

avril — juin 2018





ÉDITO

2018 est une année toute particulière pour la Maison pour Tous!

À l'occasion de cet anniversaire, que soient ici remercier toutes celles et tous ceux qui, par leur engagement et leur soutien, ont permis et permettent encore à la MPT d'agir avec et pour les habitants de l'Abbevillois.

Merci aussi à nos adhérents de longue date ou qui nous ont rejoints plus récemment. Merci à l'ensemble des personnes qui s'inscrivent à nos activités, en nos murs ou à l'extérieur. Votre participation est, pour nous, source d'encouragement! Notre ambition et notre défi pour l'avenir: faire plus et mieux encore, dans l'intérêt général.

Pour preuve (!), la programmation de ce prochain trimestre qui vous permettra -nous l'espérons - de passer de bons moments, de faire de belles rencontres et découvertes: Calligraphie? Magie? Robotique? Brassage de la bière? Louvre-Lens? Tintin et les Picards?

Oui, la MPT - Centre Social Pierre Leclerc est vraiment ouverte à toutes et à tous!

À bientôt!

Coralie Poret, Directrice Jean-Pierre Clipet, Président

SOMMAIRE

3 MANIFESTATIONS & SORTIES

4-5 STAGES

CUISINE DU MONDE

CUISINE SANTÉ

6-7 ATELIERS DES SAVOIRS-FAIRE

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA

VIE ASSOCIATIVE

8-9 BAR À TOUS

10 RDV À NE PAS MANQUER

RENCONTRES SÉNIORS

12-15 RETOUR SUR...

La carte d'adhésion :

50% de réduction pour une adhésion entre le 1ºr mars et le 31 août

> adultes 5€ enfants/étudiants 2€50 familles 7€50

Pour d'avantage d'informations ou pour suivre l'actualité de la MPT, nous vous convions à consulter notre site Internet www.mpt-abbeville.fr

et notre page facebook Maison Pour Tous d'Abbeville

LES SORTIES

Réservation conseillée



Chèvrerie de Canaples

Jeudi 12 avril Visite de la chèvrerie, découverte de la transformation du lait en fromage, dégustation. Départ 14h à la MPT - Tarif : 6€ et 3€ pour le covoiturage

Louvre-Lens

Jeudi 26 avril

Visite du musée et de l'expo temporaire « l'empire des roses » chefs-d'oeuvre de l'art persan du XIXème siècle.

Départ 8h30 à l'office de tourisme et Hyper U, retour vers 17h Tarif : 15€ adulte, 10€ enfant adhérent / 17€ adulte, 12€ enfant non adhérent

Flixecourt

Jeudi 17 mai

Visite du patrimoine industriel St Frère guidée par J.P. Grumetz. Visite du château de la Navette en présence de la châtelaine. Enfin, découverte de l'usine du Relai à l'Etoile.

Départ 13h30 à la MPT - Tarif : 12€ et 3€ pour le covoiturage

Sortie nature

Jeudi 24 mai

Découverte des arbres, de la faune et de la flore des marais de Mareuil-Caubert. Sortie animée par Raymond Taisne, ébéniste. Départ 14h à la MPT - Gratuit

Escargotière de St Quentin en Tourmont Lundi 4 juin

Visite de l'élevage d'escargots avec dégustation autour d'un verre. Départ 14h à la MPT - Tarif : 6,50€ et 3€ pour le covoiturage

2 sorties au choix en forêt d'Ermenonville Samedi 9 juin

Abbaye de Chaalis (visite du château, de l'église abbatiale, de la roseraie, du parc Jean-Jacques Rousseau) ou **La mer de sable** (attractions, spectacles, animations à la conquête de l'ouest...).

Départ 8h à l'office de tourisme et Hyper U, retour vers 20h Tarif : 20€ adulte, 15€ enfant adhérent / 22€ adulte, 17€ enfant non adhérent



QUE FAIRE À LA MPT ?

STAGES





- **Session PSC1** Samedi 14 avril Formation de base aux premiers secours. De 9h à midi et de 13h à 17h à la MPT - Tarif 55€ adhérent, 60€ non-adhérent
- Atelier Jus détox et smoothies 18 avril Découverte, préparation, conseils, partage de recettes et dégustations autour de ces boissons hautes en couleurs et riches en saveurs pour profiter pleinement de leurs vertus Animé par Hubert Lévêque De 18h à 20h à la CAF - Tarif: 5€ adhérent, 7€ non adhérent
- **Shiatsu Do In** Vendredi 20 avril
 Accessible à tous, le do-in (la voie de l'énergie) est une pratique japonaise d'auto-massage permettant de faire circuler l'énergie dans le corps. Au programme : exercices de respiration et de centrage, protocole de do-in de printemps complet, relaxation. Prévoir un tapis de yoga, un petit coussin, une couverture. De 18h à 19h30 à la MPT Tarif : 5€ adhérent, 7€ non-adhérent
- Shiatsu Parents Enfants Vendredi 27 avril
 Avec votre (vos) enfant(s) à partir de 7 ans, venez faire une pause
 relaxation dans cet atelier de découverte du Do-in et du shiatsu familial.
 Auto-massage, étirements et échanges de massage vous
 permettront de partager avec votre enfant un moment de détente
 et de complicité tout en devenant acteurs de votre bien-être.
 Prévoir un tapis de yoga, un petit coussin, une couverture.
 De 18h à 19h30 à la MPT
 Tarif: Enfant + parent 10€ adhérent / 14€ non adhérent
- Stage danse racine Samedi 5 et Dimanche 6 mai La rencontre des Danses traditionnelles, du Qi Gong et du tambour chamanique. Écoutons les battements de notre cœur! Samedi de 14h à 17h30 et dimanche de 10h à 13h Tarif: 70€ pour les deux jours



■ Stage magie Mardi 15 mai

Romain Legrand, association le Petit magicien, va transmettre aux participants plusieurs tours de magie. Prévoir un jeu de 54 cartes, des anneaux de porte-clés, un mouchoir en tissu ou torchon. De $18h \grave{a} 19h$ pour les enfants - De $19h30 \grave{a} 21h$ pour les adultes Tarif : Adultes $7 \in$ adhérent $19 \in$ non-adhérent Enfants $5 \in$ adhérent $19 \in$ non adhérent

■ **Sophrologie** Les jeudis 17 et 31 mai, 14 juin Mieux dormir avec la sophrologie. Troubles du sommel, rumination, anxiété, difficultés d'endormissement... trouvez les clés du sommeil avec la sophrologie. Animé par Sylvain Vaillant, psy-sophrologue. De 18h à 19h à la MPT Tarif pour les 3 séances, 10€ adhérent/ 15€ non adhérent

CUISINE SANTÉ

Mieux équilibrer son alimentation avec des produits sains et accompagner au mieux certains troubles de santé.

Sur inscription les mercredis de 10h à 13h30 à la CAF Animé par Hubert Lévêque, naturopathe Tarif : 27€ adhérent. 30€ non adhérent

- Des pistes pour éviter les pathologies de dégénérescences :
 Parkinson et Alzheimer 4 avril
- Traitement naturel de l'hypertension 16 mai
- Comment la façon dont nous préparons notre nourriture retentit sur notre santé 6 juin



Confectionnez puis dégustez ensemble dans une ambiance conviviale.

Sur inscription les samedis de 10h à 14h à la CAF - Animé par Fatiha Kious Tarif∶12€ adhérent, 15€ non adhérent

- Cuisine Libanaise 14 avril
- Cuisine Berbère 19 mai

QUE FAIRE À LA MPT ?

ATELIERS DES SAVOIRS-FAIRE



Les jeudis de 14h à 16h à la CAF Gratuit sur inscription

- L'écologie s'invite dans la salle de bain 19 avril Les soins des cheveux, réalisation de masques, huiles de soin, shampoing
- La pâte à choux 31 mai
 De la gougère à l'éclair en passant par les chouquettes
- L'écologie s'invite dans la buanderie 14 juin Fabriquer sa lessive et son adoucissant maison

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA



L'informatique et le numérique à la portée de tous. Ateliers gratuits sur inscription

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir les outils et vous former aux nombreux usages multimédias De 14h à 16h

- Bien utiliser sa tablette Android 5 avril Maîtriser l'usage de sa tablette pour surfer sur internet, consulter ses mails, installer des applis et en personnaliser l'interface
- Protéger ses données sur internet 17 mai Protéger sa vie privée, ses données et bien gérer ses mots de passe sur internet
- Logiciel libre, Kesako? 14 juin Les logiciels libres et/ou gratuits



Apprentis Makers dès 10 ans

 Construction et programmation d'un robot en vue du trophée robotique de la Maison pour Tous.

Projet trismestriel les mercredis (hors vacances scolaires)

de 14h à 16h pour les 10-14 ans et de 16h à 18h pour les 14-18 ans

Mercredi 6 juin à 14h Présentation des robots sumo conçus par les jeunes et combats en arène. Remise des trophées et des lots.

Les adultes Makers

Un mercredi sur deux : Ateliers thématiques Les autres mercredis : Travaux pratiques sur un thème choisi par l'utilisateur et projets personnels autour de la fabrication numérique. De 10h à midi.

La CAO avec Fusion 360 11 avril Concevoir et dessiner une pièce ou un objet avec les cotes sur ordinateur Toute l'année, l'espace multimédia est en accès libre : Lundi, mardi et jeudi de 16h à 18h

- Reproduire un objet en série par moulage 25 avril Réalisation d'un support de téléphone par moulage résine et élastomère
- Modéliser en 3D avec Sketchup 23 mai Modéliser un bâtiment pour servir un projet de rénovation ou de décoration d'intérieur
- Pochoirs 30 mai Concevoir ses pochoirs sur ordinateur et les découper à l'aide d'un plotter de découpe

VIE ASSOCIATIVE

Associations du Rézo

- Concevoir un support papier de communication Jeudi 19 avril - Présentation de Publisher, PixBuilder... De 14h à 17h
- Le développement et la pérénnisation des partenariats privés Mardi 17 avril de 17h à 20h
- La communication auprès des médias mode d'emploi Lundi 18 juin de 18h à 20h



LE BAR À TOUS

Un lieu convivial proposant rencontres, débats, spectacles, échanges de services et de livres...

Réservation conseillée

CAFÉ RENCONTRES

gratuit

- Café parents Mercredi 18 avril Les nouveaux rythmes scolaires, le sommeil et les devoirs De 14h à 16h
- Café langues Vendredi 8 juin Un moment convivial pour échanger dans une langue étrangère : Anglais, Italien, Espagnol, Arabe. Café et friandises sont aussi au programme. De 18h à 20h
- Troc Party Samedi 9 juin Organisée par l'association Sel à vie. Sur la base d'un échange sans argent: on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres "trésors". De 14h à 17h
- Tintin et les Picards Vendredi 15 juin Quels sont les liens de Tintin avec la Picardie ? Conférence-débat animée par Hervé Ducroquet avec la participation de Jean-Luc Vigneux et Jacques Dulphy, traducteurs de Tintin en Picard. Dès 18h30

CAFÉ DÉCOUVERTE

aratuit

■ Initiation à la vie sauvage Mardi 17 avril

De retour de son parcours migratoire qui l'a conduit d'Abbeville au Portugal, en se nourrissant des ressources de la nature, Vianney Clavreul, entouré de ses amis, vient nous raconter son exceptionnel périple. Dès 20h30

■ Brassage d'une bière au miel Mardi 5 juin

Atelier de brassage d'une bière au miel animé par Julien Ferté, les jardins de Laurette, et la brasserie de la Baie de Somme.
Première étape : cuisson de la bière avant l'ajout de la levure. Dès 18h30
Mardi 12 juin

Seconde étape du brassage : la mise en bouteille. Dès 18h30

CAFÉ DES MOTS

aratuit

 Les livres qui vous ont marqués, débats, lectures à voix haute

Les mardis 10 avril, 15 mai et 12 juin En partenariat avec les bibliothèques d'Abbeville De 14h à 15h30



CAFÉ SPECTACLE

■ L'éternel estivant : Marc Monsigny revisite Georges Brassens Vendredi 6 avril Marc Monsigny vous propose un choix de chansons de Brassens, des très célèbres, des peu connues , revisitées mais jamais dénaturées avec la complicité musicale de ses quatre musiciens 20h30 - Tarif : 5€ adhérent / 7€ non adhérent

■ Conte Mercredi 11 avril

« Les 12 corbeaux » Une histoire contée agrémentée par les sons de bols tibétains. Avec Katherine Hollier (bols tibétains) et Thomas Dupont (conte). À partir de 6 ans. Un adulte doit acompagner les enfants. Séances de 30 minutes à 15h et 16h - Tarif : 3€ adhérent / 4€ non adhérent

Denis Jaillon Vendredi 13 avril
 Denis Jaillon dit, conte, raconte.
 Il vous entraine dans son monde entre le rêve et la réalité.
 20h30 - Gratuit

■ Scène ouverte Vendredi 4 mai

Musiciens amateurs ou confirmés, en groupe ou en solo, saisissez votre chance et montez sur scène. *Inscription au préalable*. 20h - Gratuit

■ Théâtre Mercredi 16 mai

« Copains comme cochons » Compagnie Le Passe-muraille. Histoire du chaperon rouge revisitée. Un spectacle décalé mêlant clown et conte, un cocktail détonnant pour petits et grands. 15h - Gratuit

■ Concert acoustique

en hommage à Johnny Hallyday Samedi 2 juin Philippe Prudhomme et ses choristes rendent hommage à Johnny Hallyday. 20h - Tarif: 5€ adhérent / 7€ non-adhérent





LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER!

Gestes d'encre: Exposition



- Forum des jobs d'été Samedi 21 avril
 Organisé par notre Point Information Jeunesse, le forum
 permettra aux jeunes du territoire de rencontrer des entreprises,
 rédiger un cv ou une lettre de motivation, consulter des offres de
 jobs d'été, d'emplois saisonniers... De 10h à 18h Gratuit
- Stages intensifs d'Anglais Du 23 au 27 avril Lycéens (2nde à terminale) Un bon moyen de se perfectionner en grammaire, vocabulaire, conjugaison, à l'oral et à l'écrit. Les stages d'une durée de 8 heures, en petits groupes, sont animés par une intervenante qualifiée et expérimentée. De 10h à midi et de 14h à 16h Gratuit
- de calligraphies d'Aline Cordier Mardi 29 mai Avec de l'encre, des plumes, des cartons, des outils Aline Cordier ne se contente pas d'écrire, de tracer des lettres. Elle joue avec les couleurs

et les mots et phrases d'auteurs qu'elle apprécie. Elle aime traduire les émotions suggérées par le texte. Lors du vernissage, elle proposera avec Medhi Gavois, guitariste, et Dominique Cornet, auteur, une déambulation poétique et musicale et une démonstration de calligraphie. Vernissage le vendredi 1er juin à 18h30.

L'exposition sera visible du 29 mai au 8 juin les mardi, mercredi et vendredi de 10h à midi et de 14 heures à 18 heures.

RENCONTRES SÉNIORS



- Héritage et testament Lundi 4 avril Animé par Maître Carole Frigul - Briant De 10h à midi - Gratuit
- Les gestes de premiers secours
 Jeudi 3 et vendredi 4 mai
 En famille dans le cadre des animations "défi autonomie séniors"
 Au choix les matins de 9h30 à midi ou les après-midi de 14h30 à 17h

La Maison pour Tous fête ses Lucians! 1978-2018

Vendredi 25 mai

Pour célébrer ses 40 ans d'existence, la Maison pour Tous vous offre une superbe soirée riche en rencontres humaines et musicales.

Plusieurs groupes locaux animeront cette fête avant le repas. Ensuite, place à une soirée dansante avec la formation Lilloise *Higher Ground*.

Bref, un grand moment à ne pas rater.

Dès 17h30Animations gratuites

Repas payant à réserver dès maintenant

Retour sur...

Du Shiatsu à la Maison pour Tous

■ C'est une première! La Maison pour Tous a proposé un stage de Shiatsu en février, une pratique japonaise d'auto-massage permettant de faire circuler l'énergie dans le corps.

L'atelier animé par Marie Berly (Shiatsu Moment) a été un véritable succès. D'autres stages sont programmés lors du second trimestre

Contact: Didier Petit

programmation@mpt-abbeville.asso.fr



Création d'un jeu coopératif à la Fabrique numérique

■ Débuté en novembre, le projet de création d'un jeu coopératif avec les jeunes de l'ITEP de Valloires a fortement évolué ces dernières semaines.

Après plusieurs séances de travail et de réflexion, les jeunes créateurs ont conçu la partie mécanique et stratégique du jeu. Ensuite, il a fallu produire les pions en 3D à la Fabrique numérique. Les jeunes se sont impliqués dans cette phase de conception.

Le jeu sera terminé fin avril.

Contact: Didier Petit

programmation@mpt-abbeville.asso.fr

Les scènes ouvertes, un succès

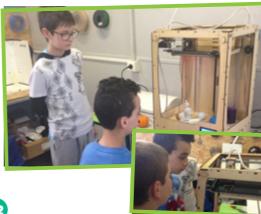
■ La Maison pour tous a organisé ses deux premières scènes musicales ouvertes en ce premier trimestre 2018. L'idée est simple: donner la chance aux musiciens amateurs d'Abbeville et des environs de se produire sur une véritable scène avec des moyens techniques de qualité. Laurent Briet, Ganji and the Electric sound, Philippe Prudhomme et Pepper roots ont fait découvrir ou redécouvrir au public venu nombreux leurs propres compositions et certaines reprises. Le très jeune groupe Young people a aussi pu réaliser sa première scène. D'autres scènes ouvertes seront programmées en 2018.

La prochaine est prévue le vendredi 4 mai.

Contact : Didier Petit

programmation@mpt-abbeville.asso.fr





Cuisine du monde : De grands moments d'échange et de partage

■ Un samedi par mois, Fatiha propose un atelier cuisine du monde. Ce trimestre, les adhérents, de plus en plus nombreux, ont pu découvrir les cuisines albanaise, éthiopienne et suédoise. Pour chaque atelier, un intervenant du pays d'origine partage ses savoir-faire et sa culture avec les participants.Des moments d'échange très appréciés! Après la confection du repas, place à la dégustation. Hmmm!

Ce trimestre, au programme : cuisine libanaise et berbère. Contact : Fatiha Kious f.kious@mpt-abbeville.asso.fr



Le 8 mars célébré à la MPT

■ Ce 8 mars, la Maison pour Tous a participé activement à la journée internationale des droits des femmes. En matinée, des ateliers culinaires ont été proposés: le p'tit déjeuner de Mina, des jus détox, des soupes crues d'Irène Grosjean et des tartinades. L'après-midi, les nombreuses femmes présentes ont pu bénéficier d'espaces de détente, relaxation, beauté, créations manuelles, écriture, patrimoine... Beaucoup d'échanges et de convivialité.

Contact: Betty Fontaine b.fontaine@mpt-abbeville.asso.fr



Les ateliers des savoir-faire en plein boom

Ces ateliers gratuits permettent d'aborder toutes sortes de techniques :
Christian page de l'étation page

Fabriquer ses produits d'entretien, ses cosmétiques, cuisiner simplement, coudre, bricoler... et sont associés à une démarche environnementale du « consommer autrement » et « faire soi-même ».

Nos rencontres ont de plus en plus de succès, elles attirent un public qui se fidélise.

Beaucoup de convivialité, de partage, une belle implication de nos adhérents et des échanges très enrichissants. Nous avons même « délocalisé » un de nos ateliers aux Restos du cœur afin de sensibiliser un grand nombre de personnes à la fabrication de produits d'entretien efficaces, sans polluants et pas chers. Contact : Betty Fontaine b.fontaine@mpt-abbeville.asso.fr

Un premier Trophée de robotique à la MPT

Depuis la mi-janvier, la Maison pour Tous a mis en place la première édition du trophée de la robotique.

Les jeunes (10-18 ans) par équipes conçoivent et programment leur robot sumo qui combattra dans une arène lors des finales prévues le mercredi 6 juin après-midi. Il est encore possible de s'inscrire

Contact: David Kalfon

multimedia@mpt-abbeville.asso.fr



Une exposition d'aquarelles au Bar à tous

■ C'est une première au bar à tous. L'artiste amiénois Luc Carpentier a exposé du 9 au 25 janvier ses fusains, croquis et aquarelles. Luc Carpentier avait résumé son travail ainsi: «il s'agit de visions poétiques du corps nu féminin à travers le prisme de l'intemporel, de l'instantanéité, de l'unicité». Le public s'est déplacé pour visiter l'exposition. D'autres projets sont prévus avec notamment l'exposition de calligraphies intitulée « Gestes d'encre » d'Aline Cordier en juin.

Contact: Didier Petit

programmation@mpt-abbeville.asso.fr



Une sortie enrichissante à Saint-Quentin

La Maison pour Tous, c'est aussi des sorties chaque trimestre. Ainsi, malgré le froid qui rêgnait le 1er mars, une quarantaine de personnes ont beaucoup apprécié la sortie organisée à St Quentin. La visite du village des métiers d'autrefois était très enrichissante et quidée par des bénévoles passionnés. Les deux balades «Art déco» et «souterrains» nous ont fait découvrir des richesses du patrimoine Saint-Quentinois en particulier la salle du conseil municipal et toutes les façades et balcons des rues environnantes. Les enfants présents ont été très étonnés par les coutumes anciennes comme les métiers d'autrefois ou encore les chatiments réservés aux voleurs et autres prisonniers.

Contact: Betty Fontaine b.fontaine@mpt-abbeville.asso.fr



ZOOM sur.... L'association 2^{nde} chance

■ L'Association 2^{nde} chance, créée en 2009, est située au 213 boulevard Voltaire. Elle lutte contre l'exclusion sociale par la rénovation et la vente de matériel d'occasion.

«Les musées préservent notre passé, le recyclage préserve notre avenir». Cette phrase du philosophe Théodor W. Adorno résume parfaitement la philosophie de l'association 2nde chance. L'association a en effet pour principale mission de lutter contre le gaspillage en collectant et en réhabilitant des objets (meubles, électroménager, livres, vêtements, linge de maison, bric-à-brac...) puis en les revendant. Les collectes s'effectuent dans toute la région

auprès des entreprises et des particuliers. Il est possible d'apporter directement les objets au local de l'association. De plus, la structure customise également des meubles et propose au public des ateliers de recyclage, de fabrication de produits de cosmétique, d'entretien de la maison... L'association 2^{nde} chance œuvre aussi et surtout dans l'insertion socio-professionnelle. Elle compte actuellement 19 salariés dont de nombreux contrats aidés et une douzaine de bénévoles actifs. À noter enfin que 2^{nde} chance a rejoint le réseau des associations adhérent à la Maison pour Tous en 2016.

Contact: association2emechance@orange.fr ou 03 22 25 77 84

Conversation avec un adhérent: Philippe Dulermez

Comment avez-vous connu la Maison pour Tous ?

Je connais la Maison pour tous depuis longtemps, mais j'ai été absent d'Abbeville durant quinze ans. Je suis revenu il y a trois ans. J'ai vu le programme d'activité et ça m'a intéressé. En 2016, j'ai pris mon adhésion et depuis je viens régulièrement à la MPT.

Quelles activités pratiquez-vous à la MPT?

Au départ, c'était l'informatique qui m'intéressait. Je voulais me perfectionner, apprendre de nouvelles choses. J'ai vu qu'il y avait des ateliers multimédia de différents niveaux. J'ai suivi les cours de niveau confirmé. Puis je me suis rendu compte qu'il y avait à la fabrique numérique des

ateliers à thème comme l'Arduino, l'impression 3D et la fraiseuse. Je suis venu aux cours d'Arduino, je voulais apprendre un peu le codage. Ensuite, je me suis intéressé à la fraiseuse car j'ai eu l'idée de créer un porte-alliances en bois pour ma fille qui allait se marier. Je l'ai réalisé avec David. Et depuis, je viens tous les mercredis matin à la fabrique numérique. Cette année, on s'est lancé dans un projet de création d'échiquier.

Quelles autres activités aimeriez- vous trouver à la MPT?

Je pense que des cours d'initiation à la photo pourrait plaire aux gens. Après, je pense que la programmation des activités est de qualité. C'est très éclectique, il y en a pour tous les goûts.

Accueil ouvert du mardi au vendredi de 10h à midi et de 13h30 à 18h00





Maison Pour Tous - Centre Social Pierre LECLERC

1 place Saint Jacques, 80100 Abbeville

Tél. 03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeville.asso.fr www.mpt-abbeville.asso.fr