



## L'Epi'news d'aout

### ACTUALITES

#### Une fois par mois, arrivage de produits de la Halte du Coeur

Tous les premiers lundis de chaque mois, la Halte du Coeur livre l'Epicierie de produits secs tels que couscous, pois chiches, viennoiseries.... de produits frais : yaourts, fromages ou encore pizzas ainsi que du surgelé comme du poulet roti, des plats préparés individuels et de la glace.  
Découvrez [la Halte du Coeur](#)

#### Réouverture de l'espace famille avec Retz'Activités

Retrouvez l'espace famille tous les mercredis matins de 09h30 à 12h00 à partir du 08 septembre prochain.

Un lieu ouvert à tous les parents accompagnés de leur(s) enfant(s) et futurs parents : rencontres, discussions et échanges, les enfants peuvent jouer en toute liberté.

Une animation est prévue chaque mercredi en dehors des vacances scolaires, le 15 septembre : séance de yoga parent-enfant.

L'espace famille, [en savoir plus](#).

#### Des fruits et des légumes du jardin

A chaque ouverture de l'Epicierie, pendant l'été, vous pourrez trouver des tomates, salades, concombres et bien d'autres du jardin partagé de Retz'Activités.

Ils sont 100% naturels et récoltés le matin même.

N'hésitez pas à les tester, même ceux qui vous sont inconnus : cardes/blettes, rhubarbe...

Et si vous aimez la nature, pourquoi ne pas rejoindre l'équipe de jardiniers, c'est ouvert à tous !

Découvrez les jardins [en vidéo](#).

### PRODUITS & RECETTES



#### Goutez les yaourts au lait de soja et au lait de brebis

Les yaourts au lait de soja et de brebis sont une alternative au lait de vache, en ce moment à l'Epicierie, vous pouvez trouver :

- des **yaourts au lait de soja** au chocolat et à la pistache, le goût est similaire à celui d'un yaourt au chocolat ou à la pistache classique, le soja est une légumineuse naturellement riche en protéines, il est bio, cultivé en France et garanti sans OGM. Le cacao des yaourts est issu du commerce équitable.

- des **fromages blancs au lait de brebis** bio nature, aux nombreuses vertus nutritionnelles, le lait de brebis est doux, onctueux et très digeste. Source de calcium, il est également riche en protéines.

#### Mesdames, mesdemoiselles....

A votre disposition gratuitement à la caisse de l'Epicierie des coupes menstruelles : méthode moins agressive et plus écologique pour gérer vos règles.

Alors que tampon et serviette ne s'utilisent qu'en usage unique, une seule coupe menstruelle suffit pour plusieurs années. Elle n'assèche pas la muqueuse et elle peut se garder plus longtemps.

## Recettes d'été

[Tarte minceur aux courgettes, aux tomates et au chèvre](#)

[Osso bucco aux olives](#)

[Salade de pâtes](#)

[Taboulé au melon](#)

[Le café glacé](#)

[Soupe sucrée griottes / rhubarbe](#)

[Cheesecake au citron sans cuisson](#)

## CEUX QUI NOUS ENTOURENT



### Michèle Policarpo

#### Michèle et l'Épicerie Solidaire :

Michèle est accompagnée par l'Épicerie depuis début 2020 et est la représentante des adhérents accompagnés depuis quelques mois.

Dans ce rôle elle participe à toutes les réunions de bureau de l'association et est consultée sur toutes les thématiques.

Ce qu'elle a constaté c'est que « dans toutes les décisions, les membres du bureau ont toujours comme préoccupation de savoir quelles seront les conséquences de telle ou telle mesure sur nous, les personnes accompagnées »

Elle viendra à partir de septembre plus fréquemment lors des ouvertures de l'Épicerie pour discuter, échanger tant avec les bénévoles que les adhérents accompagnés, pour pouvoir faire remonter vos remarques, suggestions, demandes.

Elle aime le contact, créer du lien avec et entre les gens qu'elle rencontre.

Michèle s'est investie comme bénévole au sein de l'Épicerie : « le fait d'être acceptée comme bénévole est important, on reprend de la dignité, on sent qu'on peut apporter quelque chose, et puis s'apercevoir que des personnes pour qui tout va bien se préoccupent des autres, sont là pour nous, c'est très touchant. »

Un mot pour définir l'Épicerie Solidaire : « bienveillance, c'est ce que j'ai ressenti en venant ici.

Ce n'est pas facile d'accepter sa condition et de dévoiler sa vie, surtout lorsqu'on a recours pour la première fois à une aide.

Mais le contact avec l'Épicerie m'a permis de reprendre confiance et de voir que je n'étais pas seule dans cette situation.

La vie n'est pas linéaire, il faut accepter les secousses ; on vit avec nos problèmes mais l'Épicerie donne un espoir, on a à côté de nous quelque chose : cette bienveillance »

#### Action partenariat :

Michèle a pu bénéficier du partenariat avec l'amicale laïque en septembre dernier, elle a pu accéder à une activité « cérébrale » et une activité « physique

» : « cela aurait été impossible financièrement pour moi au tarif normal, et ça m'a apporté énormément tant mentalement que par les rencontres que j'y ai faites.

J'ai apprécié la discrétion des personnes de l'amicale, personne n'a jamais su que je venais par ce partenariat, et ça aussi c'est appréciable ».

#### Une anecdote, une passion :

« Je suis intéressée par l'histoire de l'art, le projet de fresque participative m'a beaucoup plu, j'ai été impressionnée par tant d'imagination et d'implication des personnes présentes.

Lorsque nous étions dans l'hôtellerie, chaque année, nous aidions une amie qui organisait un festival international de dessin pour les adolescents en donnant accès à nos chambres à ces jeunes.

Ce fut une grande expérience pour moi de voir ces jeunes de tous pays et de tout niveau social, se retrouver pour un but commun, dans le début de leur projet de vie, heureux de partager leurs œuvres, après un an de travail.

Un jour j'ai rassemblé dans un dortoir des jeunes ukrainiens et russes, les débuts furent tendus mais au final leur passion les a rassemblés et leur a fait dépasser leur peur de l'autre. »

#### Une phrase pour résumer tout cela :

« Ca ne vaut pas le coup d'être sur terre si on n'est pas capable de regarder le voisin »

31 Avenue Jules Verne  
44 250 ST BREVIN LES PINS  
02 40 27 61 64  
episol44@gmail.com



Vous avez des idées, vous souhaitez participer à l'Epi'news, contactez nous !

[Se désinscrire](#)

