

Calendrier des ateliers de février 2026 du tiers-lieu Autrement

Mardi 3 février

- 16h - 18h : Atelier dessin collectif. Vener laissez parler votre créativité (8 participants maximum).

Mercredi 4 février

- 14h - 16h : Atelier théâtre (8 participants maximum).

Jeudi 5 février

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 14h - 16h : Atelier mémoire. Stimuler votre mémoire à travers des jeux et des exercices (8 participants maximum).
- 17h30 : Afterwork living lab salariés aidants.

Vendredi 6 février

- 10h - 12h : Atelier déco argile (8 participants maximum).

Mardi 10 février

- 13h30 - 16h30 : La Mdph vient à vous. La Mdph vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.
- 16h - 17h : 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 11 février

- 14h - 16h : Bar à couture (8 participants maximum).
- 16h - 18h : remue-méninges (8 participants maximum).

Jeudi 12 février

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

Vendredi 13 février

- 14h - 16h : Atelier écriture (8 participants maximum).

Mardi 17 février

- 12h15 - 13h15 : Danse latine (participation financière, 8 participants maximum).
- 14h30 - 16h30 : Papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !

Mercredi 18 février

- 14h - 16h : Atelier généalogie (8 participants maximum).
- 16h - 18h : Atelier tricot (8 participants maximum).

Jeudi 19 février

- 14h - 16h : Atelier mémoire. Stimuler votre mémoire à travers des jeux et des exercices.
- 16h - 18h : Socio-esthétique. Venez vous faire chouchouter.
- 18h - 20h : Tournoi de scrabble

Vendredi 20 février

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

Mardi 24 février

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

Mercredi 25 février

- 14h - 16h : Atelier Diamond painting. Venez vous détendre en réalisant des Diamond painting (entre le point de croix et la peinture par numéro) (8 participants maximum).
- 16h - 17h : Venez vous détendre dans un bain sonore (8 participants maximum).

Jeudi 26 février

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

Vendredi 27 février

Fermeture

Besoin de soutien ? Le Tiers-lieu Autrement vous accueille
au 12 rue des Francs Muriers à Amiens
Accueil libre, le mardi et le mercredi de 12h à 18h, le jeudi de 12h à 20h
et le vendredi de 10h à 12h.
Plus d'informations par téléphone au **03 65 67 27 53 ou 07 68 12 68 75**
ou par mail : autrement@udaf80.org.