

Calendrier des ateliers d'août du tiers-lieu Autrement

Mardi 2 septembre

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).
- 14h - 16h : Atelier théâtre (8 participants maximum).
- 16h30 - 18h : Venez vous détendre dans un bain sonore. (4 participants maximum).

Mercredi 3 septembre

- 14h - 16h : Atelier tricot (5 participants maximum).

Jeudi 4 septembre

- 13h30 - 17h30 : Atelier dessin en individuel (1h/personne). Vener laisser parler votre créativité (participation financière, 8 participants maximum).

Vendredi 5 septembre

Le tiers-lieu est exceptionnellement fermé.

Mardi 9 septembre

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).
- 14h - 16h : Marche. Envie de faire quelques pas ? Rejoignez-nous. (8 participants maximum).
- 17h - 18h : Atelier sophrologie avec Marie. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress (participation financière, 8 participants maximum).

Mercredi 10 septembre

- 14h - 16h : atelier remue-méninges (4 participants maximum).

Jeudi 11 septembre

- 13h30 - 16h30 : La Mdph vient à vous. La Mdph vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.

Vendredi 12 septembre

- 13h30 - 15h30 : Atelier théâtre (8 participants maximum).
- 16h - 18h : Pétanque (8 participants maximum).

Mardi 16 septembre

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).
- 14h - 16h : Atelier dessin. Vener laisser parler votre créativité (participation financière, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Art floral. Venez réaliser de belles compositions florales (7 participants maximum).

Mercredi 17 septembre

- 16h - 18h : Création autour du livre (7 participants maximum).

Jeudi 18 septembre

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 15h - 17h : Socio-esthétique. Venez vous faire chouchouter (8 participants maximum).
- 18h - 20h : Afterwork de l'aidance : présentation des programmes de la Maison de la Culture et du Safran.

Vendredi 19 septembre

- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés !

Mardi 23 septembre

- 13h - 15h : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 15h - 16h : Atelier In Whell.
- 16h30 - 17h30 : Venez détendre le corps et l'esprit grâce à une discipline qui allie des mouvements lents à des exercices respiratoires et de la méditation (8 participants maximum).

Mercredi 24 septembre

- 14h - 16h : Bar à couture (5 participants maximum).
- 16h - 18h : Atelier théâtre (8 participants maximum).

Jeudi 25 septembre

- 14h - 15h30 : Atelier aquarelle. Venez laisser libre court à votre créativité ! (8 participants maximum)

Vendredi 26 septembre

- 15h - 17h : Atelier écriture (8 participants maximum).
- 17h - 18h : Atelier sophrologie avec Marie. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress. (participation financière, 8 participants maximum)

Mardi 30 septembre

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).
- 14h - 16h30 : Atelier Cuisine. Venez cuisinez en bonne compagnie. (8 participants maximum)

Besoin de soutien ? Le Tiers-lieu Autrement vous accueille
au 12 rue des Francs Muriers à Amiens

Accueil libre, le mardi, mercredi et vendredi de 12h à 18h et le jeudi de 12h à 20h

Plus d'informations par téléphone au **03 65 67 27 53 ou 07 68 12 68 75 ou par mail :**
autrement@udaf80.org.