

Journée internationale de lutte pour les droits des femmes

Talence



du **3** au **8** mars

# *Fières et inspirantes*

Semaine des femmes à Talence

**EXPOSITION - TABLE RONDE - ATELIERS  
RENCONTRES - SPECTACLE**

— **LE DÔME** —

221, avenue de Thouars

## Du 3 mars au 28 mars

### Exposition au Dôme

À l'occasion de la journée des droits de la femme, l'association talençaise de pratique et promotion des arts plastiques et visuels « Les ateliers de LASSSo » présente, sur les murs du Dôme, une exposition intitulée « Oh l'ÂGE... ça SUFFIXE ! » Sur le thème de l'âge, une cinquantaine d'artistes s'inspirent et exploitent plastiquement les particularités du langage. Les réalisations illustrent le mot dans un esprit ludique par l'utilisation de supports et techniques créatives diversifiées.

### Lundi 3 mars

#### 10h à 12h - Table ronde : être une femme et entreprendre

L'association « Les Rayonnantes » vous propose un temps d'échange autour de la question de l'entrepreneuriat féminin. Manon Villegente, fondatrice de l'association, sera présente pour animer le débat et présenter la structure. Plusieurs des adhérentes, auto-entrepreneuses interviendront pour présenter leurs activités, témoigner et partager leur vision du lien entre féminin et entrepreneuriat !

Ce moment sera suivi d'un temps d'échange questions-réponses et d'un moment de convivialité autour d'un petit déjeuner proposé par la Ville.

*Sur inscription.*

### Mardi 4 mars

#### 14h à 17h - Atelier couture

Venez partager un moment convivial autour de la réalisation d'un patchwork pour la cause féminine.

*Sur inscription.*

### Mercredi 5 mars

#### 15h à 16h - Atelier bien-être : la sophrologie

La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître. C'est un outil très efficace pour garder confiance et espoir.

*Encadré par Marie-Cécile Boulon - Sur inscription.*

### Jeudi 6 mars

#### 10h à 12h - Rencontre et information

Sensibilisation dédiée à la santé des femmes sur la périménopause, ménopause mais aussi sur l'endométriose et le post-partum. Venez rencontrer l'association « DisDameDonc » pour s'informer, échanger sur ces thématiques et trouver des solutions. *Sur inscription.*

#### 14h à 17h

Dans le cadre de la semaine internationale de lutte pour les Droits des Femmes, les étudiantes

en formation d'éducateur de jeunes enfants de l'IRTS Nouvelle Aquitaine participeront à un atelier d'expression corporelle. Il sera animé par Roxane Mares, de la compagnie MéliMél'Ondes, qui interviendra pour soutenir leur confiance en elles, utiliser leur corps comme moyen d'expression et de promotion du féminin mais aussi comme pouvoir d'agir des femmes. *Sur inscription.*

### Vendredi 7 mars

#### 11h à 12h - Atelier bien-être : yoga

Le yoga est une pratique millénaire originaire d'Inde qui vise à apporter un équilibre entre le corps et le mental.

*Encadré par Natalia Sorokina - Sur inscription.*

**14h30 à 16h - Cercle de parole : vieillir au féminin, ça veut dire quoi pour vous ?** Devient-on invisible après 50 ans ? Est-on condamné à camoufler son âge dans la vie sociale ou amoureuse ? Comment s'affranchir des regards stigmatisants ? Faut-il inventer de nouvelles solidarités quand vient la retraite ? Cultivons le plaisir d'échanger ensemble au café philo !

*Encadré par l'association « l'essai-meuse » - Sur inscription.*

### Samedi 8 mars à 19h30

#### Forum des Arts & de la Culture

##### Spectacle Vapeur de et avec Pauline Blais

Une épopée intime & burlesque, ou comment fleurir avec l'âge

Vapeurs est une invitation à recevoir les confidences d'une femme à l'heure où commence son invisibilité. Avec sincérité et humour, elle a l'audace de retraverser les étapes de sa vie de femme réglée... dérégulée ! Un brin loufoque, elle revisite les événements de son parcours avec ses figures familiales comme témoins affables.

*À partir de 14 ans.*

Suite à des ateliers d'arts plastiques sur l'estime de soi, en partenariat avec le Dôme, une exposition est à découvrir au Forum des Arts & de la Culture à partir du 24 février.