

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

Mardi 1er septembre

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

Mercredi 2 septembre

- 14h – 16h : Atelier crochet (8 participants maximum)
- 16h – 18h : Atelier théâtre (8 participants maximum)

Jeudi 3 septembre

- 12h – 14h : Papotage pic-nic
- 14h – 16h : Atelier écriture (8 participants maximum)
- 18h - 20h : Afterwork : Adaptation du logement

Vendredi 4 septembre

- 11h – 12h : Danse latine (participation financière, 8 participants maximum)
- 13h30 – 15h30 Remue méninge (8 participants maximum)

Mardi 8 septembre

- 14h - 16h : Atelier généalogie (8 participants maximum)
- 17h - 18h : Sophrologie (Sarah) (participation financière, 8 participants maximum)

Mercredi 9 septembre

- 14h - 17h : Cuisines de plantes sauvages - île aux fagots (8 participants maximum)
- 17h - 18h : Sonothérapie (8 participants maximum)

Jeudi 10 septembre

- 14h - 16h : Agir Arrco : Et moi dans tout ça ? Naturopathe/sophrologie (8 participants maximum)
- 18h - 20h : Afterwork : Sieste littéraire

Vendredi 11 septembre

- 10h - 11h30 : Smartphone questions (8 participants maximum)
- 14h - 16h : Tricot (8 participants maximum)

Mardi 15 septembre

- 14h30 - 16h30 : papotage, envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 14h - 16h30 : 360 Mdp

Mercredi 16 septembre

- 14h - 16h : Bar à couture (8 participants maximum).
- 16h30 - 18h : Agir Arrco : votre retraite ? Vos droits

Jeudi 17 septembre

- 14h - 15h30 : Initiation à l'italien IT
- 18h - 20h : Afterwork : lecture de poésie

Vendredi 18 septembre

- 10h - 12h : Atelier Diamond painting (8 participants maximum)

Mardi 22 septembre

- 14h - 16h : Cuisine : gâteau surprise (6 participants maximum)
- 16h - 18h : Socio-esthétique (8 participants maximum) Venez vous faire chouchouter

Mercredi 23 septembre

- 10h - 17h : Journée bulle : Jardin d'Arcadie (6 participants maximum)

Jeudi 24 septembre

- 12h - 14h : Papotage pic-nic.. Vous êtes proche-aidant et avez envie de papoter ? Venez nous retrouver pour papoter et déjeuner ensemble !
- 14h - 16h : Atelier écriture d'un livre
- 16h - 18h : Atelier créatif marché de Noël (8 participants maximum)

Vendredi 25 septembre

- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés
- 13h30 - 15h30 : Atelier écriture

Mardi 29 septembre

- 14h - 16h : Papot'Art (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 (8 participants maximum).

Mercredi 30 septembre

- 14h - 17h : Home made : produits ménagers (8 participants maximum)
- 16h - 18h : Atelier créatif marché de Noël (8 participants maximum)

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

- 13h30 - 15h30 : Rando, balade 🥾 (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**.