

Calendrier des ateliers d'avril 2026 du tiers-lieu Autrement

Mercredi 1er avril

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 15h : Gagner du temps : le drive comment ça marche ? (8 participants maximum)

Jeudi 2 avril

- 10h - 15h30 : Vide dressing printanier

Vendredi 3 avril

- 10h - 15h30 : Vide dressing printanier

Mardi 7 avril

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

Mercredi 8 avril

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : remue ménage (8 participants maximum)
- 16h - 18h : Atelier tricot (8 participants maximum)

Jeudi 9 avril

- 10h - 17h : Journée Bulle, La ferme des ailleurs - découvrir un lieu de répit

Vendredi 10 avril

- 10h30 - 11h30 : Atelier sophrologie. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress (participation financière).
- 13h30 - 15h30 : Atelier Diamond painting. Venez vous détendre en réalisant des Diamond painting : entre le point de croix et la peinture par numéro (8 participants maximum).

Dimanche 12 avril

- Marché poulet et déjeuner au tiers-lieu

Mardi 14 avril

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

Mercredi 15 avril

- 14h - 16h : Atelier Art
- 16h - 18h : Atelier théâtre (8 participants maximum).

Jeudi 16 avril

- 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 écriture (8 participants maximum)
- 18h - 20h : Afterwork : retour Institut Godin Fab lab salariés aidants

Vendredi 17 avril

- 10h30 - 11h30 : 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).
- 10h - 12h : Atelier Cnam : Carte vitale - Mon compte Améli

Mardi 21 avril

- 14h - 16h : Atelier cuisine
- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !

Mercredi 22 avril

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : Randonnée zoo (participation financière).

Jeudi 23 avril

- 14h - 16h30 : Art floral. Venez réaliser de belles compositions florales (participation financière).
- 18h - 20h : sieste littéraire

Vendredi 24 avril

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

- 13h30 - 15h30 : Jeux de société. Venez passer un temps convivial autour de jeux de société !

Mardi 28 avril

- 14h - 16h : Bar à couture
- 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 29 avril

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 16h : Atelier Art
- 16h - 18h : Atelier théâtre (8 participants maximum).

Jeudi 30 avril

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 18h - 20h : Afterwork : résidence senior répit, c'est quoi ?

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**.