



## PROGRAMME de janvier 2019

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
Samedi 5 Janvier  16h00-18h00	Café Philo  Bar aux tarifs cafépluche	<b>Café Philo "Liberté et sécurité"</b> La parole est à tout le monde, et les idées de tous construisent une réflexion en commun. Une règle de base: écoute attentive, tolérance ... et concision! Avec l'éclairage bienveillant de Carole Garcia, professeur de philosophie. Participation libre au bénéfice du café.
Samedi 05 Janvier  9h-16h	Atelier  <i>Participation:</i>  10€ adhérents,  15€ non adhérents,  Bar aux tarifs Café Pluche	<b>Formation aux gestes de premier secours</b>  <i>Prévention, Protection, Alerte, Attitudes à tenir face aux différents traumatismes, malaises, douleur, savoir examiner une victime, connaître le degré de son incapacité, conscience, respiration + Utilisation du défibrillateur</i>  <i>Formation effectuée par un Moniteur MSA,</i>  <i>Prévoir une auberge espagnole</i>  <i>réservation Serge au 06 84 24 48 24.</i>
Lundi 07 janvier  19h30-21h30	Réunion Programmation (tous les 1 <sup>er</sup> lundis du mois )  Casse croûte partagé	<b>La programmation au café Pluche c'est collectif!</b> <i>Venez rejoindre l'équipe programmation, nous avons besoin de vous, la programmation ne doit pas rester l'apanage d'un groupe restreint. Vous avez une idée ou une envie d'animation, de spectacle, d'atelier, d'expo..., ou vous avez repéré sur le site à cette adresse <a href="https://lecafepluche.fr/category/actualites/3-propositions-du-portail-des-artistes/">https://lecafepluche.fr/category/actualites/3-propositions-du-portail-des-artistes/</a></i> une proposition que vous aimeriez voir programmée au café... Venez en parler en réunion de programmation, venez proposer votre aide pour la réaliser ou participer aux échanges autour des programmes à venir du café. <u><i>Vous avez un projet, inscrivez le sur notre portail des artistes <a href="https://lecafepluche.fr/portail/portail1/">https://lecafepluche.fr/portail/portail1/</a> ou déposez le dans la boîte à idées au café, avant le samedi précédent la réunion.</i></u> Merci!


Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
<p>jeudi 10 janvier</p> <p>16h30-18h00</p>	<p><b>Atelier créatif</b></p> <p>Participation libre, au profit du café</p>	<p><b>Jeux d'écriture</b></p> <p>Un atelier rigolo Pas réservé aux intellos, Pour les adultes et les ados. Pour jouer avec les phrases et les mots. Pas besoin d'être Victor Hugo, Ni même Guillaume Musso Pour venir y plonger son museau ! Du papier, un cahier, un stylo, De la bonne humeur à gogo Et c'est parti au grand galop ! Un atelier non pour « apprendre à écrire » mais pour se distraire, partager autour de haïkus, textes à trous, cadavres exquis etc. Et plus, si affinités !</p> <p>Atelier gratuit. Apportez un cahier et de quoi... écrire. Plus, votre bonne humeur bien sûr ! Contact: Marie-Jo au 06 87 86 53 85 ou mariejoseferre007@gmail.com</p>

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
--------------	------------------	----------------------------


<p>Vendredi 11 janvier</p> <p>18h00</p> <p>Rafraîchissements offerts</p>	<p>Vernissage Exposition</p>	<p><b>Exposition Laurence Monneveux Peintures abstraites</b></p>  <p>Au Café Pluche du 07 Janvier au 04 Février Laurence Monneveux nous invite au voyage: voyage dans les paysages de ses souvenirs, voyage dans les cultures des pays traversés en tant que guide accompagnatrice de 1995 à 2001. Mais aussi voyages intérieurs...Laissons lui la parole ou plutôt donnons lui la plume:</p> <p><i>« La peinture est une passion qui me suit depuis l'enfance. Je travaille sur les effets de matières et de reliefs. De ce fait j'associe souvent différents matériaux à ma peinture pour jouer sur les épaisseurs, les textures, les jeux de lumière et de reflets. Certains de mes tableaux s'inspirent de paysages, ou de détails de ceux-ci que j'agrandis ou réinterprète en accentuant les lignes et/ou en modifiant les tonalités par rapport à la réalité. D'autres tableaux font appel aux souvenirs et aux cultures des pays traversés de 1995 à 2001 lorsque je travaillais comme guide accompagnatrice. J'étaie alors la couleur comme des traces, celles des images qui s'effacent dans la mémoire avec le temps, celles qui restent et vous donnent encore des émotions. Ainsi naissent mes tableaux pour vous inviter aux voyages intérieurs et laisser libre cours à chacun de trouver son chemin à travers les sillons de la couleur. En parallèle à mon activité de peintre, je travaille comme décoratrice d'intérieur »</i></p> <p><b>Vernissage vendredi 11 janvier à partir de 18h00</b></p>  <p><b>Exposition présentée au café tout le mois de janvier</b></p>
--	------------------------------	---

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
<p>Vendredi 11 janvier</p> <p>20h30</p>	<p>Rencontre</p> <p>Participation libre</p> <p>Bar et petite restauration aux tarifs Café Pluche</p>	<p><b>1 heure avec, Rencontre avec Roland Monneveux</b></p> <p><i>« <b>Tel père, telle fille</b> », « <b>Bon sang ne saurait mentir</b> », dans la famille Monneveux, je demande le père!</i></p> <p><i>Alors, je vous raconte: Laurence, elle est pas là! Elle est très occupée ailleurs, à sa vie quoi! Oui, Laurence Monneveux, de l'expo, du vernissage!</i></p> <p><i>Et ce soir là, c'est le père qui va parler, qui va nous faire voyager!</i></p> <p><i>Il va surement nous parler de sa fille, un peu fier quand même!</i></p> <p><i>Mais aussi de sa vie, de ses voyages, et notamment de L'Asie: La Chine, dont il est tombé amoureux!</i></p> <p><i>Mais aussi le cinéma et les films, coréens, japonais, qu'il nous fait régulièrement découvrir!</i></p> <p><i>Mais aussi de son travail qui l'a amené à bourlinguer sur la planète pour y construire des usines, avant de venir poser ses valises dans un coin du Périgord Noir!</i></p> <p><i>Pour cette seconde édition de « <b>1heure avec</b> », rendez-vous au Café pluche, le vendredi 11 janvier à 20h30. Serge sera le passeur de paroles.</i></p>

<p>Samedi 12 janvier</p> <p>8h30-13h</p>	<p>Atelier / partage de savoir faire</p> <p><u>Participation</u> adhérents:10€ Non adhérents:15€</p> <p>Bar aux tarifs Café Pluche</p>	<p><b>Atelier d'initiation à la photographie numérique et au traitement d'images</b></p> <p>On se retrouve avec Alain Delmas pour la deuxième session de l'atelier Photo. On se retrouve à 8h30 au café, avec vos ordi pour travailler sur Photofiltre version Pro.</p> <p>Inscription préalable indispensable: Serge au 06 84 24 48 24.</p> 
--	--	--

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
<p><b>Mercredi 16 Janvier</b></p> <p><b>15h00-17h30</b></p>	<p><b>Création</b> <b>Partage de savoirs</b></p> <p><b>Participation libre</b></p>	<p><b>Cours d'Arts Plastiques</b></p> <p>Troisième atelier au cours duquel nous réaliserons une production sur un thème (technique libre) et confronterons ensuite les productions à quelques références artistiques ce qui nous permettra d'aborder quelques problématiques plastiques et de comprendre la réponse de certains artistes contemporains.</p> <p>Pour le fonctionnement de cet atelier je vous remercie de venir avec votre propre matériel , à minima un sac contenant divers objets de récupération : papiers, laine, bouts de ficelle, tissu, sable, bouchons, coton , farine, café, thé, boîtes, carton, petits objets, bouts de bois, mousses et tout ce qui vous inspire.</p> <p>Bien sûr si vous en avez peinture, pinceaux, papier dessin, ciseaux, crayons, pastels et CHIFFONS.</p> <p>inscriptions auprès de Nathalie Couic par Courriel: <a href="mailto:nath.ccl@outlook.fr">nath.ccl@outlook.fr</a></p>
<p><b>Vendredi 18 janvier</b></p> <p><b>10h00-12h00</b></p>	<p><b>Partage de savoirs</b></p> <p>Participation 2€, au profit du café.</p>	<p><b>Permanence d'écrivain public</b></p> <p>Pour régler les problèmes administratifs du quotidien (CAF, CPAM, Pôle Emploi, EDF...) Anne-Isabelle téléphonera ou écrira pour vous. Merci de prendre rendez-vous au 09 53 16 63 58.</p> <p>(tous les 3eme vendredis du mois)</p>
<p><b>Lundi 21 janvier</b></p> <p><b>19h00-21h00</b></p>	<p><b>Partages / Discussions</b></p> <p><b>Casse croûte partagé</b></p> <p><b>Bar aux tarifs</b> <b>CaféPluche</b></p>	<p><b>Le café, à table ! (rv. mensuel du 3<sup>ème</sup> lundi)</b></p> <p>Mais comment ça fonctionne au café Pluche?</p> <p>Un moment ouvert à tous pour mieux se connaître et partager idées et ressentis, autour d'un repas improvisé avec ce que chacun.e apporte ou achète sur place, en discutant du café... ou pas!</p>
<p><b>Samedi 26 janvier</b></p> <p><b>Ouverture 19h00</b></p>	<p><b>Soirée Concert et repas partagé</b></p> <p><b>19h45 Concert</b> Participation libre au chapeau</p> <p><b>21h Repas avec les artistes</b></p> <p><b>Adhérents 10€</b> <b>Non adhérents 12€</b> (dessert, vin &amp; café compris)</p> <p><b>Bar aux tarifs habituels du café Pluche</b></p>	<p><b>Concert "Les Chansonneurs"</b></p> <p>Ils nous ont déjà enchanté en janvier 2016, il reviennent avec leurs nouveautés</p>  <p>Le concert sera suivi d'un repas pour ceux qui le souhaitent.</p> <p>Au menu: Tête de veau (plat alternatif possible à la réservation)</p> <p><b>Réservation pour le repas: Bernard au 06 26 77 44 76</b></p>

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
--------------	------------------	----------------------------

<p><b>Dimanche 27 janvier</b></p> <p><b>14h-17h00</b></p>	<p><b>Jeux-Détente</b></p> <p><b>Entrée libre</b></p> <p><b>Collation 2€</b></p>	<p><b>Dimanche en Jeux</b></p> <p>Des jeux de société d'hiver divers, pour amateurs de 4 à 104 ans..</p>  <p><b>Reins</b> :lecafepluche.fr // dimanchenjeux@lecafepluche.fr</p>
---	--	---

<p><b>Lundi 28 janvier</b></p> <p><b>18h - 19h30</b></p>	<p><b>Lecture partagée</b> <b>Echanges</b></p> <p><b>Journal en vente sur place 1,5€</b></p> <p><b>Bar aux tarifs cafépluche</b></p>	<p><b>Café L'âge de faire</b></p> <p>Venez partager votre voix, vos oreilles, votre esprit, votre verve pour cet atelier de lecture collective autour du journal "l'âge de faire" ! Ce mensuel (non partisan et libre de toute confession) relaie les initiatives visant une réappropriation citoyenne de l'économie, la création de lien social, un mode de vie plus écologique</p> <p><a href="https://www.lagedefaire-lejournal.fr/">https://www.lagedefaire-lejournal.fr/</a></p>
--	--	---

<p><b>Vendredi 1er février</b></p> <p><b>à partir de 19h00</b></p>	<p><b>Conférence / Échanges</b></p> <p><b>19h Buffet &amp; Bar aux tarifs Café Pluche</b></p> <p><b>20h30 Conférence</b> <b>Entrée libre</b></p>	<p><b>Soirée Conférence "Sauvegarde du patrimoine local"</b>, avec la participation amicale de l'association <b>Maisons Paysannes Dordogne-Périgord</b>. <a href="http://maisons-paysannes-dordogne.blogspot.com/">http://maisons-paysannes-dordogne.blogspot.com/</a></p> <p>Besoin de conseils sur un projet, envie de partages de savoir faire, amour des vieilles pierres?</p> <p>Jean-François Savier, délégué départemental nous propose de partager sa connaissance du patrimoine architectural local de la Dordogne et de choisir avec les participants intéressés les sujets des sorties thématiques et pratiques sur le terrain que nous mettrons en place à partir du mois de mars</p> <p>ex : la rénovation d'un four à pain, les enduits et badigeons à la chaux , la maçonnerie de pierre etc..</p> <p>Maisons Paysannes de France est une association nationale de sauvegarde du patrimoine rural bâti et paysager reconnue d'utilité publique. Depuis plus de 50 ans, elle œuvre à la sauvegarde des maisons paysannes traditionnelles, à leur restauration et à l'installation d'un confort et un usage contemporain tout en préservant leurs qualités patrimoniales.</p> <p>Dès 19h00, bar et restauration aux tarifs associatifs du café Pluche.</p>
--	--	---

Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
--------------	------------------	----------------------------

## Dates à retenir pour les mois suivants

le vendredi en début de mois  18h00-19h30	Vernissage Exposition  Bar aux tarifs cafépluche	<b>Expos à Venir</b> <b>Février:Peintures Patricia Pounod</b>
---	---	--

Dimanche 24 février  12h00-17h00	Repas/jeux  Bar aux tarifs cafépluche	<b>Dimanche en jeux</b> L'activité dimanche en jeux sera précédée d'un repas "Pot au feu" mitonné par Alain
--	---	--

Vendredi 1er mars  19h00	Conférence  Bar aux tarifs cafépluche	<b>Conférence débat: La commanderie de Combéranche et les hospitaliers de Malte du 12eme siècle à nos jours</b>
--------------------------------	---	---



Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
--------------	------------------	----------------------------

## Et toujours nos activités régulières

<b>Tous les lundis</b>  <b>14h30-17h30</b>	<b>Permanence du café</b>  Bar aux tarifs associatifs, Thé et café à prix libre	<b>La Permanence du Lundi</b> Gracia, Patrice, Philippe ouvrent le café pour un après midi convivial  Jeux de société, livres et revues à disposition sur place
--	---	--

<b>Tous les lundis</b>  <b>de 15h à 17h</b>	<b>Partage de savoirs</b>  Participation au profit du café  2€	<b>Tea Time</b> De 15h à 16h Caroline vous propose une heure de conversation anglaise, en petit groupe, autour de sujets divers ou de textes choisis.  Il ne s'agit pas d'un cours, mais d'un moment de plaisir et d'échanges, tout en perfectionnant votre anglais.  Et de 16h à 17h vous partagez une bonne tasse de thé et quelques douceurs, en discutant en anglais, français...ou franglais!
---	---	---

<b>Tous les mardis</b>  <b>19h00-21h00</b>	<b>Danse de couple</b>	<b>19h00 - 20h00 Cours débutant</b> <b>20h00 - 21h00 Cours perfectionnement</b> Renseignement Gilles 06.63.94.59.73 <a href="http://lecafepluche.fr/cafe-danse-de-couple/">lecafepluche.fr/cafe-danse-de-couple/</a>
--	------------------------	---

<b>Tous les Mercredis</b>  <b>18h30-19h30</b>	<b>Atelier Percussions</b>  Bar aux tarifs associatifs,	<b>Atelier Percussion - Miguel Amaro</b> Venez découvrir et vous familiariser avec les polyrythmies de l'Afrique de l'ouest, sur Djembé, Doom Doom, Djabara, ou encore Balafon ou percussions à eau.  Le tarif sera fonction du nombre de participants, 5 euros la séance, pour 5 à 7 participants  Renseignements: Miguel 06 89 40 20 06  <a href="http://lecafepluche.fr/cours-de-percussions-africaines/">lecafepluche.fr/cours-de-percussions-africaines/</a>
---	--	--

<b>Tous les jeudis</b>  <b>18h15-19h45</b>	<b>Gymnastique chinoise</b>  Bar aux tarifs associatifs,	<b>18h15-19h15 Qi-Gong</b> Nicolas vous propose autour d'exercices variés adaptés à tous la pratique de cet art qui améliore souplesse, équilibre, coordination, respiration, concentration, ...  <b>19h15-19h45 Tai-Chi</b> Pour ceux qui souhaitent prolonger en appliquant les base du Qi-Gong dans la pratique d'une "forme" ou vous travaillerez mémorisation et précision et maîtrise du corps  Renseignement: Nicolas 06 81 80 18 06
--	---	---

<b>Tous les vendredis</b>  <b>de 14h à 16h30</b>	<b>Permanence du café</b> Bar aux tarifs associatifs, Thé et café à prix libres	<b>La Permanence du Vendredi</b> Pat et Rafaèle ouvrent le café pour un après midi convivial  Jeux de société, livres et revues à disposition sur place  Participation libre
--	---	---



Date Horaire	Type d'événement	Description, liens, Photos
Le premier vendredi de 14h à 16h30	CaféCrocheTricoThé Bar aux tarifs associatifs, Thé et café à prix libres	<b>Crocheter, tricoter, s'initier et échanger</b> Contact et animation Pat 06 01 98 02 10 Participation 1€
Le 2ème Vendredi  14h00-17h00	<b>Atelier créatif</b>  Participation libre, au profit du café.	<b>Autour de la laine</b> Vous êtes intéressés par les arts de la laine? Venez partager votre savoir faire ou vous initier, à l'occasion de ces rendez-vous réguliers. Initiation au filage au fuseau de 14h30 à 15h30. Messieurs, les travaux d'aiguilles ne sont pas des arts féminins, vous êtes les bienvenus! Contact et animation Rafaèle 06 82 27 70 75
Le 3ème Vendredi du mois  14h00-17h00	<b>Atelier créatif</b>  Participation libre, au profit du café.	<b>Atelier Couture</b> Le principe: apprendre une technique en fabriquant votre création. Messieurs, les travaux d'aiguilles ne sont pas des arts féminins, vous êtes les bienvenus!  Contact et animation Rafaèle 06 82 27 70 75
Le 4ème vendredi du mois 14h - 16h30	<b>Atelier recyclage</b>  Participation aux frais du café: 1€	<b>Zéro déchet!</b> Tellement à faire, les idées se déclinent à l'infini... Contact et animation Pat 06 01 98 02 10
Le dimanche midi (sauf exception ou autre activité)  11h - 15h00	<b>Taverne</b>  8€/pers	<b>Déjeuner mode familial</b> Le dimanche midi, vous n'avez pas envie de faire la cuisine, vous avez envie de déjeuner en compagnie..... pas de problème, la « Taverne » du Café Pluche propose à ses adhérents et leurs invités une restauration du jour familiale et conviviale préparée par des bénévoles (*) comprenant pour 8€/pers : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrée du jour</li> <li>● Plat du jour</li> <li>● Dessert du jour</li> <li>● Une boisson (Apéro 18cl ou vin 18cl ou boisson non alcoolisée)</li> <li>● un café</li> </ul> (*) vous avez envie de tester, partager une recette, vous êtes ardemment attendus pour devenir un(e) "bénévole" du dimanche <i>Rens: Christine (0629142398) ou Bernard (0626774476)</i> <a href="http://lecafepluche.fr/la-taverne/">http://lecafepluche.fr/la-taverne/</a>
Plusieurs fois par semaine horaires variables	<b>Activité sport</b>  Licence obligatoire	<b>Marche nordique</b> Florence, Marion ou Serge... vous emmènent sur les chemins locaux pour une pratique à votre rythme de la marche Nordique Renseignements Serge au 06 84 24 48 24 Programme détaillé des sorties sur le site <a href="#">==&gt; lien programme marche nordique</a>