

# Programme Hiver 2023-2024

21 Décembre - 21 Mars

L'Éco'lette



Café écocitoyen  
et tiers-lieu

3 rue de l'Église - 25210 Le Bizot



Toute l'équipe de  
l'Eco'lette vous  
souhaite un  
joyeux Noël et  
une très belle  
année 2024 !

ho!  
ho!  
ho!

*Un Grand Merci*

pour votre précieux soutien ❤️

"La vraie puissance est dans la capacité d'une communauté humaine à se contenter de peu mais à produire de la joie." Pierre Rabhi

# DÉCEMBRE

## DIMANCHE 24 DECEMBRE

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Séances hebdomadaires de méditation d'après le bouddhisme Zen, durant tout l'hiver. Librement inspirées du courant Zen japonais, ces séances proposent au groupe de se réunir une fois par semaine pour méditer ensemble, assis, en silence, le temps d'une heure.

Débutants et confirmés sont les bienvenus.

Pour plus de renseignement et pour vous inscrire, contactez Paul : 07 86 25 35 43 - Prix Libre



## MERCREDI 27 DECEMBRE

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison.

Sans inscriptions, vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

### 15h30 : Atelier Clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats ! Prix libre, inscriptions auprès de Nicolas au 06.06.92.07.43

## VENDREDI 29 DECEMBRE

### 18h30-20h30 : Vendredi Bien-être

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€)  
Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

## DIMANCHE 31 DECEMBRE

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43  
- Prix Libre

### 11h-15h : Apéritif du 31 - Moment Festif

Vincent vous propose le traditionnel apéritif du 31, venez boire un verre, partager une planche apéritive.

### 20h : Nouvel an solidaire

Nous réitérons notre nouvel an solidaire cette année! Vous n'avez rien prévu, vous avez envie de faire de nouvelles rencontres dans un endroit atypique ? Alors le nouvel an solidaire de l'Eco'lette est pour toi! Repas partagé: Cyrielle vous mettra en lien avec le groupe de personnes pour organiser le repas !

Contactez Cyrielle au 06.32.18.53.67



# JANVIER

## MERCREDI 3 JANVIER

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison. Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

## VENREDI 5 JANVIER

**18h30-19h : Diffusion du documentaire**

### **"Notre belle forêt" de l'association Il Forêt V**

Un documentaire présentant les bienfaits des ateliers de jeu en forêt pour le développement global de l'enfant. Sous l'impulsion de la fondatrice de l'association basée à Morteau : Eloïse Ollivier - Inscription au 06.71.26.34.08 - Entrée libre

Sous l'impulsion de la fondatrice de l'association "Il Forêt V" (il faut rêver)

ELOÏSE OLLIVIER



## VENREDI 5 JANVIER

**20h : Café citoyen**

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur [lecolette.fr](http://lecolette.fr)  
Pas d'inscription - Gratuit

## SAMEDI 6 JANVIER

**18h : Fresque du Climat**

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin pour un atelier Fresque du Climat : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions possible pour le relever. Atelier d'environ 3h suivi d'un échange autour d'un verre. Réservations avant le 04/01 auprès de Vincent au 06.82.68.00.33 ou [mollier.vincent@hotmail.fr](mailto:mollier.vincent@hotmail.fr)

## DIMANCHE 7 JANVIER

**9h-10h : Méditation Silencieuse**

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43 - Prix Libre

**11h-12h : Méditation guidée**

Venez vous poser un instant, le temps d'une méditation guidée sur le thème du moment. Prenez un tapis et des vêtements chauds et confortable ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation. Inscriptions avant le 06/01 vers Marjorie au 07.85.29.01.40

## VENREDI 12 JANVIER

**14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -**

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau !  
Sans inscription - Prix libre

**19h45: Itinérance Marocaine**

**« Paysages et Cultures Berbères »**

Daniel vous présente sa traversée intégrale en autonomie complète du Haut Atlas marocain à pied. Rencontre et découverte de la culture berbère et de ce magnifique massif montagneux - Gratuit et sans inscription

## SAMEDI 13 JANVIER

**14h: Initiation à l'accompagnement individuel et/ou méditation via la pratique de la communication non violente (CNV) -**

Séances d'une heure, seul ou à deux où il est possible d'exprimer ce que vous avez à exprimer, ce qui est présent pour vous dans l'instant, en toute sécurité et en toute confidentialité, au bénéfice de la qualité de la relation à vous-même ou de la relation à l'autre. Je vous aide à cheminer grâce à l'écoute empathique CNV. Inscriptions et renseignements (jusqu'à la veille) vers Cyril au 06.73.11.85.73 ou [vieille.cyril@laposte.net](mailto:vieille.cyril@laposte.net)

## DIMANCHE 14 JANVIER

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43

- Prix Libre

### 10h : Initiation à la pole dance -

La pole dance est un sport qui mêle la danse et la gymnastique. Venez apprendre les pas de bases pour pouvoir tourner autour du pole avec grâce et élégance ! Atelier en toute sororité et bienveillance. Prévoir une tenue de sport et des chaussettes chaudes.

Réservations auprès de Camille au 06.79.01.32.54.

### 11h : Sophrologie - Prendre un moment pour revenir à soi

Prendre une heure pour revenir à soi, à son corps, son esprit... détente, méditation, relaxation... 1 heure pour soi. Prévoir des vêtements chauds. Réservations avant le 13/01 auprès d'Emmanuelle au 06 70 36 86 18.

## VENDREDI 19 JANVIER

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau !

Sans inscriptions - Prix libre

### 19h45 : Évadé.e.s de la rustine

Diffusion d'un minifilm sur un voyage à vélo dans le Haut-Doubs cet automne - Echanges avec Kévin et Victor, et toute l'équipe, autour du voyage à vélo et des dynamiques locales de transitions - Gratuit et sans inscription



## SAMEDI 20 JANVIER

### 14h-20h: Journée Sonothérapie

Soins sonores individuels ou en duo durant l'après-midi avec des séances de méditation / relaxation (de 30 min à 1h), et un soin bien-être par la vibration sonore, qui procure une relaxation profonde.

En soirée, voyage sonore collectif, en groupe, une immersion sensorielle dans une grande diversité de sons. Places limitées : 8p. max.

Prix libre avec valeurs indicative des séances :

-Individuelle (30 min): valeur indicative 30€

-Individuelle (1h): valeur indicative 50€

-En duo : valeur indicative 60€ (pour 2)

-En groupe : valeur indicative 20€/personne

Inscriptions auprès de Nicolas au 06.32.15.99.52 ou sonotherapie@nicolas-donze.fr avant le 19/01



## DIMANCHE 21 JANVIER

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43

- Prix Libre

### 11h: Découvrir le "sans gluten" avec plaisir !

Quelques clefs pour une transition douce vers une alimentation avec moins de gluten, échanges d'astuces et de recettes avec préparations faites durant l'atelier ! Prix Libre

Inscriptions avant le 19/01 auprès de Marie-Rose : rgmarierose@gmail.com

**MERCREDI 24 JANVIER**



**14h : OUVERTURE DE LA NOUVELLE EXPOSITION**

Max Sibille alias MaSib est un artiste peintre-bédéiste. Passionné de voyages, il est souvent en partance pour d'autres contrées d'où il rapporte de splendides souvenirs glanés au fil de ses rencontres et qu'il partage avec nous à l'occasion d'expositions diverses.

"Le Voyage est une fête" est une exposition inaugurée en 2021 au Musée d'horlogerie de Morteau et qui nous présente ses images liées à la Nouvelle Zélande. Laurie, faisant partie du même collectif d'artiste Commune Empreinte, sera présente pour vous parler des œuvres et de l'artiste.

**VENDREDI 26 JANVIER**

**18h: Vendredi bien-être**

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€)  
Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

**20h: Atelier clown pour adultes -**

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi !  
Rires et détente assurés ! - Prix libre -  
Inscriptions vers Nicolas au 06 06 92 07 43.



**SAMEDI 27 JANVIER**

**20h: Les histoires du village**

Spectacle alliant des histoires contées et des chansons accompagnées à la harpe. Guy Terrier revient vous raconter des histoires de ce village où l'on croise tant de personnages truculents. Cette fois, vous aurez droit aux histoires qui font peut, mais pas trop !  
Spectacle pour tout public, dès 6 ans. Prix libre et sans inscriptions.

**DIMANCHE 28 JANVIER**

**9h-10h : Méditation Silencieuse**

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43  
- Prix Libre

**15h30 : Atelier d'écriture créative**

S'amuser autour et avec les mots, créer, composer des textes. Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 15€  
Réservations avant le 26/01 vers  
Pascale 06 84 23 68 13

*FEVRIER*

**VENDREDI 2 FEVRIER**

**18h : Soirée Ciné**

**« Plogoff, des Pierres contre des Fusils »**

C'était en février 1980, toute une population refusait l'installation d'une centrale nucléaire a quelques encablures de la Pointe du Raz, ouverte sur l'Atlantique. Six semaines de drames et de joies, de violences et de tendresse. L'épopée d'un peuple du Cap Sizun face aux pressions de notre société moderne.  
Prix libre. Renseignements vers Camille au  
06.79.01.32.54



## VENDREDI 2 FEVRIER

### 20h : Café citoyen

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur [lecolette.fr](http://lecolette.fr)  
Pas d'inscription - Gratuit

## SAMEDI 3 FEVRIER

### 14h: Jeu du Tao

Jeu de développement personnel, basé sur l'entraide et la coopération qui te permet d'avancer dans un domaine pour réaliser une quête. Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 25€  
Réservations avant le 01/02 vers  
Pascale 06 84 23 68 13

## VENDREDI 9 FEVRIER

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau !  
Sans inscription - Prix libre

### 19h30: Scène ouverte

Que vous soyez, jongleur, chanteur, danseur ou même musicien, comédien, écrivain, que vous soyez débutant, confirmé ou novice, venez nous exposer votre talent: La scène est à vous ! Inscriptions avant le 07/02 auprès de Karine au 06.36.90.55.47. Participation gratuite pour les intervenants et prix libre pour les spectateurs.

## SAMEDI 10 FEVRIER

### 15h-16h: Bain de Gong

Le massage vibratoire avec le gong est une technique de relaxation qui utilise de puissantes vibrations sonores et harmonise toutes les fréquences énergétiques du système nerveux pour nettoyer en profondeur -  
Prix libre - Inscription vers Samia :  
06.08.76.48.44

## SAMEDI 10 FEVRIER (Suite)

### 20h30 : Bal Folk !

Le groupe 4rS3n1k vient fêter les 1 ans de son tout premier bal qui a eu lieu à l'Eco'lette !  
Venez taper du pied.

Renseignements et inscriptions vers Jérôme au  
06.87.57.97.57 ou [4rS3n1k@etik.com](mailto:4rS3n1k@etik.com)

## DIMANCHE 11 FEVRIER

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43  
- Prix Libre

### 11h-12h : Méditation guidée

Venez vous poser un instant, le temps d'une méditation guidée sur le thème du moment. Prenez un tapis et des vêtements chauds et confortable ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation.  
Inscriptions avant le 10/02 vers  
Marjorie au 07.85.29.01.40

## VENDREDI 16 FEVRIER

### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot -

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau !  
Sans inscriptions - Prix libre

### 20h30 : Concert et Guitaraoqué

Reprises plus ou moins connues de la chanson française en guitare-voix, des membres du public pourront monter sur scène pour certaines chansons s'ils le souhaitent ! Jérôme et Cyril vous promettent un moment convivial garanti ! Sans inscriptions et prix libre !



## SAMEDI 17 FEVRIER

### 18h : L'argent de tous les possibles

Qu'est-ce que la finance solidaire, à quel type d'épargnant elle s'adresse, les différents moyens de collecte, venez découvrir l'univers de la finance solidaire avec des cas concrets locaux. Gratuit et sans réservations.

**20h30: Petits concertos et impros à 4 mains " Les len4mains de suite"** Un piano, quatre mains. Un voyage à l'intérieur de soi, aux détours du son, au fil des notes de Schubert, Debussy, Piazzolla, Grieg ou Ravel. Des échappées improvisées qui nous emmènent loin, dans du doux, de l'entraînant, du surprenant et chaque fois ailleurs - Prix libre et sans inscription

## DIMANCHE 18 FEVRIER

### 9h-10h: Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43 - Prix Libre

## MERCREDI 21 FEVRIER

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison. Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47

### 14h : Atelier Lego

Mise à disposition de Legos-Duplos pour petits et grands! Venez construire en suivant votre imagination. Sans inscription - Prix libre



### 15h30 : Atelier Clown pour enfants

Viens faire le clown avec les autres enfants et rire aux éclats ! Prix libre, inscriptions auprès de Nicolas au 06.06.92.07.43

## VENDREDI 23 FEVRIER

### 18h: Vendredi bien-être

A l'écoute de soi : il y aura du yoga, des discussions ouvertes, des activités et du développement personnel. Pensez à prendre votre tapis ! - Prix libre (valeur indicative: 30€) Inscription vers Isabelle au 06 52 20 52 74

### 20h: Atelier clown pour adultes -

Viens réveiller le clown qui sommeille en toi ! Rires et détentes assurés ! - Prix libre - Inscriptions vers Nicolas au 06 06 92 07 43.

## SAMEDI 24 FEVRIER

### 18h : Fresque du Climat

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin pour un atelier Fresque du Climat : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions possible pour le relever. Atelier d'environ 3h suivi d'un échange autour d'un verre. Réservations avant le 22/02 auprès de Vincent au 06.82.68.00.33. ou mollier.vincent@hotmail.fr

## DIMANCHE 25 FEVRIER

### 9h-10h: Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43 - Prix Libre

### Dès 11h : Eco'Brunch Sunday

Venez récupérer de votre samedi soir autour d'un brunch salé/sucré, produits bio & locaux Prix libre - Inscriptions avant le 23 février vers Léa au 06 23 59 67 93





## MERCREDI 28 FEVRIER

### 14h : Après-midi crêpes

Michelle vous propose une après-midi au coin du feu avec des crêpes faites maison.

Prix libre et sans inscriptions. Vous pouvez prévenir Michelle au 06.08.50.64.47



## MARS

### VENDREDI 1er MARS

#### 14h: Café Lecture

Café lecture : Partage de lecture dans la simplicité et la convivialité, prix libre Sur inscription jusqu'à 48h avant l'atelier, prix suggéré : 25€. Réservations avant le 27/02 vers Pascale 06 84 23 68 13

#### 20h : Café citoyen

Yves vous propose de poursuivre ce cycle d'échange et de débat à propos des sujets d'actualités. Les sujets sont déterminés d'une session à l'autre - Pour connaître le sujet, rendez-vous sur [lecolette.fr](http://lecolette.fr)  
Pas d'inscription - Gratuit

### SAMEDI 2 MARS

#### 17h : Découverte de la symbolique des couleurs ou Chromothérapie

Durant cet atelier de 2 heures, vous découvrirez les différents types de thérapie par la couleur et la symbolique des 7 couleurs de l'arc en ciel. Des exemples de la vie de tous les jours pour le choix de la couleur d'un objet seront présentés et discutés en groupe. Prix libre. Inscriptions vers Marjorie avant le 01/03 au 07.85.29.01.40

### SAMEDI 2 MARS (Suite)

#### 20h - 22h : Conférence Constellations Familiales et Systémiques

Méthode de thérapie brève qui œuvre à la compréhension et la libération des mémoires de notre passé et du passé de nos ancêtres (traumatismes, blessures, blocages, interdits, secrets de famille, etc). Suivie d'une mise en pratique possible avec Delphine Galmiche - Inscription au 06.78.66.33.46 - Prix libre (valeur indicative: 10 €)

### DIMANCHE 3 MARS

#### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43 - Prix Libre

#### 11h : Sophrologie - Prendre un moment pour revenir à soi

Prendre une heure pour revenir à soi, à son corps, son esprit... détente, méditation, relaxation... 1 heure pour soi. Prévoir des vêtements chauds. Réservations avant le 02/03 auprès d'Emmanuelle au 06 70 36 86 18.

### VENDREDI 8 MARS

#### 14h-17h : Après-midi Scrabble et Tarot

Agnès et Claudine vous accueillent pour passer un bon moment jeux et discussions autour d'une bonne boisson et de gâteau !  
Sans inscriptions - Prix libre

#### 19h30: Scène ouverte

Que vous soyez, jongleur, chanteur, danseur ou même musicien, comédien, écrivain, que vous soyez débutant, confirmé ou novice, venez nous exposer votre talent: La scène est à vous ! Inscriptions avant le 06/03 auprès de Karine au 06.36.90.55.47. Participation gratuite pour les intervenants et prix libre pour les spectateurs.

## SAMEDI 9 MARS

### 18h : Fresque du Climat

Retrouvez nos Fresqueurs Vincent et Kevin pour un atelier Fresque du Climat : prenez un moment pour échanger et comprendre le défi climatique et les solutions possible pour le relever. Atelier d'environ 3h suivi d'un échange autour d'un verre. Réservations avant le 07/03 auprès de Vincent au 06.82.68.00.33. ou [mollier.vincent@hotmail.fr](mailto:mollier.vincent@hotmail.fr)

## DIMANCHE 10 MARS

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43  
- Prix Libre

### 11h : Thérapie Gourmande

Expérimentons une alimentation gourmande, saine et équilibrée au travers d'un repas cuisiné ensemble. Inscription par mail auprès de Marie-Rose : [rgmarierose@gmail.com](mailto:rgmarierose@gmail.com) avant le 09/03 - Prix Libre

### 14h-16h: Atelier découverte du Wutao

Un art corporel contemporain qui explore la motilité, la mobilité, le souffle et la poésie du geste. Prévoir des vêtements confortables - Pas d'inscription - Prix libre

## MERCREDI 13 MARS

### 14h: 1,2,3, Mâchez

Pour les enfants de 7 à 11 ans. Atelier pour manger avec ses 5 sens. Prix Libre.

Inscription avant le 12/03 auprès de Marie-Rose : [rgmarierose@gmail.com](mailto:rgmarierose@gmail.com)



## VENDEDI 15 MARS

### 20h30 : Jam Session à l'Eco'lette !

Soirée musicale ouverte à tous les musiciens, sous la forme d'un Jam, en acoustique ! Musiciens de tous horizons pour partager le plaisir de jouer ensemble et créer des rencontres musicales. Inscriptions des musiciens pour partager en amont quelques grilles d'accords - Renseignements vers Jérôme au 06.87.57.97.57

## SAMEDI 16 MARS

### 15h-16h: Bain de Gong

Le massage vibratoire avec le gong est une technique de relaxation qui utilise de puissantes vibrations sonores et harmonise toutes les fréquences énergétiques du système nerveux pour nettoyer en profondeur - Prix libre - Inscription vers Samia : 06.08.76.48.44

## DIMANCHE 17 MARS

### 9h-10h : Méditation Silencieuse

Méditation d'après le bouddhisme Zen (voir plus haut au programme du 24/12 pour la présentation complète). Renseignements et inscriptions auprès de Paul au 07 86 25 35 43  
- Prix Libre

### 11h-12h : Méditation guidée

Venez vous poser un instant, le temps d'une méditation guidée sur le thème du moment. Prenez un tapis et des vêtements chauds et confortable ainsi que de l'eau pour vous hydrater après la méditation. Inscription avant le 17/03 vers Marjorie au 07.85.29.01.40

## MERCREDI 20 MARS

### 14h30-16h30 : Laboratoire de danse et d'exploration anatomique

Antoine, danseur en itinérance vous propose une découverte muscu-articulaire par le contact avec soi et l'autre, bouger dans l'innovation et la détente en musique, pour une danse présence en sourire. Atelier accessible à toutes les adultes - Prix libre et sans inscription





# L'ÉCO'LETTE BULLETIN D'ADHÉSION 2024



**Participation libre, consciente et solidaire**

**En adhérant à L'Éco'lette :**

- Je promeus l'association.
- Je m'engage à respecter les statuts et la charte de l'association.
- J'accepte de recevoir les courriers électroniques de L'Éco'lette et de la Fée'stivale.

**J'adhère en tant que :** Particulier / Professionnel / Association / Collectivité

- Nom - Prénom (ou Structure) :
- Adresse :
- Courriel :
- Téléphone :

**Je souhaite m'investir :**

- Adhésion de soutien. Je n'ai pas de temps à donner mais je participe financièrement, ou par un don.
- Participation à la tenue du café. Je m'engage à tenir la permanence du café (environ 3h/ permanence) au minimum 3 fois cette année. Vous serez contactés afin de programmer votre 1ère permanence au café. Si chaque bénévole réalise 3 créneaux par an, nous arrivons à remplir tous les créneaux et la tenue du café est assurée toute l'année !

**Je souhaite participer aux commissions :** (entourez-les)

ORGANISATION CAFÉ / COMMUNICATION / AMÉNAGEMENTS ET TRAVAUX / ÉVÉNEMENTS  
TRÉSOR / PRENDRE SOIN / LA FÉE'STIVALE / ZÉRO DÉCHET / CIRCUITS COURTS  
LIEUX INSPIRANTS / ART / ALTERTOUR-VÉLO / BIBLIOTHÈQUE / JARDIN

**Je participe financièrement, selon mon budget :**

- par espèces
- par chèque
- par internet  sur [helloasso.com](https://helloasso.com) voir QR Code ↗

Montant de mon adhésion :

Signature :

**COUPON DETACHABLE - Reçu d'adhésion**

**Adhésion 2024**

**Nom :**

.....

**Date :** / /

**Montant de l'adhésion :**

.....



**Association L'Éco'lette**

Café Éco-citoyen du Bizot  
3 Rue de l'église 25210 LE BIZOT  
[lecolette@zaclys.net](mailto:lecolette@zaclys.net)  
[www.lecolette.fr](http://www.lecolette.fr) 09.83.63.29.25  
SIRET : 897 617 239 000 32

## Horaires d'ouverture :

MERCREDI : 14h-17h30

VENDREDI : 14h-21h\*

SAMEDI : 14h-22h\*

DIMANCHE : 11h-17h30

*\*horaires pouvant varier selon les évènements*

*Vous désirez être intervenant(e) et/ou bénévole pour tenir le café ?*

*Contactez-nous !*

*Nous vous donnerons toutes les informations nécessaires.*

*Hâte de vous rencontrer !*



## CONTACT

[lecolette@zacyls.net](mailto:lecolette@zacyls.net)

09 83 63 29 25

 @lecolette25

 eco.lette

*Toutes les infos sur  
nos événements :*

