

Calendrier des ateliers de mai 2026 du tiers-lieu Autrement

Mardi 5 mai

- 13h30 - 16h30 : La MdpH vient à vous. La MdpH vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.
- 14h - 16h : Art thérapie : création collective (sur inscription, participation financière)

Mercredi 6 mai

- 12h - 13h : Atelier sophrologie avec Marie. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress (sur inscription, participation financière).
- 14h - 16h : Présentation bilan de santé Cpm
- 14h - 16h : Atelier créatif toile artistique (sur inscription, 8 participants maximum)

Jeudi 7 mai

- 9h - 16h : Journée formation gestes et postures (sur inscription, 12 participants maximum)

Vendredi 8 mai

Fermeture

Mardi 12 mai

- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 14h - 16h : Atelier Diamond painting. Venez vous détendre en réalisant des Diamond painting : entre le point de croix et la peinture par numéro.
- 16h30 - 18h : Randonnée

Mercredi 13 mai

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider
- 14h - 15h30 : Atelier Artz
- 15h30 - 17h : Atelier tricot (sur inscription, 8 participants maximum)
- 16h - 18h : Atelier écriture

Jeudi 14 mai

Fermeture

Vendredi 15 mai

Fermeture

Mardi 19 mai

- 14h - 18h : Résidence Marionnette (sur inscription, 10 participants maximum)

Mercredi 20 mai

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

- 13h30 - 16h : Les bobos viennent à vous !

- 14h - 18h : Résidence Marionnette (sur inscription, 10 participants maximum)

- 16h - 18h : Dessin collectif (sur inscription, 8 participants maximum)

Jeudi 21 mai

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ?

Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !

- 14h - 16h : Bar à couture

- 14h - 18h : Résidence Marionnette (sur inscription, 10 participants maximum)

Vendredi 22 mai

- 10h - 12h : Résidence Marionnette (sur inscription, 10 participants maximum)

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

- 14h : Spectacle Marionnette

Mardi 26 mai

- 13h30 - 15h : Atelier remue méninge

- 15h - 17h : Séance de sport Apa (Activité physique adaptée)

- 17h - 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 27 mai

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

- 14h - 15h30 : Atelier Artz

- 16h - 18h : Atelier théâtre

Jeudi 28 mai

- 14h - 17h : Art floral. Venez réaliser de belles compositions florales (sur inscription)

- 16h30 - 18h30 : Votre retraite ? Vos droits avec Agir Arrco

Vendredi 29 mai

- 10h - 11h30 : Atelier Kéfir (sur inscription, 8 participants maximum).
- 14h - 15h30 : Atelier aquarelle. Venez laisser libre court à votre créativité !
- 14h - 16h : Pétanque

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**.