

Calendrier des ateliers de juillet 2026 du tiers-lieu Autrement

Mercredi 1er juillet

- 14h30 - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider.
- 13h30 - 15h30 : Sophrologie et sommeil (sur inscription, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Papot'Art (arthérapie) (sur inscription, 8 participants maximum).

Jeudi 2 juillet

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 14h - 17h : Atelier crochet (sur inscription, 8 participants maximum).
- 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 (sur inscription, 8 participants maximum).

Vendredi 3 juillet

- 10h - 12h : Art créatif (sur inscription, 8 participants maximum).
- 14h - 16h : Atelier théâtre (sur inscription, 8 participants maximum).

Mardi 7 juillet

- 9h30 - 17h : Journée parenthèse visite de résidence DOMITYS

Mercredi 8 juillet

- 13h30 - 15h30 : Sophrologie et sommeil (sur inscription, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Tricot (sur inscription, 8 participants maximum).

Jeudi 9 juillet

- 14h - 15h : Séance sport renfo global (sur inscription, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Atelier dessin collectif. Vener laisser parler votre créativité !
- 18h - 20h : Afterwork festif !!! Venez pousser la chansonnette lors d'un karaoké (sur inscription, 8 participants maximum).

Vendredi 10 juillet

- 10h - 14h : Cuisine. Venez cuisinez en bonne compagnie (sur inscription, 8 participants maximum).
- 13h - 16h : La Mdph vient à vous. La Mdph vous propose des rendez-vous individuels au tiers-lieu pour toute aide administrative.
- 14h - 16h : Marche au profit de l'association Koolen De Vries France (Kdvvf)

Mardi 14 juillet

- Férié

Mercredi 15 juillet

- 14h30 - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider.
- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !

Jeudi 16 juillet

- 13h - 14h : Danse latine (participation financière).
- 14h - 15h : Séance sport Tchouk Ball (sur inscription, 8 participants maximum). Venez découvrir ce mélange de volley-ball et de handball, un sport sans risque et facile à jouer !
- 18h - 20h : Afterwork : présentation de l'habitat inclusif

Vendredi 17 juillet

- 10h - 12h : Atelier Diamond painting. Venez vous détendre en réalisant des Diamond painting : entre le point de croix et la peinture par numéro.

Mardi 21 juillet

- 14h - 15h30 : Atelier carte vitale - Mon compte Améli
- 16h - 18h : Atelier Papot'Art (arthérapie)

Mercredi 22 juillet

- 14h30 - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider.
- 13h30 - 15h30 : Sophrologie et sommeil (sur inscription, 8 participants maximum)

Jeudi 23 juillet

- 12h - 14h : Papotage pique-nique. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 14h - 15h : Séance sport Bcp (sur inscription, 8 participants maximum).

Vendredi 24 juillet

- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés
- 14h - 15h30 : Visite de la Cathédrale d'Amiens (10 participants maximum, participation financière).

Mardi 28 juillet

- 14h - 16h : Atelier généalogie (sur inscription, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Atelier écriture (sur inscription, 8 participants maximum).

Mercredi 29 juillet

- 14h - 17h : Sos Paperasse. Besoin d'aide pour de la paperasse ? Nous proposons des rencontres individuelles pour vous aider.
- 13h30 - 15h30 : Sophrologie et sommeil (sur inscription, 8 participants maximum).
- 16h - 18h : Pétanque

Jeudi 30 juillet

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

Vendredi 31 juillet

- 14h - 16h : Atelier remue ménage (sur inscription, 8 participants maximum).

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**.