



# Épicerie Solidaire Bévinoise

Février 2025



## l'Épi'news

*Joyeux anniversaire à l'Épicerie Solidaire Bévinoise qui souffle ses 15 bougies !*

En effet, notre association est née le **18 février 2010** en même temps que les JO d'hiver qui se tenaient à Vancouver au Canada et elle mériterait bien une médaille d'or.

Depuis sa création, l'Épicerie Solidaire n'a cessé de se développer et de s'engager .

Merci à tous les bénévoles, les membres et les partenaires qui ont contribué à ce succès.



**Joyeux  
anniversaire**

**Assemblée  
générale**



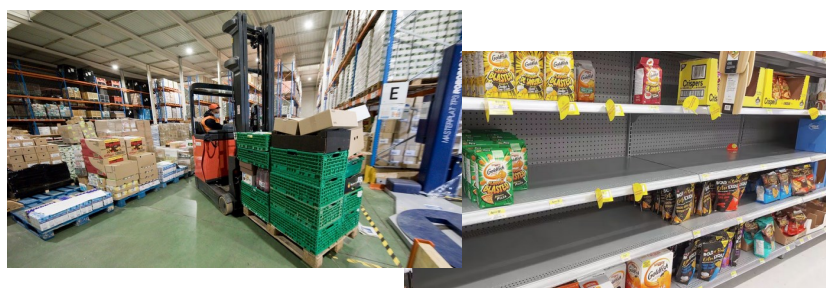
L'assemblée générale de notre association se tiendra le **jeudi 13 mars à 17h salle des Dunes**.  
Nous comptons sur votre présence.



**Pôle**

**approvisionnement**

Une réunion du « pôle approvisionnement » aura lieu le **mardi 11 février à 9h30**.



**Adhésion  
2025**

Si ce n'est pas encore fait, nous vous invitons à aller sur le site Helloasso afin de régler votre adhésion 2025.

Pour ce faire, rendez-vous sur l'onglet Accueil du planning et cliquez sur le lien ou bien cliquez [ici](#).



**ACCUEIL**

**Adhésion 2025**



Passer la souris sur ce texte et cliquer sur lien ci-dessous

<https://www.helloasso.com/associ...>



Épicerie Solidaire Bévinoise 31 Avenue Jules Verne 44250 Saint Brévin Les Pins

02 40 27 61 64 [episolid44@gmail.com](mailto:episolid44@gmail.com)

Rendez-vous sur notre site : [www.episolidaire44.com](http://www.episolidaire44.com)



## L'Épi'news

### Les Mamies qui tricotent

Dans le numéro de novembre nous vous avons réalisé un article concernant les « Mamies qui tricotent » et nous devons rencontrer Marie Françoise.

C'est chose faite puisqu'elle a gentiment accepté de me recevoir pour parler de son action.



Marie Françoise est arrivée à Saint Brévin il y a 14 ans, peu de temps après la création de l'Épicerie Solidaire à laquelle elle a immédiatement adhéré.

*« Nous étions peu nombreux au départ. Nous faisons les courses chez Leclerc avec les caddies et par la suite nous prenions les marchandises au drive. »*

En 2019 Marie Françoise fait partie des bénévoles accompagnants pour un séjour à Djerba. En sa qualité de couturière elle a donné des cours de couture à des femmes tunisiennes dans différents lieux, confectionnant ainsi des sacs, des trousseaux et autres objets.

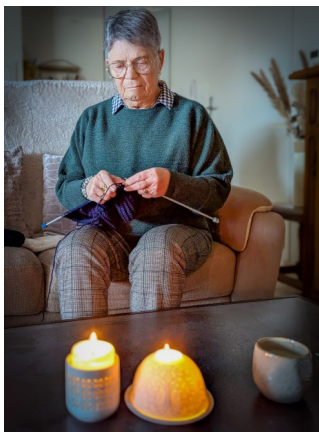
*« Avec mon amie, nous avons emporté beaucoup de coupons de tissu. Nous étions très bien accueillies, c'était très chaleureux. »*

Devant le succès rencontré la première semaine, elles décidèrent de rester une semaine de plus à leurs frais afin de continuer la formation, profitant peu de ce séjour pour faire du tourisme.

Est arrivé le Covid avec ses restrictions et Marie Françoise s'est alors mise à tricoter. L'an dernier elle s'est mise à tricoter des écharpes et des bonnets qu'elle met à disposition des personnes qui en ont besoin. Elle puise dans ses réserves de laine, en achète et en récupère auprès de son entourage. C'est pour elle une détente et cela l'occupe.



J'ai oublié de vous dire que Marie Françoise était couturière, c'était sa profession. Elle a fait 3 ans d'école de couture à Nantes, a obtenu son CAP puis par la suite, elle est devenue monitrice dans cette même école.



A bientôt 85 ans Marie Françoise est toujours active au sein de l'épicerie. Elle est un bel exemple de solidarité.

Merci de m'avoir accordé cette entrevue et de m'avoir raconté un peu de votre vie.

Si vous avez des pelotes de laine qui dorment dans vos armoires pensez à ces Mamies qui en feront de beaux ouvrages bien utiles



# *l'Épi'news*

## Galette des bénévoles

De nombreuses et nombreux bénévoles se sont donnés rendez-vous le 14 janvier afin de partager un joyeux moment de convivialité autour de délicieuses galettes confectionnées par cinq bénévoles.



Malgré une découpe en petites parts, difficile de goûter à toutes ces délicieuses galettes.



Euh ! difficile avez-vous dit ?  
A la fin il ne reste plus rien.



Dégustation pendant la projection du diaporama concernant le repas solidaire



Après vote très serré des participants, c'est la galette de Reine qui a remporté le prix 2025.



Ensuite, nous nous sommes tous retrouvés dans le local de l'épicerie afin d'écouter Julie faire un compte-rendu des activités passées et à venir.



Rendez-vous dans un an pour une nouvelle galette.



# l'Épi'news

## Sortie bowling

Le 16 janvier, 11 personnes accompagnées se sont retrouvées au bowling conduites par Régine et Julie, y retrouvant 15 personnes de Retz'Activités.

Quatre pistes étaient retenues pour le plus grand plaisir des participants.

Ce fût une découverte pour la majorité des adhérents accompagnés, et il y eut beaucoup de rires, de bonne humeur, de partage et d'entraide.

Combien de strikes avez-vous réalisés ?



## Cuisine anti-gaspi



Lundi **4 février**, il y a eu une activité cuisine anti-gaspi à l'EPHAD Fleur d'Ajonc animée par le chef Julien LAINE, propriétaire du restaurant L'Orangerie à Pornic.

Grand professionnel qui a travaillé notamment chez Alain DUCASSE, il a donné de son temps pour nous enseigner quelques petits secrets de cuisine.

L'idée était de confectionner des choses simples et savoureuses avec des produits de saison, et de transformer les légumes en mets sucrés : panais au sirop de vanille avec yaourt citronné, gâteau de carottes. Côté salé, il y avait la confection d'un bouillon concentré de légumes y compris les épluchures.



En entrée : panais, cassonade, vanille de Madagascar avec du yaourt, citron, épices de pain d'épices, kiwi et noix.

Ensuite en plat principal un pastazotto (risotto aux pâtes) avec courge, carottes et panais cuit dans un bouillon (cuisiné avec toutes les épluchures). Puis pour terminer, gâteau aux carottes avec zeste d'orange et de citron.

Rappelons que l'initiative de cet atelier venait de l'association les Bouillonnantes, donc il fallait un bouillon, base de toute cuisine.

Deux résidentes de l'Ephad ont assisté et aidé pendant cet atelier.





# l'Épi'news

## Vente d'affiches

### CinéJade



Une vente d'affiches de cinéma a eu lieu samedi 1er février.

Dès 13h30, les passionnés, petits et grands, étaient déjà là afin de dénicher la perle rare.

Merci au personnel du cinéma ainsi qu'aux bénévoles Régine, Brigitte, Annie, Michèle, Jean-Claude et Annie.



Pour rappel, les affiches sont offertes par CinéJade et chacun est libre de laisser ce qu'il veut. L'argent ainsi récolté permet d'offrir des places de cinéma.



## Sortie Musée de l'imprimerie

**Jeudi 27 février matin**, visite du musée-atelier de l'Imprimerie à Nantes.

Vous pourrez découvrir les différentes techniques de composition, des presses de tous genres, des matrices et machines à fondre pour la fabrication des caractères, etc ...

La spécificité de ce musée est que toutes les machines sont en fonctionnement et témoignent ainsi d'un passé toujours vivant. (sortie organisée par Retz Activités)



## Banquet surprise

L'association a pour objectif de fédérer, soutenir, accompagner et valoriser les lieux et acteurs engagés, ou souhaitant s'engager, en faveur d'une alimentation responsable, à Nantes et autour de Nantes.

L'association vise aussi à renseigner et à inspirer le professionnel et le citoyen vers des pratiques alimentaires durables et vertueuses sur les plans environnemental, social et économique.

Dans cette optique et pour illustrer leur action, les Bouillonnantes proposent le **lundi 17 Février** un banquet solidaire des Chefs Nantais. Il aura lieu à Nantes à la Little Atlantique Brewery, partenaire de l'évènement. Surprise : on ne sait ni le nom des chefs, ni ce qu'ils vont confectionner. Ce sera l'occasion de mettre en avant une cuisine responsable faite avec des produits de producteurs locaux. Un moment aussi de partage pour faire de nouvelles connaissances.

L'Epicérie Solidaire Brévine a été invitée à participer avec 2 accompagnateurs et 5 bénéficiaires. Bon appétit.



# L'Épi'news

## Séances "Beauté bien-être"

Nathalie vous reçoit pour des séances soins du visage, maquillage et massage.

**27 février** : massage du dos en individuel

**6 mars** : soin du visage en individuel

**13 mars** : massage cranio facial individuel

**20 mars** : massage assis en individuel



## Découverte de la sophrologie



Une nouvelle séance aura lieu le **28 février** mais **c'est déjà complet**.

Comme il y aura une séance mensuelle, inscrivez-vous sans plus tarder auprès de Julie.

*La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.*

## Atelier musicothérapie

Le prochain atelier aura lieu le **vendredi 7 février**, à **11h** avec Christine, bénévole.

*La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise la musique comme un moyen de soigner ou de répondre à une problématique donnée.*



## Horaires



L'Épicerie est ouverte les

- ◆ **Lundi** : de 17h00 à 18h30
- ◆ **Mardi** : de 14h30 à 16h00
- ◆ **Vendredi** : de 9h30 à 11h00