

## CAFÉ DES ENTREPRENEURS

Lors de ces temps d'échange, venez faire la rencontre des acteurs de la vie économique et associative de votre secteur : entreprenez, réseautez ! Les lundis de 9h30 à 12h, prochaines dates 2024 :

08 Janvier    05 Février  
11 Mars      01 Avril  
06 Mai       03 Juin  
01 Juillet

## ATELIER CUISINE

On papote : astuces et conseils pour établir ses menus hebdo, organiser ses courses, batch cooker... Puis on papote de bons petits plats conviviaux. En fin d'atelier, on partage le repas que nous venons de cuisiner.

- 27 Janvier 15h30 - 19h30  
Planification menus et courses  
+Atelier Couscous / Makroud
- 16 Mars 15h30 - 19h30  
Atelier cuisine rapide au micro ondes  
Flan Coco/ poulet amande-paprika / gratin dauphinois
- 06 Avril 9h30—13h  
Les Robots culinaire  
+ Atelier cuisine velouté / marinade de poulet/ riz au lait

Tarif : 20€ par atelier matière comprise  
+8€ par repas supp. de non participant

Adhésion annuelle obligatoire à l'association : 10€/an\*

Les ateliers se déroulent  
au 1 rue des Services  
82170 Grisolles



creeactiv@gmail.com



@creeActiv' Occitanie



creeactivoccitanie

\* 10€ par année scolaire. Les ateliers sont réservés aux adhérents de l'association Sauf pour le café des entrepreneurs.



VILLE DE  
**GRISOLLES**  
TARN & GARONNE

Crée-Activ'  
Occitanie



- Savoir-faire,
- Partage,
- Liens...

Crée-Activ'Occitanie est une association qui a pour but de créer du lien social à travers la transmission de connaissances et de savoir-faire populaires.

Tout au long de l'année nous vous proposons des rencontres et des ateliers autour de thématiques variées.



designed by freepik

Rejoignez-nous !

## ATELIERS DIY ÉCOLO ET COSMÉTO

Venez apprendre à confectionner vous-même vos produits écologiques et économiques, repartez avec ce que vous avez fabriqué. Prochaines dates :

• 20 janvier 9h30 - 11h30

Crème mains, huile de soin mains et ongles

• 10 février 15h - 17h

Gel WC, désodorisant WC, parfum d'ambiance WC

• 16 mars 9h30 - 11h30

Sels de bain, huile de massage musculaire

• 20 avril 15h - 17h

Nettoyant multi-usages, nettoyant vitres, cake vaisselle

• 04 mai 14h - 17h 30

Fabrication de savons - saponification à froid

Tarif : entre 17 et 20€ par atelier selon le thème

## COUTURE

À chaque niveau son atelier, découvrez celui qui est fait pour vous

### • PRÉ REQUIS DE COUTURE

#### **Pour adultes ou enfants de +12 ans accompagnés d'un adulte**

Une journée pour voir ou revoir les bases de la couture machine, son entretien et son fonctionnement, mais aussi le vocabulaire pour parler le même langage lors des autres ateliers de l'association et pour vos futures confections. Que vous soyez débutant ou si vous avez déjà votre machine en main, il est certain que vous en apprendrez sur votre matériel et vos possibilités.

Samedi 20 Janvier 9h30 - 17h30

Tarif : 30€ la journée

### • ATELIERS CONFECTIONS

#### **Pour les personnes ayant obligatoirement suivi l'atelier "Prérequis de couture" de CAO**

Nous vous proposons deux projets de confection : vêtement et accessoire.

Vous aurez l'occasion de découvrir différents tissus (double gaze, simili cuir, suédine...) et techniques (passepoil, appliqués, pose de zip...) les samedis en demi-journée en 2024.

Combinaison Cool Raoul de Chut Charlotte de 14h00 à 17h00

Sac besace Madison de Jennifer Hornain de 9h00 à 12h00

03 Février - 23 Mars - 27 Avril - 25 Mai - 08 Juin (cool raoul uniquement) - 22 Juin

Tarif sac Madison : 40€ par projet (pour l'ensemble des séances, matière comprise)

Tarif Cool Raoul : 30€ par projet (pour l'ensemble des séances, matière comprise)

### • UN JOUR, UNE TECHNIQUE, UN PROJET.

**Pour les couturières qui ont déjà compris le fonctionnement de leur machine à coudre**, mais qui veulent approfondir un point technique à travers une création afin de désacraliser une étape de confection. La matière première est fournie et vous repartez avec votre confection. Les samedis en demi-journée:

10 Février 9h - 11h30

06 Avril 13h30 - 17h30

04 Mai 9h - 11h30

15 Juin 13h30 - 17h30

Tarif : 15€ par atelier matière comprise