

Calendrier des ateliers de mars 2026 du tiers-lieu Autrement

Mardi 3 mars

- 14h - 16h : Bar à couture
- 16h - 18h : Atelier dessin collectif. Vener laissez parler votre créativité ! (8 participants maximum)

Mercredi 4 mars

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : Atelier tricot (8 participants maximum)

Jeudi 5 mars

- 14h - 16h : Atelier mémoire. Stimuler votre mémoire à travers des jeux et des exercices.
- 16h - 18h : Socio-esthétique. Venez vous faire chouchouter (participation financière)
- 18h - 20h : Afterwork : mamies shower

Vendredi 6 mars

- 10h - 11h : 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).
- 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).

Mardi 10 mars

- 14h30 - 16h30 : Papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 13h30 - 16h30 : La Mdph vient à vous. La Mdph vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.
- 15h - 16h : Atelier sophrologie avec Sarah. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress (participation financière).

Mercredi 11 mars

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : Remue-méninges

Jeudi 12 mars

- 14h - 17h : Art floral. Venez réaliser de belles compositions florales (participation financière).
- 13h30 - 16h30 : Sonothérapie en individuel
- 18h - 20h : Afterwork : le relayage c'est quoi ?

Vendredi 13 mars

- 10h - 12h : Atelier Cpm : mon espace santé

Mardi 17 mars

- 13h30 - 16h30 : Fraisier en cuisine (8 participants maximum).
- 16h30 - 17h30 : 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 18 mars

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : Atelier théâtre (8 participants maximum).

Jeudi 19 mars

- 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.
- 18h - 20h : Afterwork avec le trio vocal Mad'daM

Vendredi 20 mars

- 10h - 12h : Atelier écriture (8 participants maximum)
- 14h - 15h : Venez vous détendre dans un bain sonore (8 participants maximum).

Mardi 24 mars

- 14h - 16h : Randonnée (8 participants maximum)

Mercredi 25 mars

- 14h - 16h30 : Conférence Artz. Stimuler la mémoire par l'art au siège de l'Udaf.

Jeudi 26 mars

- 13h30 - 14h30 : Danses latines (participation financière).
- 14h30 - 16h : Atelier aquarelle. Venez laisser libre court à votre créativité (8 participants maximum) !

Vendredi 27 mars

- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés et déguster le couscous de Claudie

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.