





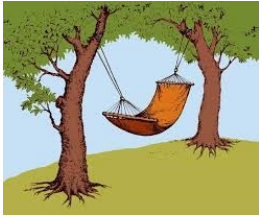


<b>LUNDI 29</b>	<b>MARDI 30</b>	<b>MERCREDI 1er juillet</b>	<b>JEUDI 2</b>	<b>VENDREDI 3</b>
<p><b>En juillet l'épicerie ouvrira :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vendredi 3 de 9h00 à 12h00</li> <li>- mardi 7 de 14h00 à 17h00</li> <li>- vendredi 10 de 9h00 à 12h00</li> <li>- vendredi 17 de 9h00 à 12h00</li> </ul>			 <p><b>COLLECTE DE FRUITS ET LEGUMES</b> Pour l'épicerie De 8h30 à 12h00 Stand au marché de Chinon Chaque jeudi</p>	 <p><b>Atelier CUISINE</b> « Pique-nique et Apéro »  Suivi d'un repas partagé  De 10h00 à 14h00 avec Florence à l'Embarcadère  Participation : 1 euro minimum</p>

<b>LUNDI 6</b>	<b>MARDI 7</b>	<b>MERCREDI 8</b>	<b>JEUDI 9</b>	<b>VENDREDI 10</b>
	<p><b>Animation dégustation</b> « recettes de saison »  De 14h00 à 15h30  avec Thierry à l'Embarcadère</p>		 <p><b>Atelier CROCHET</b> débutants acceptés  Avec Marie-Maxime  de 14h00 à 15h30 à l'Embarcadère</p>	

<b>LUNDI 13</b>	<b>MARDI 14</b>	<b>MERCREDI 15</b>	<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>
<p><b>Recette gaspacho</b> Coupez en dés 1 kg de tomates bien mûres, 1 petit concombre, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, sel, poivre. Mixez le tout comme une soupe. Servez frais avec des tartines de pain.</p>	<p><b>FÊTE NATIONALE</b></p> 	<p>Il est <b>URGENT</b> de <b>RALENTIR</b> un peu. La lenteur n'est pas une perte de temps. C'est parfois le seul chemin pour retrouver la beauté du monde.  Guy Gilbert</p>		<p><b>DERNIER JOUR D'OUVERTURE DE L'ÉPICERIE</b></p>



**Votre épicerie sera fermée du lundi 20 juillet au lundi 17 août inclus**



<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>	<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>
<p><b>En août l'épicerie ouvrira :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mardi 18 de 14h00 à 17h00</li> <li>- vendredi 21 de 9h00 à 12h00</li> <li>- mardi 25 de 14h00 à 17h00</li> <li>- vendredi 28 de 9h00 à 12h00</li> </ul>	<p><b>Commission d'admission pour 1er accès ou renouvellement à l'Embarcadère</b></p>	 <p>Gym adaptée Renforcement musculaire Étirements Chaque jeudi sur inscription</p>		 <p><b>Animation CPIE</b> « Autour du P'tit Déj »  De 9h00 à 12h00 avec Margot à l'Embarcadère</p>

<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>	<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>
 <p><b>Recette du porridge (pour un bol)</b>  Cuire 10 minutes 40 g de flocons d'avoine avec 25 cl de lait (animal ou végétal). Servir tiède avec au choix des fruits frais, des fruits secs, des amandes, des pépites de chocolat, du miel...</p>		<p><b>Dans la vie, on ne perd jamais ! Soit on gagne, soit on apprend.</b>  (Merci Annick)</p>	<p><b>ON PEUT PAS RECOMMENCER LES VACANCES ?</b></p>  <p>J'ÉTAIS PAS PRÊT</p>	

**Pensez à vous inscrire !!!**