

## ATELIER CUISINE

Vendredi 11 avril  
De 10 h à 13 h 30

À l'épicerie solidaire

Cet atelier animé par une diététicienne a pour objectif de proposer aux bénéficiaires de l'épicerie des recettes simples et équilibrées issues des denrées alimentaires de l'épicerie solidaire.

### PENNE AUX ARTICHAUX ET PARMESAN

400 g. de Penne rigate • 1 Gousse d'ail • 100 g. de parmesan  
6 cœurs d'artichauts • Persil • Huile d'olive • Sel/Poivre

Faites cuire les pâtes. Épluchez et hachez l'ail.  
Coupez les cœurs d'artichauts en morceaux.  
Nettoyez et ciselez le persil. Faites chauffer 1 l. de soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'ail et les cœurs d'artichauts jusqu'à coloration. Salez, poivrez puis ajoutez le persil ciselé. Mélangez bien et réservez.  
Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les bien et versez-les dans un plat de présentation. Ajoutez la préparation aux cœurs d'artichauts et les copeaux de parmesan, puis mélangez bien. Servez sans attendre !

## ATELIER INFORM' & VOUS

Jeudi 17 avril  
De 9 h à 10 h 30

À l'épicerie solidaire

Cet atelier a pour objectif, dans une démarche d'accès aux droits, de faire connaître aux personnes les différents dispositifs d'aide qui existent sur la commune pour les soutenir ponctuellement.

## ATELIER BIEN-ÊTRE Morphologie et colorimétrie

Vendredi 25 avril  
De 9 h à 11 h

À l'épicerie solidaire

Cet atelier animé par une socio-esthéticienne a pour objectif pour les participants d'obtenir des conseils vestimentaires en fonction de leur morphologie et grâce à la colorimétrie.

### QUELS SONT LES CRITÈRES D'ACCÈS ?

- Résider sur la commune de Chennevières-sur-Marne
- Avoir un projet ou un objectif dans le temps et dont l'atteinte sera permise grâce aux économies réalisées durant l'accès à l'épicerie
- Un reste à vivre par jour et par personne défini par le Conseil d'Administration du CCAS

### QUELS SONT LES SERVICES ET ACTIVITÉS PROPOSÉS ?

- **Les courses**  
Vous pouvez choisir et acheter des produits alimentaires, d'hygiène et d'entretien à moindre coût (15 % du prix du marché).
- **Des ateliers collectifs**  
Vous pourrez assister aux ateliers proposés par l'épicerie et dont les thématiques concerneront la santé, l'alimentation, le budget, les loisirs créatifs...

### COMMENT FAIRE UNE DEMANDE D'ACCÈS À L'ÉPICERIE ?

Prendre rendez-vous auprès

- De l'épicerie solidaire  
☎ 01 75 65 18 42 📍 7 rue Rabelais - 94430 Chennevières-sur-Marne
- De l'Espace Départemental des Solidarités  
☎ 01 56 71 52 30 📍 12 place Rodin - 94500 Champigny-sur-Marne
- Du Centre Municipal la Colline  
☎ 01 45 94 27 99 📍 13 rue Rabelais - 94430 Chennevières-sur-Marne

Ouverte au public  
du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h / de 14 h à 17 h  
et plus spécifiquement,  
aux bénéficiaires les mardis  
et jeudis de 14 h à 17 h.

7 rue Rabelais  
94430 Chennevières-sur-Marne  
Tél. : 01 75 65 18 42

20  
25

Activités  
AVRIL

# Épicerie solidaire

Un lieu convivial et chaleureux  
pour être écouté et échanger !



Chennevières  
sur-Marne  
CCAS  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE



## ATELIER CUISINE Parents/enfants

**Mercredi 2 avril**  
De 9 h 30 à 11 h 30

*Poke bowl*

**Mercredi 30 avril**  
De 14 h à 16 h 30

*Pâques*

*À l'épicerie solidaire*

Ces ateliers animés par une cheffe pâtissière et diététicienne a pour objectif de proposer aux parents et aux enfants bénéficiaires de l'épicerie de se retrouver pour partager un moment ensemble afin d'apprendre à réaliser des recettes simples et équilibrées. Ils sont ouverts aux adultes et aux enfants (accompagnés de leurs parents).



### POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

**INSCRIPTION UNIQUEMENT**  
du 24 mars au 4 avril inclus  
Aucune inscription avant cette date  
7 rue Rabelais / Tél. : 01 75 65 18 42

## REUNION BÉNÉVOLES

**Jeudi 3 avril**  
De 18 h à 19 h

*À l'épicerie solidaire*

Cette réunion est réservée uniquement aux bénévoles de l'épicerie. Le thème portera sur le bilan du 1<sup>er</sup> trimestre 2025 et les perspectives à venir pour le 2<sup>e</sup> trimestre. Sur inscription.



## COLLECTE ALIMENTAIRE

**Vend. 4 et sam. 5 avril**

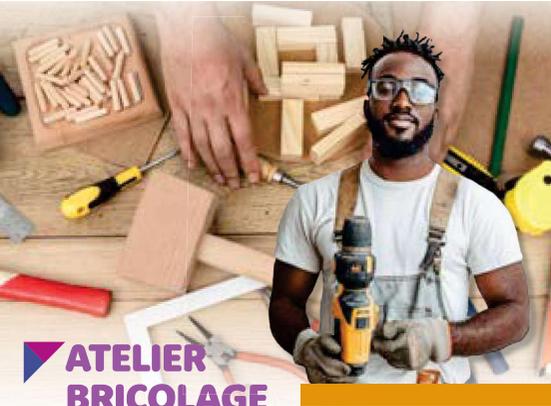
*À Franprix situé à Chennevières ou dans une des communes avoisinantes*

**Vend. 25 et sam. 26 avril**  
De 9 h à 17 h

*À LIDL Pince-Vent.*

L'épicerie solidaire organise en partenariat avec ANDES, Phénix et la BAPIF, ces deux collectes alimentaires afin de récolter des produits alimentaires et d'hygiène pour les bénéficiaires de l'épicerie.

*Pour participer à l'une de ces deux collectes en tant que bénévole, merci de s'inscrire auprès de l'épicerie solidaire.*



## ATELIER BRICOLAGE

**Lundi 7 avril**  
De 10 h à 12 h

*À l'association des Compagnons Bâtisseurs  
3 villa Ile-de-France à Chennevières-sur-Marne*

Cet atelier animé par des membres de l'association les Compagnons Bâtisseurs a pour objectif de faire découvrir, approfondir ou partager des connaissances en bricolage avec les bénéficiaires de l'épicerie.



## ATELIER JARDINAGE

**Mercredi 9 avril**  
De 14 h à 16 h

*À la ferme des Bordes*

Cet atelier proposé par l'association les Robins des Bordes permet aux participants de réaliser des plantations. Cet atelier est ouvert aux adultes et aux enfants (accompagnés de leurs parents).

