

Calendrier des ateliers d'octobre du tiers-lieu Autrement

Mercredi 1^{er} octobre

- 15h - 17h : Atelier création de livre.

Jeudi 2 octobre

- 14h - 16h : Atelier théâtre (8 participants maximum).
- 16h30 - 17h30 : Venez vous détendre dans un bain sonore (8 participants maximum).
- 18h - 20h : Afterwork aidance présentation de la sophrologie régulation du stress.

Vendredi 3 octobre

- 14h - 16h : Atelier remue-ménages (7 participants maximum).
- 14h - 16h : Atelier dessin collectif. Vener laisser parler votre créativité !

Mardi 7 octobre

- 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 : Information collective médiation aidants-aidés.
- 16h - 18h : Atelier écriture.

Mercredi 8 octobre

Journée exceptionnelle "Autrement dit". Lancement du projet photo : les Vies invisibles.
Le tiers-lieu sera exceptionnellement fermé et vous donne rendez-vous pour son spectacle, mercredi 8 octobre à 19h30 à la maison pour tous, centre social de Rivery.

Jeudi 9 octobre

- 12h - 14h : Papotage pic-nic. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 13h30 - 16h30 : Atelier dessin en individuel (1h/personne). Vener laisser parler votre créativité (participation financière, 7 participants maximum).
- Fermeture exceptionnelle à 18h.

Vendredi 10 octobre

- 14h - 17h : Art floral. Venez réaliser de belles compositions florales (8 participants maximum).

Mardi 14 octobre

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).
- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 16h30 - 18h : Atelier Qi Gong. 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 15 octobre

Journée des bénévoles.

Jeudi 16 octobre

- 14h - 16h : Atelier mémoire. Stimuler votre mémoire à travers des jeux et des exercices (8 participants maximum).
- 14h - 16h : Atelier Diamond painting. Venez vous détendre en réalisant des Diamond painting (entre le point de croix et la peinture par numéro).
- 18h - 20h : Afterwork aidance projet photo.

Vendredi 17 octobre

Fermeture exceptionnelle

Mardi 21 octobre

- 12h - 13h15 : Danse latine.
- 13h30 - 16h30 : La MdpH vient à vous. La MdpH vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.
- 14h - 16h30 : Atelier tricot (participation financière, 8 participants maximum).

Mercredi 22 octobre

- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés !
- 14h - 16h : Bar à couture.
- 15h - 17h : Atelier sophrologie, régulation du stress. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

Jeudi 23 octobre

- 14h - 18h : Shooting projet photo (4 personnes, shooting individuel)
- 14h - 16h : Socio-esthétique. Venez vous faire chouchouter (8 participants maximum).

- 18h30 - 19h30 : 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).

Vendredi 24 octobre

- 13h30 - 17h : Sonothérapie en individuel avec Romain (8 participants maximum).

Mardi 28 octobre

- 14h30 - 18h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider (avec ou sans rendez-vous).

Mercredi 29 octobre

- 15h - 17h : Atelier sophrologie, régulation du stress. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

Jeudi 30 octobre

- 14h - 18h : Shooting projet photo (4 personnes, shooting individuel).
- 16h30 - 18h : Atelier aquarelle. Venez laisser libre court à votre créativité ! (8 participants maximum).
- 18h - 20h : Lecture sur les pas d'Halloween.

Vendredi 31 octobre

Fermeture exceptionnelle

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.