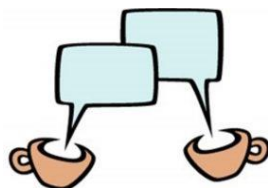


## Accueil convivial

Nos bénévoles vous accueillent pour prendre un café, un thé en toute convivialité.

Lieu chaleureux, ouvert aux bénéficiaires et aux clients solidaires.



**DU LUNDI AU VENDREDI**  
**DE 10H00 A 12H00**  
**ET**  
**DE 14H00 A 17H00**

## Mise à disposition d'un ordinateur

Afin d'effectuer vos démarches administratives, vous pouvez utiliser un ordinateur, s'adresser à l'accueil sur inscription

**TOUS LES JOURS**

## Accompagnement financier Soutien budgétaire

Aide pour la gestion des dettes,  
contact des créanciers, Aide à la  
constitution de dossiers,  
Demande de micro-crédit  
Intervention réalisée par un  
bénévole de l'UDAF



**Sur rendez-vous**

Ne pas jeter sur la voie publique

## Contacts

✉ [esdelauxerrois.acc@gmail.com](mailto:esdelauxerrois.acc@gmail.com)

📞 09 82 36 19 15

🌐 <http://www.esa89.fr/index.htm>

Audrey, Conseillère ESF

**Epicerie Solidaire de l'Auxerrois**  
14 Avenue Jean Moulin  
89000 Auxerre



# Planning des ateliers

(Ouverts aux clients bénéficiaires d'une aide et aux clients solidaires)

## Mois d'Octobre 2018



RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTÉ

communauté  
de l'auxerrois

l'Yonne  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL

ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
de l'Yonne

l'acse  
l'agence régionale pour  
la cohésion sociale  
et l'équité des chances

## Atelier informatique

Initiation à l'informatique et Internet  
Sur inscription  
Animé par Nathalie  
(intervenante)



**Le lundi**  
**Groupe débutant**  
**de 9h45 à 11h**  
**Groupe perfectionnement**  
**de 11h à 12h**

## Atelier Massage



Massage assis, habillé  
(15min par personne)

Animé par Marek (masseur  
professionnel)

**LE MARDI 16 Octobre 2018**  
**DE 14h A 15h30**

A l'inscription :  
3€ pour les clients solidaires  
Gratuit pour les bénéficiaires

## Atelier Coiffure



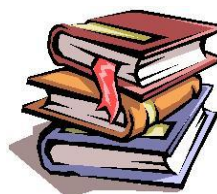
Coupe sur cheveux secs et propres.  
Effectué par Catherine, notre  
coiffeuse.

**TOUS LES MARDIS**  
**DE 9h00 A 11h00**

Sur rendez-vous  
2€ pour les clients bénéficiaires  
5€ pour les clients solidaires

## Coin lecture

Livres enfants et adultes à disposition dans l'annexe de l'épicerie.  
Possibilité de consulter sur place, d'emprunter, d'échanger  
Animé par Josette et Hélène (bénévoles)



**TOUS LES MERCREDIS**  
**DE 14H00 A 16H00**

## Relaxation - gestion du stress



Relaxation, expression corporelle, méditation  
Animé par Marie-Line  
(professeur de relaxation)  
Gratuit

**TOUS LES MERCREDIS**  
**DE 10H00 A 11H00**

## Brain Gym

Mouvement et harmonie  
Atelier pour adultes, tenue confortable souhaitée  
Et une bouteille d'eau  
Animé par Marie-Louise (intervenante)  
Gratuit

**Vendredi 5 et 19 Octobre**  
**DE 10H00 A 11H00**

## Atelier couture

Moment convivial de partage, transmission de savoir et savoir-faire  
Animé par Francine (bénévole)



**TOUS LES VENDREDIS**  
**A PARTIR DE 14H30**