



# Épicerie Solidaire Bévinoise

Décembre 2024



## L'Épi'news



### Le mot de la Présidente

Très chers adhérents accompagnés et bénévoles,

L'année 2024 se termine, elle a peut-être été compliquée pour certains ou, au contraire, vous avez vu votre situation s'améliorer. Dans tous les cas, sachez que notre association n'a pas qu'un but d'aide alimentaire mais elle peut soutenir un projet, accompagner une démarche ou autres...

Cela est possible grâce à Julie (une travailleuse sociale exceptionnelle) et à l'engagement de nos 80 bénévoles qui consacrent une grande partie de leur temps à :

- ◆ Organiser les ouvertures de l'Épicerie pour qu'elles soient les plus agréables possible.
- ◆ Aller chercher les produits, les trier et les étiqueter
- ◆ Trouver de nouveaux partenaires et des finances
- ◆ Etablir toutes les démarches administratives pour gérer une association
- ◆ Ranger les produits, entretenir et nettoyer le matériel
- ◆ Proposer des sorties, des ateliers, des coupes de cheveux, des soins esthétiques etc.

Je vais arrêter la liste car elle est très longue.

Toutes ces femmes et tous ces hommes font ces tâches consciencieusement pour aider les personnes en difficulté à se sentir mieux en leur offrant un sourire, un mot gentil et une oreille attentive.

Puisse 2025 vous apporter à tous, adhérents accompagnés et bénévoles, de grands bonheurs et que solidarité, bienveillance et pugnacité soient notre force au quotidien.

*Béatrice*

### Collecte pour la Banque Alimentaire

La collecte au profit de la Banque Alimentaire s'est déroulée les **22 & 23 novembre 2024** au centre **Leclerc de Saint Brévin Les Pins**.

Pas moins de 30 personnes se sont succédées durant ces 2 journées pour assurer le bon déroulement de cette collecte très réussie. En effet, 3400 Kg de dons ont été offerts, soit plus de 1000 Kg que la dernière.

Un grand merci à Corinne, Michèle, Alain, Emmanuelle, Annie, Nathalie, Mireille, Elaine, Madeleine, Jacques, Nicole, Muriel, Fatou, Marie Ange, Reine Violette, Sandrine, Babette, Hubert, Gérard, Djamila, Jean Claude, Jocelyn, Gilles, Sylvie, Laurence, Sandrine, Jean, Geneviève et Béatrice pour leur engagement.



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 Avions du Bonheur



Grâce au partenariat avec la Fondation du voyageur PROMO-VACANCES, 9 personnes se sont envolées pour Djerba en Tunisie !  
Retour sur ce voyage.

Dimanche 20 octobre 4h du matin, Marie, Djamila, Isabelle, Fred, Sidonie, Yannis, Bénédicte et Jeannine, notre accompagnatrice, attendons avec impatience nos chauffeurs car aujourd'hui c'est le grand départ.  
Jean-Claude et Gilles, l'un avec un minibus, l'autre avec sa voiture, arrivent pour nous emmener à l'aéroport de Nantes où nous devons nous envoler pour Djerba en Tunisie.



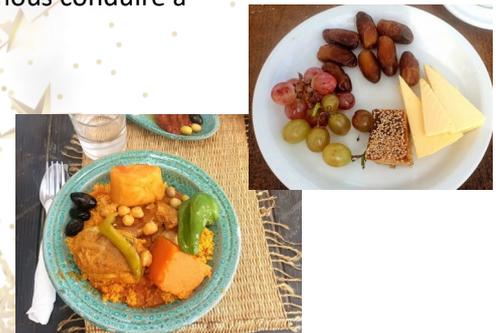
Une valise cabine pour nos affaires personnelles et une plus grosse accompagnent chaque voyageur.  
Il faut dire que nous transportons beaucoup de choses que nous remettons à l'association de Femmes Tunisiennes à Djerba : matériel scolaire, chaussures, vêtements, couches etc ...

Malgré quelques petits déboires au départ, l'avion, bien qu'étant en retard, arrive à l'aéroport de Djerba vers midi. L'île nous accueille sous un soleil radieux et un ciel d'un bleu limpide. Il fait 26° ce qui nous transporte immédiatement dans une ambiance de vacances.



Les représentants des « Avions du bonheur » sont là pour nous recevoir avec beaucoup de gentillesse. L'autobus qui doit nous conduire à l'hôtel Le Meninx emprunte la roue côtière.  
C'est un grand « waouh » !

Le personnel de l'hôtel nous réserve un accueil très sympathique et nous prenons possession de nos chambres privatives et découvrons la cuisine locale.



Le lendemain, nous sommes rejoints par un autre groupe et les organisateurs nous offrent un pot d'accueil. Ils seront présents, ainsi que leurs partenaires, durant toute la semaine.



# l'Épi'news

Trois animations sont prévues dans la semaine, le reste du temps étant laissé selon notre gré.

Cependant, à cause d'un vent fort, le « bateau pirate » sera annulé (sortie en mer d'une journée).

Tour de l'île avec visite de Guellala, son village de potiers et son musée des traditions ; puis visite de La Ghriba, plus vieille synagogue du monde arabe et enfin déambulation dans le souk de Houmt Souk, capitale de l'île.

Parc Djerba Explore : nous remontons le temps dans ce Menzel traditionnel (type d'exploitation agricole et d'habitation typique de l'île tunisienne de Djerba) où nous découvrons des costumes anciens, des métiers locaux (tisserand, potier, vannier) et bien entendu la plus grande ferme de crocodiles du Nil qui en renferme 400.



Temps libre, déambulation dans les rues et sur la plage.



Sortie en chameau sur la plage

Hélas, les bonnes choses ayant une fin, le dimanche 27, l'autocar nous ramène à l'aéroport d'où nous repartons pour Nantes. A l'arrivée, nos chers chauffeurs nous attendent.

Nous avons énormément apprécié cette semaine passée dans une bonne ambiance générale ou bienveillance et respect ont leur place.

*Le mot de Jeannine, accompagnatrice : nous devons remercier les « Avions du Bonheur » pour leur présence et leur écoute mais également l'ensemble du staff de l'hôtel Meninx pour leur accueil et leur sympathie.*

*Les participants en garderont un souvenir inoubliable.*



Photos de Marie et Jeannine



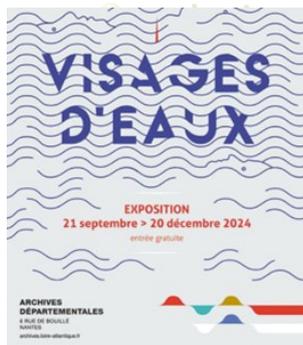
# l'Épi'news

## Sortie Légendia Parc

Mercredi 4 décembre, 57 personnes avec l'association Retz'activités dont 25 pour l'Épicerie sont allées visiter le Légendia Parc à Frossay. Accompagnées par des bénévoles, elles ont eu tout loisir d'admirer plus de 60 espèces d'animaux au milieu d'espaces naturels mais également de profiter de cette ambiance féérique et d'apprécier les spectacles offerts.



## Sortie Nantes



Cette sortie, effectuée le 29 novembre, a permis de visiter l'exposition "Visages d'eaux" aux archives départementales. Elle montre l'importance de l'eau mais ses dangers aussi. Des archives sur les inondations notamment de la Loire et cartes postales témoignant de ces catastrophes étaient également présentées.

Tous les visiteurs se sont ensuite retrouvés au lycée professionnel de Bougainville à Nantes où ils ont été très bien accueillis par les enseignants et les élèves en CAP cuisine. Au menu : Fish and Chips, hamburger végétal et café gourmand.



# L'Épi'news

## Repas de Noël

Le repas de Noël aura lieu le jeudi 19 Décembre à la Bergerie de Saint Père en Retz.  
Cette année, le thème sera "Noël dans le monde"  
Les bénévoles sont en pleine action afin de vous préparer une belle journée : décoration, animation, cuisine, service à table.

*A quels pays appartiennent ces 4 drapeaux ?*



## Sortie bowling



Une sortie bowling, organisée avec Retz'activités, est prévue le **16 janvier** dans l'après-midi.



## Galette des bénévoles



Nous vous donnons rendez-vous dans les locaux de l'Épicerie, le **mardi 14 Janvier à 17h** pour partager la traditionnelle galette.

A cette occasion, nous lançons un concours de galettes.  
Que les pâtisseries ou pâtisseries se rapprochent de Julie ou Anais pour s'inscrire.  
A vos fourneaux et que la meilleure galette gagne.  
(Elles seront toutes primées!).



## Le saviez-vous ?

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Pays de Retz a mis en place une liste d'attente centralisée pour simplifier la recherche d'un médecin traitant.



Face à la pénurie de médecins et aux difficultés rencontrées par les patients pour s'inscrire auprès de différents cabinets, cette liste centralise désormais les demandes et facilite la mise en relation entre patients et médecins disponibles.

Vous trouverez toutes les informations sur le site de la CPTS : <https://cpts-paysderetz.fr>



Séances  
"Beauté  
bien-être"

**SOCIO-ESTHÉTICIENNE**

*Il est important de prendre soin de soi...*

**Le Jeudi**

**AGENDA**

2€  
EN INDIVIDUEL

0,5€  
L'ATELIER  
COLLECTIF

Soins réalisés par Nathalie  
Prendre RDV avec Julie

→ 19 décembre : maquillage pour le repas solidaire (de 10h à 12h) §

→ 9 janvier : soin du visage §

→ 16 janvier : atelier «colorimétrie» §

**Le 19 décembre, jour du repas solidaire, vous pourrez vous faire maquiller sur place dès 10h.**

Atelier  
musicothérapie

Après le succès des 2 premières séances il a été décidé de continuer avec une séance mensuelle.

La prochaine aura lieu le **vendredi 20 décembre** et la suivante le **vendredi 24 janvier**, 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.*



Découverte de  
la sophrologie



Pour la rentrée, nous vous proposerons une séance découverte de la sophrologie le **21 janvier de 16h à 17h30**. Nous pourrions accepter un **maximum de 15 personnes** aussi ne tardez pas à vous inscrire. Le lieu sera ultérieurement confirmé.

*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.*



# L'Épi'news

## Repas partagé

Lundi 2 décembre, c'était Noël avant l'heure pour les acteurs du repas partagé !

Toute l'équipe était très occupée en cuisine afin de préparer le lunch qui a été partagé autour d'une belle table bien garnie !

Il n'y a pas encore de date définie pour le prochain repas mais gageons que les participants auront toujours autant de plaisir à se retrouver pour préparer de bons petits plats.



## Horaires



L'Épicerie est ouverte les

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