



## culinaires



06/04 16h/20h : Apéro concert de la chorale « les copains d'accord » à Bellegrave

Plats à préparer à EPISOL Pessac :  
 Radis au cumin, filet mignon à la sauge, Fromage de brebis

10/04 10h/15h : Atelier cuisine au centre social de l'Alouette  
 Menu : Bricks au fromage, Dahl de lentilles vertes et fêta et Moelleux aux agrumes

19/04 17h/20h : atelier cuisine chez AQUITANIS  
 Menu : à définir encore - Renseignez vous à l'épicerie à partir du 01 avril



## manuelles

Tous les mardis

10h/12h-14h/17h : atelier couture avec Eliane et Léa à Epi'Sol -

13/04

*Inscrivez vous!!!*  
 10h/12h : atelier créatif avec Céline - Décoration sur cadre en bois



## maraîchères

13/04

10h/16h : On refait le compost avec Sandra et Arnaud au jardin du bois des roses.

14/04

10h/16h : Atelier plantation au jardin du bois des roses avec Jeff

20/04

10h/16h : Atelier plantation au jardin du bois des roses avec Jeff



## numériques

Tous les ven matins

10h/12h : accès numérique libre à Epi'Sol

POINT FORT NUMERIQUE à la Chataigneraie le 11/04, toute la journée



## Sportives/ bien être

03/04

9h/12h : Atelier sophrologie - Prendre rdv pour créneau d'1h

06/04

9h30/11h : Atelier marche avec Chrystel - Rdv devant EPISOL

13/04

9h30/11h : Atelier marche avec Chrystel - Rdv devant EPISOL

20/04

9h30/11h : Atelier marche avec Chrystel

