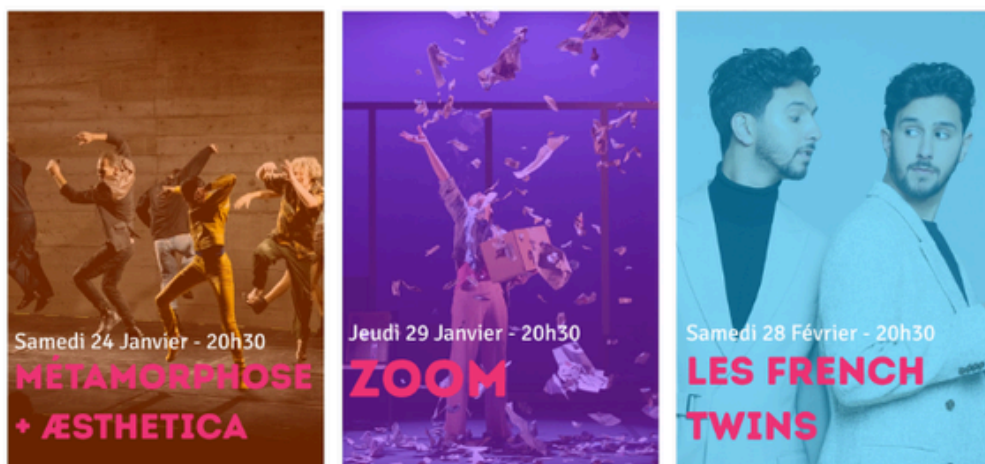


# Les activités du mois

## ET SI ON ALLAIT AU THÉÂTRE ENSEMBLE?



L'épicerie vous propose toutes ces sorties au théâtre

Participation par pièce :

12€  
Solidaire

6€  
Bénéficiaire

Inscription à l'accueil de l'épicerie

## ATELIER Tic Tac toe

Gratuit  
Inscription à  
l'accueil

Parents/ Enfant  
Venez partagez un  
instant autour d'une  
activité !

### Mercredi 17 Février

Goûter  
OFFERT

de 14h à 16h



### TARIFS Spéciale ESA

**Spectacles ADULTES:**  
12-16€ / Personne  
5€ / Personne BÉNÉFICIAIRE

**Spectacles ENFANTS :**  
8€/ Adulte  
10€ /Enfant  
2€ / Personne BÉNÉFICIAIRE

Inscription à l'accueil de l'ESA !

Regardez la  
programmation !  
---  
Des spectacles  
pour tous !

### Manger équilibré à petit budget

Venez apprendre à manger sain et équilibré sans dépenser plus !

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Comment manger équilibré avec un petit budget ?

Comment réduire le gaspillage alimentaire ?

**LUNDI 2 FÉV. DE 14H À 15H**

**SUR INSCRIPTION**  
présenté par Sofiane

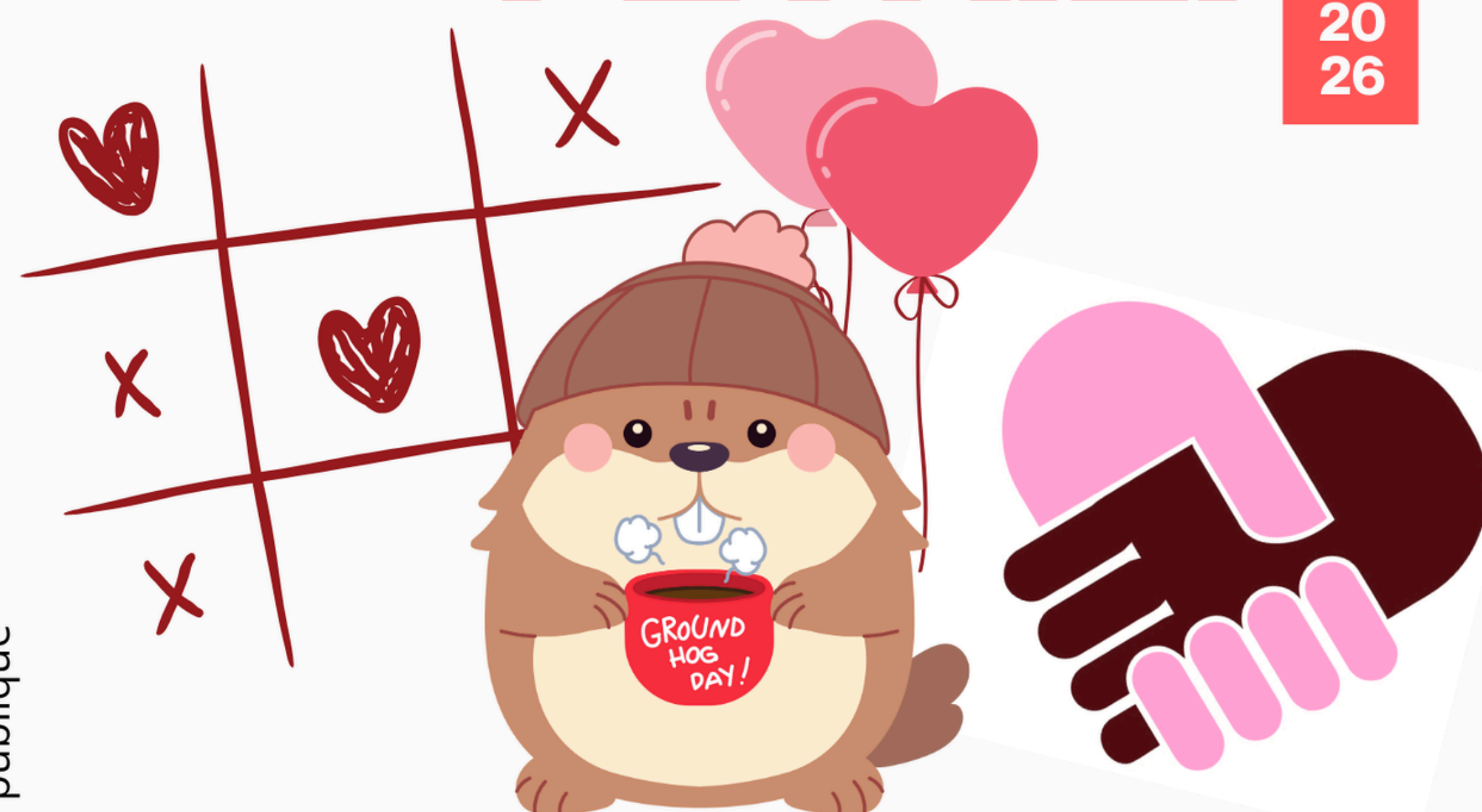
IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique



## PLANNING DES ATELIERS

# FEVRIER

20  
26



Retrouver le programme en ligne

esa89.fr

Facebook



### Contacts

✉ esdelauxerrois.acc@gmail.com

☎ 03 86 81 19 22

🖱 <http://www.esa89.fr/>





# Accueil convivial

Tous les jours  
Café et thé à disposition  
Prenez un instant de pause !

Nos bénévoles vous accueillent pour partager un moment autour d'un café, un thé ou une boisson fraîche.



## Atelier Coiffure

1€ pour les bénéficiaires  
7€ pour les adhérents solidaire

Tous les Mardis de 9h à 11h

Se présenter au rendez-vous les cheveux propres, lavés.

4 rue Léon Serpoulet  
89000 Auxerre  
03 86 81 19 22

## Recherche Esthéticienne

2 heures par semaine  
Auto entrepreneuse / Bénévole  
Épilation visage / Manucure simple

## ATELIER Bulle de bien-être

3€ Solidaire  
0.5€ bénéficiaire

TOUS LES 1ER JEUDI DU MOIS  
Temps de massage en individuelle  
Épaules / Mains / Visage / pieds

## Atelier Massage

Assis et habillé  
RELAXATION, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

1 Mardi après midi par mois  
de 14h à 16h  
Séances individuelles de 30 minutes

0.50€ pour les bénéficiaires  
3€ pour les solidaires

# Les activités du mois

## PERMANENCE du CCAS

Des Questions ?  
Un coup de main ?

Des soucis économiques, familiaux, de logement, d'insertion...

Ai - je le droit à des aides ?

Une démarche administrative trop compliquée ?

Un courrier que je ne comprends pas

À l'Épicerie Solidaire une personne pour vous aider

03/02 - 17/02

## COURS DE Gym Douce

LE MARDI DE 10H À 10H45

SÉANCE OFFERTE LE 3 FÉVRIER

Pas de performance juste du bien être!

TARIFS 10 SEANCES  
5€ BÉNÉFICIAIRES  
10€ SOLIDAIRES

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DE L'ÉPICERIE

## CUISINER, MANGER, BOUGER LES ATELIERS CUISINES

Avec les enfants

Falafels à la carottes

Mousse au chocolat

Vendredi 13 février à 14H

Repartez avec votre plat pour 4 personnes  
Places limitées.

4€ Solidaire  
2€ Bénéficiaire

## Cuisinons ensemble !

Les ateliers cuisines

Wings de chou - fleur

Sauces maison version healthy

VENDREDI 27 FÉVRIER

Repartez avec votre plat pour 4 personnes  
Places limitées.

4€ Solidaire  
2€ Bénéficiaire