



# PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

## MARS

### INTERVENTION THEMATIQUE

**Mardi 18**

**14h à 16h :** " Pourquoi le 08 mars reste -t-elle une date importante ?"  
Venez échanger sur l'histoire et vos connaissances avec l'équipe du Girofard

### ATELIER MACRAME

**Vendredi 28**

**14h à 16h:** Venez confectionner votre porte clé  
Animé par une bénévole



### EXPOSITION / ATELIER ARTISTIQUE

**Jeudi 27**

**14h-16h :** Rencontre avec une artiste et proposition d'une activité  
Animation proposée par Mix-cité



### ATELIER TRICOT

**Vendredi 14 et mardi 25**

**14h à 17h :** confectionnez vous même vos vêtements ou accessoires  
Public famille  
avec une habitante passionnée



### ATELIER CREATIF

**Jeudi 13**

**14h à 16h :** Réalisation d'une œuvre en paper quilling

**Jeudi 20**

**14h à 16h :** Marche verte dans le bois de Thouars pour récolter des déchets afin de réaliser une œuvre  
Encadré par l'équipe du centre social et culturel Mix-cité

### ATELIER COUTURE

**Mercredi 19 de 9h30 à 12h  
et**

**Vendredi 21 de 14h à 16h30**

Temps convivial et partagé pour créer pour vous ou pour vos proches  
Public famille





# PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

## MARS

### INVITATION AU RÊVE ET À L'ÉCRITURE



**Mercredi 12**

**14h30 à 16h** : jouez avec les mots ! C'est facile et ludique !  
Sans obligation de résultat et pression, on vous invitera à travers plusieurs petits jeux, à découvrir toute la beauté de l'écriture.  
Public adulte  
avec une passionnée de l'écriture

### ATELIER SOPHROLOGIE



**Mardi 11 de 14h30 à 15h30**

**Public Adulte**

Détente assurée après ce temps de relaxation  
Prenez votre tapis avec vous  
Animé par Marie-Cécile Boulon



### ATELIER YOGA

**Mardi 25**

**11h à 12h** : Amenez votre tapis pour méditer, respirer et plonger dans des postures qui vous apaiseront  
Public adulte  
Encadré par une bénévole

### ATELIER ÉCHECS



**Tous les mardis**

**14h à 17h** : venez profiter d'un moment de détente pour apprendre et jouer au jeu d'échecs.  
Public famille  
avec un habitant passionné

### HORAIRES DU CAFÉ

Lundi : 13h30 à 17h  
Du Mardi au vendredi :  
9h30 à 12h et 13h30 à 17h  
cafedudome@talence.fr  
05 56 84 64 27

### INFO :

**Vendredi 07 mars**  
Le centre social et culturel Mix-Cité vous propose une soirée loto au Dôme  
Ouverture des portes à partir de 19h

