



Bulletin d'entraide et d'approvisionnement - coopératif et participatif -

Numéro 2 | 2 Avril 2020



Édito

Vous êtes de plus en plus nombreuses & nombreux à rejoindre l'Épicerie Générale du Grès des Ouches, le cinquantième panier sera distribué cette semaine et nous sommes une vingtaine de bénévoles à nous organiser ensemble !

MERCI pour la confiance, et aussi de votre compréhension pour les contretemps, inhérents au démarrage en urgence du projet. Vous avez aussi été nombreux à vouloir nous soutenir dans cette initiative collective, vous pouvez désormais le faire en ligne au travers du nouveau site :

<http://epicerie.augresdesouches.fr/dons>

Parce que l'entraide est le terreau de ces graines que nous semons tous & toutes ensemble, nous lançons cette semaine la diffusion de petites annonces, d'offres d'entraides. Alors si vous avez un service à proposer, le don ou le prêt d'objet, nous les partagerons ici, pour poursuivre l'aventure de ces nouveaux échanges qui se tissent, malgré la distanciation. Soyons créatives & créatifs, solidaires, dessinons les liens que nous voulons pour demain !

ÉPICERIE GÉNÉRALE

- <http://epicerie.augresdesouches.fr> -

Nous vous proposons des modalités de fonctionnement adaptées à la situation pandémique : mode de la prise de commande, règles d'hygiène, horaires de distribution.



POUR COMMANDER

Entre 10h et 12H sauf le lundi
06 81 45 28 62 – François



POUR PARTICIPER

Tâches bénévoles
06 95 71 09 09 – Loul

1. Faites la liste de vos besoins d'après le catalogue au verso

2. Passez commande par téléphone

3. Votre panier est prêt !

- Livraison à domicile les mercredis
- Retrait le samedi matin de 11H à 12H30

Achats : commandes et réceptions des produits
Permanence téléphonique : prise des commandes
Préparation des paniers les mardis et vendredis
Distribution/livraison les mercredis et samedis
Informations diffusion du bulletin

CATALOGUE

La liste de produits disponibles sera amenée à évoluer dans les prochaines semaines en fonction de nos fournisseurs. Nous nous approvisionnons chez des grossistes bio & non-bio. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins s'il vous manquait un produit important.

LEGUMES

Bananes bio 1kg	2,87 €
Carottes bio 1kg	2,24 €
Oignons bio 1kg	3,65 €
Poireaux bio 1kg	3,04 €
Pommes bio 1kg	4,07 €
Pommes de terre 1kg	1,62 €
Salade feuille de chêne / pièce	1,52 €
Courge blue ballet bio 1kg	3,82 €
Radis rouge bio / botte	2,67 €
Betteraves rouges bio 1kg	3,15 €
Chou blanc / pièce	2,88 €
Chou rouge / pièce	2,88 €

ENTRETIEN ET SOIN

papier toilette X4	3,48 €
Sac poubelle 30L (50 sacs)	4,63 €
Savon blanc (100g)	0,53 €
Vinaigre blanc 1 litre	0,62 €
Brosse à dents medium signal	0,66 €
Dentifrice Signal menthe	1,83 €
Lessive poudre SONETT (2,4kg)	15,16 €
Liquide vaisselle citron 1L / vrac	1,22 €

PRODUITS LAITIERS

Emmental en bloc 100g / vrac	0,87 €
Emmental râpé 100g / vrac	0,89 €
Lait d'avoine bio - 1L	2,29 €
Lait de riz bio - 1L	2,10 €
Lait de vache - 1L	1,58 €
Lait de coco 400ml	2,71 €
Soja cuisine bio 50cl	2,50 €
Tomme grise de montagne 100g / vrac	1,17 €
Tomme de brebis 100g/vrac	1,62 €
Crottin de Chavignol Chèvrerie des Anes	1,90 €
Beurre doux bio 500g	6,57 €
Beurre salé bio 500g	6,57 €

FARINE ET CÉRÉALES

Farine de blé 1kg / vrac	2,06 €
Farine de sarrasin 1kg / vrac	2,74 €
Flocons d'avoine bio 1kg / vrac	3,18 €
Lentilles Corail 100g / vrac	0,41 €
Riz thai 1kg / vrac	2,99 €

HUILES ET BOISSONS

Jus de fruits BIO 3L / bouteille	12,76 €
Jus de pommes bio 3L / bouteille	8,18 €
Café bio 500g	8,02 €
Huile d'Olive bio 1L / bouteille	12,15 €
Vinaigre de vin 50cl / bouteille	2,39 €
Huile olive bio 1L / vrac	9,92 €
Vinaigre balsamique 1L / vrac	4,92 €

JOYEUSETES DIVERSES

MILKA barre brownie choco 50g	0,90 €
Œufs bio (6)	2,81 €
CRUNCH Tablettechocolat 100g	1,08 €
Milka tablette lait noisette 100g	1,31 €
Lindt tablette noir 70 % 100g	2,13 €
Chocolat noir noisettes entières 100g	3,71 €
Pâte à tartiner Nocciolata bio 900g	14,67 €
Sel fin Cérébos 125g	0,69 €
Sucre complet rapadura bio 1K / vrac	4,66 €
Sucre de canne 1K / vrac	3,55 €
Confiture de fraise bonne maman 132g	1,84 €
Feuilles à rouler OCB	1,20 €
Sachet Filtres OCB chanvre	2,00 €
Briquet BIC maxi	2,00 €

PÂTES

Penne rigate bio 100g / vrac	0,25 €
Spaghettis 1/2bio complet 500G	1,25 €
Tagliatelle blanc bio 500g	1,63 €

CONSERVES

Passata tomates bio 700g	2,45 €
Sauce tomate boite 400g	1,48 €
Thon rochambeau 200g	2,50 €
Champignon de Paris 400g	1,24 €
Pois chiche sultanine 400g	1,06 €
Haricots rouges 400g	1,16 €



Solidarités, livraison gratuite, à vos dons !

Vous êtes nombreux et nombreuses à nous demander à contribuer pour permettre des livraisons gratuites afin de ne pas répercuter les frais de livraison sur des personnes déjà en difficulté. Chaque samedi vous pouvez faire vos dons en récupérant votre panier ou par internet : <http://epicerie.augresdesouches.fr/dons>

AU 2 AVRIL TOTAL DES DONS : 43,00 €

Soutien Psychologique

Vous avez du mal à traverser cette période de crise sanitaire, vous avez besoin de parler, d'être entendu dans un espace de parole libre et bienveillant. Barbara D., psychologue, vous propose des consultations téléphoniques gratuites durant la période de confinement. Ces entretiens peuvent vous aider à faire le point; apprendre à gérer stress, angoisses, inquiétude; apaiser les relations familiales parfois mises à rude épreuve dans ce contexte; retrouver équilibre et joie de vivre.

Vous pouvez lui envoyer un sms au 06 89 88 54 28, elle vous rappellera dans les 24h.



Besoin d'aide avec le numérique ?



Les animateurs et quelques bénévoles de l' Espace Public Numérique (au 1^{er} étage du tiers-lieu), se sont inscrits en tant que structure médiatrice pour proposer leur aide par téléphone par l'intermédiaire de la plateforme Solidarite-numerique.fr ou par téléphone **01.70.77.23.72**.

Depuis quelques années le numérique est devenu indispensable pour réaliser de nombreuses tâches de la vie quotidienne. Si pour des raisons écologiques, humaines, sensibles, nous préférons toujours un journal papier à une « info » sur internet, une relation avec une personne à une interaction avec un algorithme d'intelligence artificielle, nous souhaitons malgré tout apporter notre aide à toutes les personnes qui en ont besoin quand elles sont contraintes d'utiliser l'informatique. Vous pouvez donc **composer le 01.70.77.23.72 (centre d'appel national)**

Pensées, en BD

Chaque nouveau bulletin sera l'occasion de partager avec vous des idées, des réflexions au travers de quelques cases que nous piocherons ça et là dans des bandes dessinées. Pour le bulletin numéro 2 nous avons choisi *Alessandro Pignocchi*. Il était venu il y a quelques mois Au Grès des Ouches. Il publie ces planches sur son site internet <http://puntish.blogspot.com>, elle s'intitule : **Relance**



