

# Epicerie sociale et solidaire

## « Adhérents et Solidaires »

Les solidaires, à la différence des adhérents, sont des personnes dont le Reste A Vivre est supérieur au barème. Celles-ci peuvent intégrer l'association afin de réaliser leurs achats sur un choix de produits spécifiques aux prix du marché, dans le but de contribuer aux actions de LA CASA et permettre aux « Adhérents » d'obtenir le même produit à un tarif préférentiel.

Cotisation Solidaire : 10€/an



## Horaires d'ouverture

LA CASA – Epicerie Sociale et Solidaire

Lundi et vendredi - 10h à 17h

Mardi et Jeudi - 10h à 19h

Mercredi - 14h30 à 19h

Samedi de 10h à 13h

Fermé le dimanche

### Contact :

Mme Alison GRANDJEAN, Assistante Sociale  
Téléphone : 05-61-89-68-67 / 06-45-41-93-32  
47 avenue de l'Isle – 31800 Saint-Gaudens  
Par mail : [alisen.lacasa31800@gmail.com](mailto:alisen.lacasa31800@gmail.com)  
Site internet : [www.lacasa31800.fr](http://www.lacasa31800.fr)

## Epicerie Sociale et Solidaire

### La CASA



Lieu d'Accueil Convivial  
d'Activités Solidaires  
et Associatives

Rejoignez-nous !

### L'idée de LA CASA c'est de faire d'une pierre 3 coups :

- 1/ Lutte contre le gaspillage alimentaire (Epicerie sociale)
- 2/ Aide alimentaire (Epicerie sociale)
- 3/ Inclusion et emploi (Chantier d'Insertion)



Faire ses courses à prix réduit pour financer son micro-projet

Participer à des ateliers autour du « bien-vivre »



#### L'association se fixe pour mission :

- d'être un lieu d'accueil et de rencontre, en vue de contribuer à faciliter, voire à restaurer les liens sociaux
- d'être un lieu d'écoute neutre et sans jugement
- de développer des animations individuelles ou collectives
- de consolider les partenariats

## LA CASA, C'est quoi ?

LA CASA c'est avant tout un Lieu d'Accueil Convivial d'Activités Solidaires et Associatives, Association loi 1901 fondée le 7 septembre 2018 par 4 personnes qui travaillent activement sur le projet d'une épicerie sociale et solidaire et d'un chantier d'insertion

#### Comment ça marche ?

Les adhérents ont la possibilité de faire leurs courses en libre-service, 1 fois par semaine.

La participation financière (de 10 à 30% de la valeur du marchandé), permet de conserver sa dignité et d'accéder à un plus large choix de produits.

Nous proposons également un accompagnement aux courses afin d'optimiser les achats et leur budget, dans le but de réaliser leur micro-projet.

Type de micro-projet : une grosse facture d'électricité à payer, réparation de voiture, financer un voyage scolaire...

#### L'accès à l'épicerie

Vous pouvez accéder à l'épicerie sur prescription d'un partenaire ou sur démarche personnelle. Après une étude de votre budget, vous pourrez bénéficier d'un premier contrat d'accès à l'épicerie de 6 mois, qui pourra être renouvelé en fonction de la situation et de l'état d'avancement de votre micro-projet.



LA CASA se propose d'effectuer un accompagnement aux courses pour les adhérents (quelle quantité acheter pour une semaine, quel type de produit puis-je congeler, avec quoi puis-je marier mes produits...)



#### Des ateliers au sein de notre association

LA CASA propose de participer à des ateliers autour de diverses thématiques proposées en fonction des besoins des adhérents, en interne ou grâce à des partenariats avec des acteurs du territoire.

Par exemple, sur la nutrition « comment faire un pique-nique équilibré », « quoi faire avec le contenu de mon frigo », « faire des gâteaux originaux avec les enfants » ou encore « fabriquer des produits ménagers maison », « gestion du budget familial », etc...