

UN CAFÉ, DES RENCONTRES & VOUS



Mardi 3 février de 15h à 18h Le temps des jeux

Viens tester ta stratégie au jeu ou passer un après-midi en rencontrant des gens, dans la bonne humeur !



Mercredi 4 février de 12h à 14h Table ouverte spéciale: la cuisine italienne

Apporte ta spécialité italienne ! Spaghetti bolognaise, carbonara, pizza, lasagne, tiramisu, ect... et viens la partager lors d'un repas convivial.

Une bonne occasion de se retrouver pour discuter !



**Mercredi 4 février de 14h30 à 16h
Instal party LINUX**
Frédéric t'aide à installer Linux sur ton ordinateur !
Attention, n'oublie pas de sauvegarder toutes tes données avant car l'installation du logiciel les supprime toutes !

Sophie



Mercredi 4 février de 10h30 à 11h45 Un temps pour souffler

Trouver un temps pour s'écouter, respirer, avec différents outils pour gérer le stress et les situations difficiles. Animé par Sophie, hypnothérapeute.

Nicole & Irène



Mercredi 4 février de 14h à 15h30 Conversation en italien

Nicole et Irène t'aident à progresser en italien dans un cadre détendu et convivial.
Pas de débutants.

Sophie G



**Jeudi 5 février de 14h30 à 16h
Atelier peinture: couleur et émotions**
Couleur et émotions, la couleur des émotions, de mes émotions.
Viens peindre tes émotions à travers des couleurs !

Rosario
Esperanza

¿Has las español?

Jeudi 5 février de 16h30 à 18h
Conversation en espagnol

Envie de dérouiller ton accent castillan ?

Rosario et Esperanza t'invitent à une discussion 100 % en espagnol. C'est chaleureux, convivial...Pas de débutants.

Rosario,
Annick,
Nicolle



Vendredi 6 février de 14h15 à 16h30
Atelier d'écriture

Un moment pour laisser courir ton imagination et jouer avec les mots, en toute simplicité.



Vendredi 6 février de 18h30 à 21h30
Scène ouverte

Tu veux chanter ? Jouer ? Déclamer ? Inscrис-toi à la scène ouverte pour nous faire profiter de ton talent.

à partir de 18h30: accueil et restauration
19h30: début de la scène ouverte

Sophie



Mercredi 11 février de 10h30 à 13h30
Atelier Cuisine

Viens cuisiner avec Sophie, au menu: blinis de patate douce à la crème ciboulette, fromage végétal de graine de tournesol et petites verrines de fruits. Apporte ton tablier, un torchon et un tupperware.



Mercredi 11 février de 17h30 à 18h30
Rencontre avec l'écoclicot autour du salon Primevère

Viens rencontrer l'équipe de l'écoclicot, association écologique et solidaire, ce premier rdv sera consacré à la 40ème édition du salon Primevère !!!



Mardi 10 février de 15h à 18h
Le temps des jeux

Viens tester ta stratégie au jeu ou passer un après-midi en rencontrant des gens, dans la bonne humeur !



Mercredi 11 février de 12h à 14h
Table ouverte

Apporte ton repas et viens le partager lors d'un repas convivial.

Une bonne occasion de se retrouver pour discuter !



Jeudi 12 février 14h30 à 16h30
Massage visage ou mains

Offre-toi un moment de relaxation et de soin avec Nadine pour le visage ou avec Corinne pour les mains. 8 créneaux d'une personne à réserver.

Geoffrey



Jeudi 12 février de 15h à 16h
**Mobilité articulaire sur le thème de la
marche portante**

Geoffrey, ostéopathe, anime cet atelier pour mettre de la conscience dans ta marche quotidienne. Viens mobiliser ton corps en entier autour d'exercices.

Jacques
Yannick
Clément



Vendredi 13 février de 14h30 à 16h30
Initiation aux échecs

Pour faire connaissance avec les échecs et rencontrer de nouveaux partenaires de jeux, participe à cette initiation qui te garantira. Une après-midi de réflexion & de plaisir ludique.



Mardi 17 février de 15h à 18h
Le temps des jeux

Viens tester ta stratégie au jeu ou passer un après-midi en rencontrant des gens, dans la bonne humeur !

Magalie



Mercredi 18 février de 16h30 à 18h
L'immobilier en clair

Venez faire avancer votre projet et trouver des réponses avec Magalie, expert immobilier.

Thierry



Jeudi 12 février de 19h à 21h
**Atelier Oenologie:
découverte des vins italiens**

Thierry revient pour te faire découvrir l'oenologie ! Prépare-toi à faire découvrir un nouveau pays à ton palais: L'Italie !!!



Vendredi 13 février
Trio Canabae

Dans leur spectacle "En attendant...", les musiciennes se dévoilent sur scène: tantôt instrumentistes, tantôt chanteuses.
à partir de 18h30: accueil et restauration
20h: début spectacle



Mercredi 18 février de 12h à 14h
Table ouverte

Apporte ton repas et viens le partager lors d'un repas convivial.
Une bonne occasion de se retrouver pour discuter !

Denis
Philippe,
Alain & Rudy



Mercredi 18 février de 17h à 19h
Repair café

Denis, Philippe, Alain et Rudy t'aident à réparer tes objets préférés. Apporte ton grille-pain, ton vélo ou ton ordinateur et repars avec des conseils pratiques !

Sophie,
Frédéric, Ugo



Jeudi 19 février de 15h à 17h Crêpes chantées

Viens écouter le spectacle de chant " Merci Mesdames !" avec des chansons de Anne Sylvestre , Michèle Bernard et Sophie Martin- Hautinguiraut. Après-midi accompagné de crêpes !

Clara,
Madeleine



Vendredi 20 février de 14h à 15h Conversation en anglais

Viens discuter en anglais avec des anglophones en herbe. Un temps d'échange autour de la convivialité et du partage d'expérience. Pas de débutants.



Vendredi 20 février

Soirée pays: voyage au cœur du Liban

Venez découvrir les différentes facettes du Liban, entre mer et montagne, musique et danse, dégustation de cuisine libanaise et les langues du pays. **Inscription avant le 13 février**

Soirée immersive à 15€ (pas de chapeau)

18h30: Accueil du public

19h: début de la soirée immersive



Mercredi 25 février de 12h à 14h

Table ouverte

Apporte ton repas et viens le partager lors d'un repas convivial.

Une bonne occasion de se retrouver pour discuter !

Jacques,
Boris



Jeudi 19 février de 19h à 21h Le sens du vivant

Dans cet atelier, à travers des histoires, des métaphores et des expériences vécues nous essayerons ensemble de rendre vivant ce questionnement. Tous les points de vue seront les bienvenus.

Marie-Luce



Vendredi 20 février de 14h30 à 16h30 Papote et tricot: spécial bonnet et écharpe

Marie-Luce t'apprend à réaliser un bonnet et/ou une écharpe ! Un vrai moment de convivialité et d'entraide autour des pelotes de laine. Apporter laine et coton, aiguilles et crochets prêtés aux débutants



Mardi 24 février de 15h à 18h Le temps des jeux

Viens tester ta stratégie au jeu ou passer un après-midi en rencontrant des gens , dans la bonne humeur !

Nicole



Mercredi 25 février de 13h30 à 15h

Viens jouer avec les mots

On invente des histoires au café en jouant avec les mots (atelier écriture) pour enfants de 7 à 11 ans, niveau CE1 au CM2

Frédéric



Mercredi 25 février de 14h30 à 16h

Instal Party Linux

Frédéric t'aide à installer Linux sur ton ordinateur !

Attention, n'oublie pas de sauvegarder toutes tes données avant car l'installation du logiciel les supprime toutes !

Yannick



Jeudi 26 février de 14h30 à 16h

Conversation en allemand

Viens te détendre en pratiquant la langue de Goethe dans un groupe de conversation ! Jeux, lectures, thèmes d'actualité, chansons etc.... Pas de débutant

Evelyne



Jeudi 26 février de 16h30 à 18h

Initiation à l'interprétation du tarot de Marseille

Evelyne, formée à la cartomancie et la tarologie viens te faire découvrir le tarot marseillais, pour démystifier cette pratique !

Agnès



Jeudi 26 février de 18h30 à 20h

Café signes

Le café signes s'installe au café 1000 Vies ! Vous parlez la langue des signes ou vous souhaitez la découvrir, rejoignez Agnès et son groupe !

Marie-Claire



Vendredi 27 février de 14h30 à 16h30

Balade sophro

Découvrez la sophro balade, une marche légère en pleine nature, ponctuée de techniques sophrologiques facilement réalisables (relaxations dynamiques et visualisations positives).



Vendredi 27 février

Théâtre la cantatrice chauve

Le théâtre de la Boîte Noire présente « la Cantatrice chauve » de Eugène Ionesco ! Illustre chef d'œuvre où l'esprit de dérision prend le contre-pied de la tradition. **à partir de 18h30: accueil et restauration 20h: début spectacle**