

# 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**

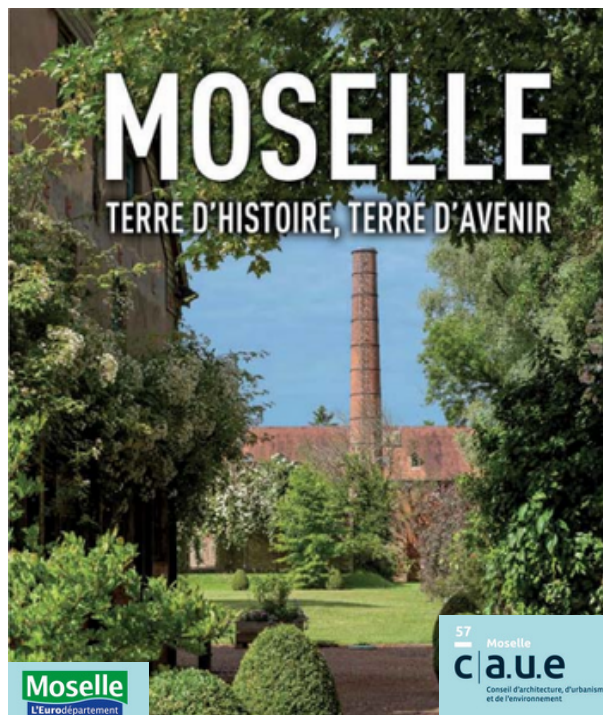
DE 17H À 20H

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 SAINE, 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

Informations  
et inscriptions



En partenariat avec



(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](mailto: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

