

Programme du Cap'Orne

2ème trimestre 2024

UN PLONGEON DANS L'UNIVERS DE "L'EAU", DU GLOBAL AU LOCAL !

AVRIL

MARDI 2 AVRIL

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30

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



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



SAMEDIS 6 ET 20 AVRIL

**ATELIERS SEMIS- LE JARDIN HORS SOL DU
CAP'ORNE**

DE 10H À 11H

PARTAGES, ÉCHANGES ATOUR DU JARDIN
ANIMÉS PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

MERCREDI 10 AVRIL

FORMATION AU COMPOSTAGE

DE 13H30 À 14H30

ANIMÉE PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

VENDREDI 12 AVRIL

CUISINE SAINE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

VENDREDI 19 AVRIL

ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

DE 9H À 11H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY
POUR ADULTES



SAMEDI 20 AVRIL

**FORMATION COMPOSTAGE
+RETOURNEMENT DE COMPOST**

DE 9H30 À 11H00

ANIMÉE PAR CLOTILDE

VENDREDI 26 AVRIL

REPAIR CAFÉ

DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM
ENTRÉE LIBRE- TOUT PUBLIC
SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61



DU CAP'ORNE AU CAP'HORN



**EXPOSITION "LES VOILIERS À
TRAVERS LE TEMPS"**

**DE GABRIEL LECHEVALLIER
MER 10 ET 17, VEN 12, SAM 6 ET
DIM 14 AVRIL DE 14H À 18H
VISITE LIBRE- TOUT PUBLIC
AVEC LA PRÉSENCE DE GABRIEL LECHEVALLIER**

MAI

MARDI 7 MAI

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30

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



CONSEILLER
NUMÉRIQUE

SAMEDI 11 MAI & MERCREDI 22 MAI

FORMATION AU COMPOSTAGE

+ CAS PRATIQUE

DE 9H30 À 11H

ANIMÉE PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

SAMEDI 11 MAI

ENTRETIEN DU JARDIN DU CAP ORNE - ATELIER SEMIS - REMPOTAGE ET MISE EN TERRE

DE 14H À 16H

PARTAGES ET ÉCHANGES AUTOUR DU JARDIN
ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

MERCREDI 15 MAI

SORTIE NATURE- À LA DÉCOUVERTE DES PETITES BÊTES DE L'EAU

DE 14H À 16H

ANIMÉE PAR LES PIEDS SUR TERRE



VENDREDI 17 MAI

ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

DE 18H À 20H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY- POUR ADULTES



CINÉ-DÉBAT

PROJECTION DU DOCUMENTAIRE

" L'APPEL DE L'ARCTIQUE "

SUIVIE D'UN DÉBAT

EN PRÉSENCE THOMAS BOUR REALISATEUR DU FILM

VEN 17 MAI À 18H30

TOUT PUBLIC



VENDREDI 24 MAI

CUISINE SAINE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

EXPOSITION INTERACTIVE

RÉALISÉE PAR L'IRD ET LE
CENTRE.SCIENCES CCSTI



DU 2 AU 31 MAI VISITE LIBRE- TOUT PUBLIC

VENDREDI 24 MAI

TROC DE PLANTS

DE 16H À 18H

PARTAGES ET ÉCHANGES AUTOUR DU JARDIN
ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

JEUDI 30 MAI

CAFÉ-SIDÉ (3ÈME ÉDITION)

"LES PASSEURS D'HISTOIRE(S)"

+ EXPOSITION DES MOMENTS CAPTÉS LORS DU PRÉCÉDENT
CAFÉ-SIDÉ PAR LE DESSINATEUR CHARLIE ZANELLO

DE 14H À 16H

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

VENDREDI 31 MAI

REPAIR CAFÉ

DE 17H À 20H



ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM-
TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61

ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")

ET MAKERS (SESSION 1/3)

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32

À PARTIR DE 17H30

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ
TOUT PUBLIC



JUIN

MARDI 4 JUIN

CAFÉ NUMÉRIQUE

DE 9H À 11H30

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



VENDREDIS 7 ET 14 & SAM 29 JUIN

FORMATION AU COMPOSTAGE + CAS PRATIQUE

DE 13H30 À 15H

ANIMÉE PAR CLOTILDE
TOUT PUBLIC

SAMEDI 8 JUIN

**SORTIE EN FORÊT-
DÉCOUVERTE D'UNE ZONE HUMIDE
SUIVIE D'UN PIQUE NIQUE PARTAGÉ**

DE 10H À 12H30

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



VENDREDI 14 JUIN

CUISINE SAINE, SIMPLE, VÉGÉTARIENNE

DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE-
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")

ET MAKERS (SESSION 2/3)

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32
À PARTIR DE 17H30

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ
TOUT PUBLIC

NEW

VENDREDIS 14 ET 29 JUIN

**ATELIER POTAGER DU CAP ORNE :
SEMIS REMPOTAGE**

DE 9H30 À 11H

ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

VENDREDI 21 JUIN

ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

DE 9H À 11H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY-
POUR ADULTES



DIMANCHE 23 JUIN

BALADE COMMENTÉE

"LA RIVIÈRE ORNE, UNE RECONQUÊTE POSSIBLE?"

DEPART À 9H30 - ENV 9KM

RDV À LA FÊTE DE LA NATURE À ROMBAS
ANIMÉE PAR LE SVEO ET MOSELLE AVAL



VENDREDI 28 JUIN

REPAIR CAFÉ

DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM
TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61



ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")

ET MAKERS (SESSION 3/3)

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32
À PARTIR DE 17H30

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ
TOUT PUBLIC

NEW

CONFÉRENCE DÉCOMPLEXÉE

**"HISTOIRES D'EAU"- L'EAU FACE AU
DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE**

VENDREDI 14 JUIN À 18H30

AVEC DES EXPERTS ET CHERCHEURS
SPÉCIALISTES DE L'EAU
(PLUS D'INFORMATIONS À VENIR...)

EN PARTENARIAT AVEC LE CODEV DE LA CCPOM
TOUT PUBLIC



**VISITE IMMERSIVE
AU CŒUR D'UNE STATION D'ÉPURATION**

TOUT PUBLIC- INSCRIPTION OBLIGATOIRE

DATE ET HEURE À VENIR...



Vendredi 14 juin
à 18h30 au Cap'Orne



"HISTOIRES D'EAU" L'eau face au dérèglement climatique

Conférence Décomplexée

Une conférence qui
s'articule au fil de vos
questions

AVEC LA PARTICIPATION D'EXPERTS ET
CHERCHEURS SPECIALISTES DE L'EAU

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR...

En partenariat avec le CODEV de la CCPOM



ET AUSSI...

YOGA POUR ADULTES*

VENDREDI 12 ET 26 AVRIL, 3 ET 17 MAI, 14
ET 28 JUIN- DE 9H30 À 10H30

ANIMÉS PAR LUDIVINE

*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



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

SAMEDIS 20 AVRIL, 11 MAI, 15 ET 29 JUIN
DE 9H30 À 10H30

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

SOPHROLOGIE POUR ADULTES***

VENDREDIS 5 ET 19 AVRIL, 17 MAI, 14 ET 28
JUIN

DE 12H30 À 13H30

SAMEDIS 20 AVRIL ET 11 MAI
DE 11H15 À 12H15

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

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



Maison des transitions et du vivant