

Calendrier des ateliers de octobre 2026 du tiers-lieu Autrement

Jeudi 1er octobre

- 14h - 15h30 : Aquarelle (8 participants maximum)
- 14h - 16h : Atelier mémoire (8 participants maximum)
- 17h : anniversaire du tiers-lieu
- 18h - 20h : Afterwork : cap sur demain, directives anticipées

Vendredi 2 octobre

- 10h - 12h : Remue méninge (8 participants maximum)
- 14h - 15h : Atelier sophrologie avec Marie. Venez vous relaxer grâce à des techniques qui visent à favoriser le bien-être et à réduire le stress (8 participants maximum)

Mardi 6 octobre

- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 18h : Conférence La santé mentale des aidants lors du Mardi Santé au Cloître Dewailly à l'occasion de la Journée nationale des aidants

Mercredi 7 octobre

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

Jeudi 8 octobre

- 14h - 16h : Bar à couture
- 16h - 18h : Atelier théâtre (8 participants maximum)
- 18h - 20h : Afterwork Chorale

Vendredi 9 octobre

- 14h - 16h : Atelier gestion du budget

Mardi 13 octobre

- 14h30 - 16h30 : 360 Mdp
- 14h - 16h : Création de Noël
- 17h - 18h : Sonothérapie (8 participants maximum).

Mercredi 14 octobre

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

Jeudi 15 octobre

- 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 mémoire (8 participants maximum).
- 16h - 18h : Atelier écriture (8 participants maximum).

Vendredi 16 octobre

- 11h - 12h : Danse latine (participation financière, 8 participants maximum)
- 13h30 - 15h30 : Atelier généalogie

Mardi 20 octobre

- "Autrement dit" part en vadrouille à la Mpt Rivery

Mercredi 21 octobre

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

Jeudi 22 octobre

- 14h - 16h : Art floral (8 participants maximum)

Vendredi 23 octobre

- 10h - 12h : 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 27 octobre

- 14h30 - 16h30 : papotage. Envie de discuter de tout et de rien dans une ambiance conviviale, c'est le moment !
- 14h - 16h : Tricot (8 participants maximum)
- 14h - 15h : 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, 8 participants maximum)

Mercredi 28 octobre

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

Jeudi 29 octobre

- 14h - 16h : Création de Noël (8 participants maximum)
- 18h - 20h : Afterwork E-bowling (8 participants maximum)

Vendredi 30 octobre

- 10h - 12h : Socio-esthétique (8 participants maximum). Venez vous faire chouchouter
- 12h - 14h : Repas aidants-aidés. Venez passer un moment convivial entre aidant et aidés

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**.