

MARS 2026 - NOS ATELIERS


 Sur inscription


 8 participants maximum


 Participation financière

Relayage !
 Appelez nous
 Relai avec nos partenaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Fermé	3 Bar à couture 14h-16h Dessin collectif 16h-18h 	4 Sos paperasse 14h-17h Tricot 14h-16h 	5 Atelier mémoire 14h-16h Socio esthétique individuelle 16h-18h  Afterwork : mamies shower 18h-20h	6 Sophrologie (Marie) 10h-11h  Diamond Painting 14h-16h 
9 Fermé	10 Papotage 14h30-16h30 La Mdpv vient à vous 13h30-16h30 Sophrologie (Sarah) 17h-18h 	11 Sos paperasse 14h-17h Remue méninges 14h-16h	12 Art floral 14h-16h30  Sonothérapie 13h30-16h30 Afterwork : le relayage c'est quoi ? 18h-20h	13 Atelier Cpm : mon espace santé 10h-12h
16 Fermé	17 Fraisier en cuisine 13h30-16h30  Qi gong 16h30-17h30 	18 Sos paperasse 14h-17h Atelier théâtre 14h-16h 	19 Papotage pic nic 12h-14h Atelier mémoire 14h-16h Afterwork avec le trio vocal Mad'daM 18h-20h	20 Atelier écriture 10h-12h  Bain sonore 14h-15h 
23 Fermé	24 Randonnée 14h-16h 	25 Conférence Artz Stimuler la mémoire par l'art au siège de l'Udaf 14h-16h30	26 Danses latines 13h30-14h30  Aquarelle 14h30-16h 	27 Repas aidant / aidé couscous de Claudie 12h-14h
30 Fermé	31 Papotage 14h30-16h30			

Besoin de soutien ?
 Le Tiers-lieu Autrement
 vous accueille au
 12 rue des Francs Muriers
 à Amiens

Accueil libre
 Le mardi et mercredi
 de 12h à 18h
 le jeudi de 12h à 20h
 le vendredi de 10h à 16h

Plus d'informations :
 Tél. : **03 65 67 27 53**
07 68 12 68 75
 Mail : autrement@udaf80.org

Suivez-nous sur
 Tiers-lieu Autrement
 [tiers.lieu.autrement](https://www.instagram.com/tiers.lieu.autrement)

