



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME

OCTOBRE



OCTOBRE ROSE

Mardi 21

13h30 à 16h: Stand de d'information
14h30 à 15h30 : Atelier de sensibilisation avec buste de palpation
 Organisé par le CCAS et la ligue contre le cancer de Gironde
 N'hésitez pas à contacter le CCAS si vous souhaitez vous inscrire



ATELIER DE CONFECTION

Vendredi 24

17h à 18h30 : Cet atelier couture enfant/parent vous propose de partager un moment convivial tout en confectionnant un objet ou un animal choisi dans un album de la médiathèque.
 En partenariat avec la médiathèque de Thouars



ATELIER CREATIF

Mercredi 15 et 29

14h à 16h: Atelier collage tissu pour Octobre Rose
 Animé par une habitante



ATELIER TRICOT

Mercredi 08,22 et 29

14h à 17h : Confectionnez vous même vos vêtements ou accessoires
 Animé par une habitante



ATELIER SCRABBLE

Jeudi 30

14h à 16h : Venez partager un moment de détente autour d'une partie de scrabble



ATELIER COUTURE

Jeudi 09
de 9h30 à 12h

Mardi 21
de 14h à 16h30

Temps convivial et partagé afin de créer pour vous ou pour un événement du Dôme



PROGRAMMATION CAFÉ DU DÔME OCTOBRE

INVITATION AU REVE ET A L'ECRITURE



Mercredi 15

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 YOGA DU RIRE



Lundi 20

14h30 à 15h30 : Détente assurée
Evacue le stress, diminue la tension artérielle, renforce le système immunitaire, bon pour le sommeil ..

Prenez votre tapis avec vous

Public adulte

Animé par un bénévole



ATELIER YOGA

**Lundi 06 et Mardi 14
de 11h à 12h**

11h à 12h : Amenez votre tapis pour méditer, respirer et plonger dans des postures qui vous apaiseront

Public adulte

Encadré par deux bénévoles Natalia Namaskar Yogis et Nadia

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

INFO :

OCTOBRE ROSE

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

