

Programme du Cap'Orne

1er trimestre 2024



JANVIER

MARDI 9 JAN

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30

CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA CCPOM- TOUT PUBLIC



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



VENDREDI 19 JAN

CUISINE SAINE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON

ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE- TOUT PUBLIC

ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

DE 18H À 20H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY
POUR ADULTES



VENDREDI 26 JAN

REPAIR CAFÉ

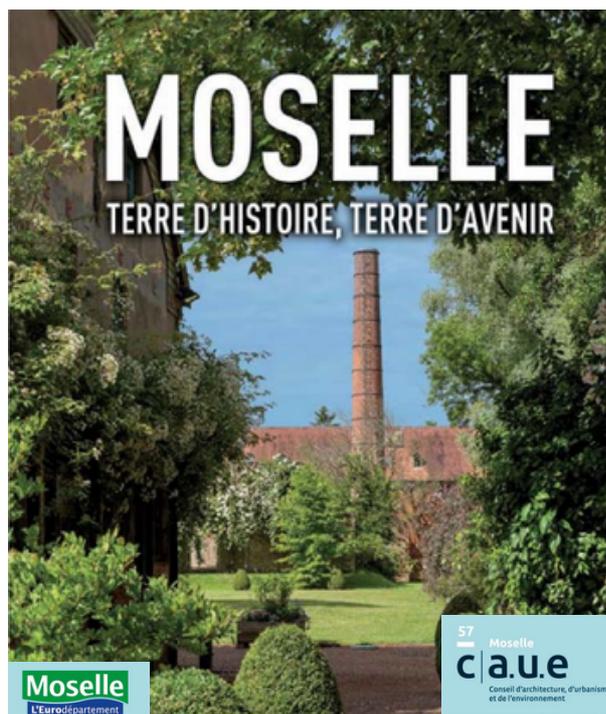
DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM
ENTRÉE LIBRE- TOUT PUBLIC



EXPOSITION TEMPORAIRE
"MOSELLE, TERRE D'HISTOIRE, TERRE D'AVENIR"

LES RICHESSES PATRIMONIALES ET ARCHITECTURALES DU
TERRITOIRE METZ-ORNE



DU 8 AU 31 JANVIER

VISITE LIBRE- TOUT PUBLIC

(DU MARDI AU VENDREDI, DU 8H30 À 17H30)



VENDREDI 26 JAN À 18H30
PROJECTION DU FILM
« MISSION RÉGÉNÉRATION »

DOCUMENTAIRE DE JOSHUA

TICKELL, REBECCA HARRELL TICKELL, ET SI LES SOLS ÉTAIENT
LA CLÉ POUR INVERSER LE CHANGEMENT CLIMATIQUE?

TOUT PUBLIC - RÉSERVATION CONSEILLÉE

FÉVRIER

MARDI 6 FÉV

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30



ANIMÉ PAR AZIZ ZEROUALI
CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA CCPOM- TOUT PUBLIC

MERCREDI 7 FÉV

ATELIER « BOMBES À GRAINES »

À 10H

FABRICATION MAIS AUSSI DÉCOUVERTE DES BOMBES À
GRAINES HISTOIRE, UTILISATION, GRAINES
ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

VENDREDI 9 FÉV

CUISINE SAINTE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON
ANIMÉS PAR MARIE-JEANNE ET NADINE- TOUT PUBLIC

CONFÉRENCE DÉCOMPLEXÉE

« LE SOL ET L'AVENIR DES SOLS »

À 18H30

AVEC MICHEL DROUARD, JAÏRO FALLA-ANGEL, PHILIPPE LAVAL-GILLY,
ET SARAH BERNS- TOUT PUBLIC



SAMEDI 10 FÉV

ATELIER PARTICIPATIF « LE JARDIN,
TERRITOIRE D'ENGAGEMENT CITOYEN »
COMMENT FAIRE DE SON JARDIN UN
HAVRE DE BIODIVERSITÉ

DE 9H À 10H30

ANIMÉ PAR « 123 NATURE »- POUR ADULTES

SAMEDI 10 FÉV

MERCREDI 14 FÉV

FORMATIONS AU COMPOSTAGE

À 14H

ANIMÉES PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

JEUDI 15 FÉV

CAFÉ-SIDÉ - 2EME ÉDITION

“LES PASSEURS D'HISTOIRE(S)”

PRÉSENCE DE CHARLIE ZANELLO
DESSINATEUR CAPTEUR D'HISTOIRES

DE 14H À 16H

ANIMÉ PAR MARCEL KOCH ET GÉRARD DAYRON-
ANCIENS SIDÉRURGISTES- TOUT PUBLIC

VENDREDI 16 FÉV

ATELIER “LES BASES DE LA COUTURE”

DE 9H À 11H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY- POUR ADULTES



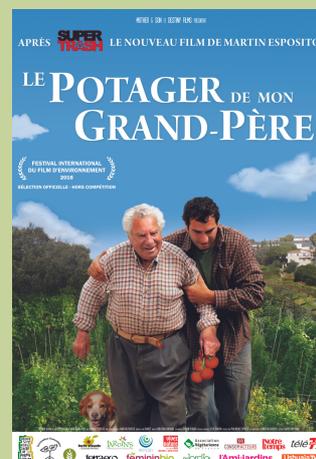
PROJECTION DU FILM

DOCUMENTAIRE

« LE POTAGER DE MON
GRAND-PÈRE »

À 18H30

DOCUMENTAIRE FRANÇAIS
RÉALISÉ PAR MARTIN ESPOSITO,
SORTI LE 20 AVRIL 2016
- HYMNE À LA NATURE ET À LA
TRANSMISSION DU SAVOIR
ENTRE GÉNÉRATIONS
DURÉE 80MIN- TOUT PUBLIC



SAMEDI 17 FÉV

SORTIE À LA DÉCOUVERTE DU SOL
FORESTIER AU MASSIF FORESTIER DE
MOYEUVE

DE 10H À 12H30

ANIMÉ PAR JACQUES CHAUSSÉE
CHEF TECHNICIEN FORESTIER TERRITORIAL DE L'ONF
TOUT PUBLIC



ATELIER « LECTURE DE PAYSAGE »
DEPUIS LES PORTES DE L'ORNE

DE 14H À 16H

ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION « LES PIEDS SUR TERRE »

UN ATELIER LUDIQUE OBSERVATION DU PAYSAGE ET
COMPREHENSION DE SON L'ÉVOLUTION- TOUT PUBLIC



MERCREDI 21 FÉV

ATELIER PHILO-LUDIQUE : « LE SOL ET
MOI, ET NOUS ? »

DE 14H À 15H

ANIMÉ PAR CAROLE DE « PRENDRE LE TEMPS DE GRANDIR »
DE 6 À 12 ANS

VENDREDI 23 FÉV

REPAIR CAFÉ

DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM-
ENTRÉE LIBRE - TOUT PUBLIC



CHANTIER PARTICIPATIF de plantation de 1200 arbres en forêt communale de Rosselange

Organisé par la ville de Rosselange

Animé par Jacques Chaussée
Chef technicien forestier de l'ONF

Les samedis 3 et 24 février
à partir de 9h

(arrivée libre toute la journée)

RENDEZ-VOUS:
terrain de foot de Rosselange

PRÉVOIR (si possible) :
bêche, râteau, gants et bonne
humeur!

ACCUEIL CAFÉ & REPAS TIRÉ DU SAC

En partenariat avec

Informations
et inscriptions



(souhaitées) auprès de la
mairie: 03 87 67 06 36

MARS

MARDI 5 MARS

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30

ANIMÉ PAR AZIZ ZEROUALI- CONSEILLER
NUMÉRIQUE DE LA CCPOM
ENTRÉE LIBRE



VENDREDI 8 MARS

CUISINE SAINE, SIMPLE ET
VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE-
TOUT PUBLIC

VENDREDI 15 MARS

ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

DE 18H À 20H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY-
POUR ADULTES



FORMATION AU COMPOSTAGE

DE 13H30 À 14H30

ANIMÉE PAR CLOTILDE
TOUT PUBLIC

CONFÉRENCE PARTICIPATIVE- UN REGARD
DIFFÉRENT SUR LE JARDIN ET LA VIE

A 18H30

PARTAGE SUR LA VISION DU JARDIN DE GILLES CLÉMENT,
JARDINIER PAYSAGISTE, ÉCRIVAIN ENGAGÉ -
ANIMÉE PAR 123 NATURE
POUR ADULTES



SAMEDI 16 MARS

IMAGINONS LE JARDIN DU CAP'ORNE

A PARTIR DE 9H

ATELIER ANIMÉ PAR CLOTILDE
TOUT PUBLIC

SAMEDI 23 MARS DE 13H30 À 14H30

MERCREDI 27 MARS DE 14H À 16H

FORMATION AU COMPOSTAGE - SUIVI D'UN
ATELIER SEMIS LE 27 MARS

ANIMÉES PAR CLOTILDE
TOUT PUBLIC

VENDREDI 29 MARS

REPAIR CAFÉ

DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM
ENTRÉE LIBRE
TOUT PUBLIC



'LE SOL ET L'AVENIR DES SOLS'

Conférence Décomplexée

Vendredi 9 fév 2024 à
18h30 au Cap'Orne

Une conférence qui
s'articule au fil des
questions pour révéler
les mystères du sol

Avec



**MICHEL
DROUARD**
Expert sénior du
réseau arbres-conseil

**JAÏRO
FALLA ANGEL**
Professeur des
Universités émérite

**PHILIPPE
LAVAL- GILLY**
Professeur des
Universités

**SARAH
BERNS**
Doctorante

ET AUSSI...

YOGA POUR ADULTES*

VENDREDI 12 ET 26 JANVIER, 23 FÉVRIER,
8 ET 22 MARS- DE 9H30 À 10H30

VENDREDI 9 FÉVRIER- DE 11H30 À 12H30

ANIMÉS PAR RÉGINE/LUDIVINE

SOPHRO-LUDIQUE PARENT-ENFANT (DE 3 À 6 ANS)**

SAMEDIS 10 FÉVRIER ET 23 MARS
DE 9H30 À 10H30

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

SOPHROLOGIE POUR ADULTES***

VENDREDIS 12 ET 26 JANVIER, 9 ET 23
FÉVRIER, SAMEDI 15 MARS
DE 12H30 À 13H30

SAMEDIS 10 FÉVRIER ET 23 MARS
DE 11H15 À 12H15

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

*COURS DE YOGA: 10 € / PERS
INSCRIPTIONS AU 06 86 76 31 80

**SOPHRO-LUDIQUE: 15€/DUO + 5€/PERS SUPP
INSCRIPTION AU 06 70 70 03 70

***SOPHROLOGIE: 12€/PERS
INSCRIPTION AU 06 70 70 03 70

Claire Hehn
Sophrologue

OU ENCORE...

ESCAPE GAME "PROTOCOLE R-X"/ RÉALITÉ VIRTUELLE/ ESPACES À LOUER/
ESPACE DE COWORKING/ ZONE DE GRATUITÉ/ INSCRIPTION AU SITE DE
COMPOSTAGE PARTAGÉ DU CAP'ORNE/ ACCÈS À LA GRAINOTHÈQUE POUR
DES ÉCHANGES DE GRAINES

ATELIERS GRATUITS (SAUF MENTION CONTRAIRE)- INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:
SUR LECAPORNE@PORTESDELORNE.FR OU AU 09 74 11 99 45
LE CAP'ORNE, RUE DU VIEIL AMNÉVILLE, AMNÉVILLE

SUIVEZ-NOUS

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@LECAPORNE

@CAP_ORNE

