



Cette semaine au café associatif "Les Hauts Parleurs"

Le morceau de la semaine..

Le morceau de la semaine "MC Surci te rassure" composé par Cynthia aka MC Surci; artiste, actrice et musicienne dans le style hiphop délirium, Dans la team c'est la teigne!

<https://wettransfer.com/downloads/d9dc0a5278c2e3d10dcfeaedc798f40c20210320100815/a27fef1468ded26de10e90b6791ea3f020210320100836/155e70>

Samedi 27 Mars de 14h à 17h "Couture & papote zéro déchet" by Ateliers Fait Maison

Ateliers fait maison vous propose un moment couture Zéro Déchet.

Pas besoin de savoir coudre pour participer à ce moment

Tout en papotant nous allons fabriquer des lingettes en tissus.

Pensez à ramener de vieux draps usés et des vieilles serviettes de bain.

Pour ceux ou celles qui ont des machines à coudre, vous pouvez aussi les ramener.

Nous mettrons à disposition nos machines si vous n'en avez pas.

Le nombre de place est limitée à 6 personnes.

Inscription obligatoire : hautsparleurs.asso@gmail.com ou par téléphone (les mercredis ou jeudis) : 09 80 90 73 09.

LES RENDEZ-VOUS REGULIERS



Tous les Mercredis: Atelier Cuisine de 13h à 17h

Un moment d'échange, de convivialité et de bonne humeur ou l'on prépare ensemble le repas du jeudi.

Inscription par email:
hautsparleurs.asso@gmail.com

*Tous les Jeudis :
Repas à emporter
service de 11h30 à 13h30*

Réservation avant mercredi matin par email:
hautsparleurs.asso@gmail.com

Pensez à ramener vos contenants



*Si tu souhaites devenir
cuistot.e*

Avis aux cuisiniers et cuisinières qui auraient envie de partager leur recette préférée, On a besoin de vous! Et c'est pas si compliqué de cuisiner aux Hp. On vous accompagne et on vous bichonne (on va faire les courses, on vous accompagne pour les quantités, on est là pour animer l'atelier cuisine avec vous...) N'hésitez pas à vous manifester par mail: hautsparleurs.asso@gmail.com



Au menu cette semaine

Eric aux fourneaux

Taboulet libanais, falafel, Houmous, Purée de betterave
mutabal et autres surprises
(ramène ta baguette de pain)

Desserts:

Fondant au chocolat et son caramel au beurre salé
Et dessert surprise

WWW.LESHAUTSPARLEURS.COM

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/BARASSOCIATIFLESHAUTSPARLEURS](https://WWW.FACEBOOK.COM/BARASSOCIATIFLESHAUTSPARLEURS)

HORAIRES D'OUVERTURE: MERCREDI DE 13H À 17H (POUR LES BÉNÉVOLES DE L'ATELIER CUISINE)/ JEUDI DE 10H À 14H (POUR LA RESTAURATION À EMPORTER)

TEL: 09 80 90 73 09 / HAUTSPARLEURS.ASSO@GMAIL.COM