

ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Avril - juin 2024

Inscriptions
à partir du
2 avril

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

centre social
MPT
Abbeville

Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°24

Comment s'inscrire à une activité ?

► Qui peut s'inscrire ?

Les activités sont accessibles à tous quel que soit le lieu d'habitation.

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 2 avril 2024 à 10h.

► Comment ?

Soit à la Maison pour Tous, soit par mail, soit via notre site internet ou bien par téléphone. Le premier jour des inscriptions, les personnes se présentant à la MPT seront prioritaires. Puis le soir, seront traitées les autres demandes par ordre d'arrivée.

► L'adhésion est-elle obligatoire ? Quel est son coût ?

L'adhésion donne droit à des **tarifs préférentiels** pour les activités et événements programmés en cours d'année. **Son coût est de 5€ pour un enfant, 10€ pour un adulte et 15€ pour une famille (demi-tarif à partir du 1^{er} mars).**

► Dois-je régler mes activités au moment de l'inscription ?

Les activités doivent obligatoirement être réglées au moment des inscriptions. Il est cependant possible de payer en 3 mensualités. Il vous suffira de remplir 3 chèques qui seront encaissés chacun à un mois d'intervalle. Pour les préinscriptions effectuées sur le site internet ou par téléphone, **le paiement est attendu sous huitaine pour finaliser l'inscription. Passé ce délai, les préinscriptions seront annulées.**

► Quels sont les moyens de paiement acceptés ?

Espèces, chèques, carte bancaire, chèques vacances, Pass'Sport, chèques Collégien Somme.

► Je souhaite m'inscrire à une activité mais elle est déjà complète ?

Vous serez en liste d'attente. Si un désistement a lieu parmi les participants, vous serez contacté(e) par la MPT. Si la liste d'attente pour une activité devient suffisamment importante, nous nous efforcerons de la remettre en place.

► Je me suis inscrit(e) à une activité mais suis dans l'impossibilité de m'y rendre, puis-je être remboursé(e) ?

Toute demande d'annulation devra être obligatoirement signalée avant le début de l'activité. **Seules les annulations pour raison de santé, avec certificat médical transmis sous 10 jours, pourront être remboursées.**

► Je souhaite avoir plus d'informations sur une activité, comment faire ?

Vous pouvez consulter notre site Internet, notre page Facebook, nous contacter par téléphone ou simplement venir nous rendre visite aux heures d'ouverture de la MPT.

► Lors de mon inscription, puis-je inscrire d'autres personnes ?

C'est possible mais vous ne pouvez représenter **qu'une seule personne.**

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| <i>Fête pour Tous.....</i> | 4 |
| <i>Sorties</i> | 5 |
| <i>Rendez-vous culturels</i> | 6 |
| <i>Parents Enfants</i> | 8 |
| <i>Les mercredis toutes générations.....</i> | 9 |
| <i>Enfants</i> | 10 |
| <i>Jeunes</i> | 11 |
| <i>Santé & Bien-être</i> | 12 |
| <i>Fabrique Multimédia</i> | 14 |
| <i>Séniors</i> | 16 |
| <i>Guid'Asso</i> | 17 |
| <i>L'équipe</i> | 18 |

Vendredi 24 mai

Fête

pour Tous

ouvert même aux non adhérents

*Spectacle des activités régulières
(danse, théâtre, percussion...)*

KARAOKÉ

Repas (sur réservation)

Sorties

COMÉDIE TRABUCCO : "TWIST À SAINT-TROPEZ"

Mercredi 17 avril

Plongez dans un univers ensolleillé et festif avec la comédie musicale "Twist à Saint-Tropez".

Cette ville mythique de la côte d'Azur a inspiré de nombreux artistes et a été le théâtre de fêtes mémorables. Le twist à Saint-Tropez vous transporte dans une ambiance rétro des années 60 et 70, avec des chansons mythiques qui ont marqué toute une génération.

Départ de la MPT à 14h

35€ adhérent, 40€ non adhérent

FOIRE DE PARIS : CONCOURS LÉPINE

Samedi 4 mai

Pour s'inspirer ou concrétiser vos projets maison, tester les innovations du quotidien, prendre le temps de découvrir ou redécouvrir l'artisanat de France et du monde et déguster des saveurs d'ici ou d'ailleurs, la Foire de Paris est le rendez-vous shopping phare du printemps en France ! *Journée et repas libre.*

Départ du kiosque de la piscine à 8h, retour vers 20h

40€ adhérent, 45€ non adhérent

COMPÉTITION INTERNATIONALE DE BREAKING : "LE BATTLE RAW CONCEPT"

Samedi 25 mai

Au Palacium de Villeneuve d'Ascq, retrouvez les meilleurs athlètes de Breaking du monde entier. Venez encourager les artistes, dont certains participeront aux Jeux Olympiques de Paris 2024. *Prévoir un pique-nique.*

Départ de la MPT à 17h, retour vers 00h

Tarif unique : 10€

SOPHRO-BALADE AU CAP HORN

Jeudi 16 mai

Venez vous évader le temps d'une balade au cap Hornu, de respirer l'air pur de la mer et de vous ressourcer avec un exercice de sophrologie.

Animé par Sylvain VAILLANT.

Départ de la MPT à 13h30, retour vers 17h

20€ adhérent, 25€ non adhérent

JOHNNY HALLYDAY, L'EXPOSITION

Samedi 8 juin

Dans un espace de plus de 300m², vous aurez l'occasion de visiter le bureau de Johnny à Marnes-la-Coquette et de découvrir des milliers d'images d'archives, ses costumes de scène, ses guitares ainsi que de nombreux témoignages forts et anecdotes méconnues. L'occasion de vivre une expérience inédite pour redécouvrir l'idole des jeunes. *Matinée et repas libres.*

Départ du kiosque de la Piscine à 10h45, retour vers 21h30 - 75€ adhérent, 85€ non adhérent

AUDIENCE AU TRIBUNAL D'AMIENS

Jeudi 13 juin

Venez assister à une audience correctionnelle, vous pourrez observer le fonctionnement de la justice pénale. Au tribunal, vous aurez l'occasion de comprendre le déroulement des procès et d'assister à des plaidoiries et des témoignages qui peuvent être captivants et instructifs.

Départ de la MPT à 12h, retour vers 18h

5€ adhérent, 10€ non adhérent

JEU DE PISTE HISTORIQUE : ABBEVILLE, UNE VILLE CHARGÉE D'HISTOIRE

Mercredi 19 juin

Plongez dans une ambiance ludique et conviviale où petits et grands sont invités à explorer les monuments et les rues pittoresques de la ville d'Abbeville, et ensemble, et explorons son fascinant passé historique. *Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.*

Départ de la MPT à 14h15, retour vers 17h

3€ adhérent, 8€ non adhérent

VISITE DES JARDINS ANIMALIERS BIOTROPICA

Samedi 29 juin

Rendez-vous au parc zoologique Biotropica en Normandie situé à Val-de-Reuil. Rencontrez des animaux extraordinaires et plongez dans la serre tropicale pour découvrir la richesse de la faune et de la flore des cinq continents. *Journée et repas libre.*

Départ du kiosque de la piscine à 7h30, retour vers 19h - 35€ adulte adhérent, 40€ adulte non adhérent
30€ enfant adhérent, 35€ enfant non adhérent



Rendez-vous culturels

Concerts & spectacles

LÉMAEL PREND LE LARGE

Vendredi 17 mai

Lémael est un auteur-compositeur-interprète amiénois. "Lémael prend le large", c'est un rendez-vous intimiste guitare-voix, un moment de partage de mots et de notes, où des instantanés du quotidien, des pertes, des espoirs, des souvenirs... viennent susurrer à votre oreille et convoquer votre propre histoire. Venez découvrir ses "tranches de vies en vers et en musique" venues noircir les pages de son cahier avec des chansons qui soignent.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Stages de Qi Gong et de danses bretonnes

Le Qi Gong, en nous sensibilisant à notre verticalité intérieure, les danses bretonnes en nous reliant les uns aux autres, à notre mémoire profonde faite de rythmes, de bercements, nous permettrons de laisser notre corps et notre groupe résonner ensemble et réveiller notre vitalité.

Forfait pour les deux stages : 40€ adhérent,

45€ non adhérent

STAGE DE QI GONG DE LA VERTICALITÉ INTÉRIEURE

Samedi 25 mai

10h30 à 12h30 à la MPT

22€ adhérent, 25€ non adhérent

STAGE DE DANSES BRETONNES

Samedi 25 mai

14h30 à 17h30 à la MPT

26€ adhérent, 30€ non adhérent

BAL FOLK DUOPALINE À QUATRE

Samedi 25 mai

Le bal Duopaline c'est 4 musiciens qui vous emmènent dans la danse sur des musiques traditionnelles Folk. A chaque danse son pas et son explication pour vous guider.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

HERVÉ POTTIER "CHANSONS FRANÇAISES"

Vendredi 7 juin

Hervé Pottier vous propose un concert de reprises de chansons françaises de Jacques Yvart à Béranger.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Rencontres & débats

CAFÉ DES MOTS

Mardis 9 avril, 14 mai et 11 juin

Venez échanger autour des livres. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.*

14h à 15h30 à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

TROC PARTIE

Samedi 20 avril

Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres. *Organisée par l'association Sel à Vie.*

14h à 16h30 à la MPT - Gratuit

Créations & Savoir-faire

COUTURE : UN SAC EMPORTE PLAT

Samedi 13 avril

Dès 15 ans. Pour les pique-niques, fabriquez votre sac qui peut emporter un plat à tarte ou à cake. Tout le matériel est fourni mais si vous avez du tissu, prenez-le ! *Animé par Coline LECLERC.*

10h à 13h à la MPT (Salle Équateur)

25€ adhérent, 30€ non adhérent

APRÈS-MIDI "PARTAGE TON SAVOIR-FAIRE"

Mardi 16 avril

L'atelier de partage de savoir-faire est une activité qui permet aux participants de partager leurs connaissances et leurs compétences avec d'autres membres du groupe. C'est une occasion d'apprendre les uns des autres, de renforcer les liens et de favoriser un environnement d'apprentissage mutuel. *Apporter son matériel.*

14h30 à 16h à la MPT - Gratuit

DÉCOUVERTE ET CRÉATION DE CALLIGRAMMES

Mardi 21 mai

A l'instar d'Apollinaire, laissez libre cours à votre créativité en composant votre propre poème dessiné, explorant le thème qui vous inspire le plus. Laissez les mots et les images fusionner pour exprimer vos émotions, vos rêves et vos réflexions les plus profondes, dans une œuvre d'art unique.

14h15 à 16h à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent

COUTURE : BOB RÉVERSIBLE POUR ADULTE OU POUR ENFANT

Mercredi 29 mai

Dès 15 ans. Réalisez un bob réversible pour l'été qui arrive. En taille adulte ou enfant. Tout le matériel est fourni mais si vous avez un tissu préféré, prenez-le ! Animé par Coline LECLERC.

17h30 à 20h à la MPT

25€ adhérent, 30€ non adhérent

COUTURE : COUDRE POUR MON BÉBÉ

Judis 6 et 13 juin

Création d'un bavoir, d'une attache tétine et protège carnet de santé avec le tissu de votre choix. Apporter son tissu d'environ 1 mètre.

17h à 18h30 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent pour les 2 séances

COUTURE : UNE POCHETTE À PORTABLE EN SIMILI CUIR

Mercredi 12 juin

Dès 15 ans. Confectionnez, pour la fête des mères ou la fête des pères, une jolie pochette à portable en simili cuir ou tissu glitter à paillettes. Tout le matériel est fourni ! Animé par Coline LECLERC.

18h à 20h à la MPT - 25€ adhérent, 30€ non adhérent

COUTURE : UN SAC BANANE

Samedi 22 juin

Dès 15 ans. Confectionnez-vous un sac banane ! Tout le matériel est compris mais si vous avez votre tissu préféré, prenez-le ! Animé par Coline LECLERC.

10h à 13h à la MPT

35€ adhérent, 40€ non adhérent

ATELIER RÉSINE EPOXY : MARQUE-PAGE, PORTE-CLÉS

Mardi 25 juin

Dans un climat convivial, venez concevoir vos réalisations en résine Epoxy.

14h30 à 16h à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent

Ateliers photo

...

10h à 12h à la MPT (Salle Équateur)

10€ adhérent, 15€ non adhérent pour chaque séance. Animé par Hugo HENRY

COMMENT JE REGARDE UNE IMAGE ?

Samedi 4 mai

L'art de tracer son regard à même une photographie. Une séance pour comprendre ce qui nous attire sur une image et comment restituer ce trajet en dessin ou peinture.

LIGNE D'HORIZON, LIGNES DROITES, PRENDRE LA TANGENTE

Samedi 25 mai

Savoir photographier les lignes de notre environnement pour créer des photographies graphiques et visuelles.

GROS PLANS ET TRÈS GROS PLANS

Samedi 8 juin

Photographier le corps en y capturant que des détails pour le rendre abstrait et graphique.

Y VOIR FLOU

Samedi 15 juin

Comment rendre un flou artistique pour produire une image unique.



Parents Enfants

avec Julie

RENCONTRE INTERNATIONALE DES CERFS-VOLANTS DE BERCK-SUR-MER

Samedi 20 avril

Dès 6 ans. Observez, le temps d'une journée à Berck-sur-Mer, la 37^{ème} édition des cerfs-volants.

Prévoir pique-nique ou repas libre.

Départ de la MPT à 9h, retour vers 18h30

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Futures mamans

CRÈME ANTI-VERGETURES

Mercredi 22 mai

Venez créer votre crème anti-vergetures maison et découvrir ses bienfaits.

17h à 18h à la MPT - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

Bébés parents

Tarif par enfant

INITIATION BABY JUDO

Samedi 13 avril

Dès l'acquisition du 4 pattes jusqu'à 36 mois.

Initiation aux parcours de motricité pour les plus petits avec l'école de Judo Abbevilleoise.

10h à 12h à l'école de Judo, rue Ledien

3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY PONEY

Mercredis 10 avril, 15 mai et 12 juin

1 à 3 ans. Ateliers d'éveil et de découverte autour du poney. *Au centre équestre Équi-libre de Lamotte-Buleux.*

Départ de la MPT à 9h30, retour vers 11h30

25€ adhérent, 30€ non adhérent

Après-midis ludiques en famille

ATELIER PÂTISSERIE

Mercredi 17 avril

Dès 4 ans. Venez réaliser un savoureux crumble aux pommes que vous dégusterez à l'heure du goûter.

14h15 à 16h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

COMMUNICATION GESTUELLE POUR BÉBÉ

Samedis 20 avril et 15 juin

0 à 36 mois. Découvrez comment communiquer autrement avec vos enfants par le biais de jeux et comptines.

10h à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

BABY PÂTISSERIE

Mercredi 17 avril

1 à 3 ans. Création d'œufs de Pâques en chocolat.

10h à 12h à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

ASINERIE DU MARQUENTERRE

Mercredi 24 avril

1 à 3 ans. À tous les supers papas et leurs petits bouts, venez découvrir l'Asinerie, ferme pédagogique permettant aux grands comme aux petits le contact avec les animaux de la ferme dans un bel espace verdoyant. *Prévoir pique-nique. (Réservé aux papas).*

Départ de la MPT à 11h, retour vers 16h

5€ adhérent, 8€ non adhérent

BABY ARTISTE : FÊTES DES MÈRES

Mercredi 15 mai

1 à 3 ans. Préparation d'un cadeau pour la fêtes des mères.

14h15 à 16h à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY ARTISTE : FÊTES DES PÈRES

Mercredi 5 juin

1 à 3 ans. Préparation d'un cadeau pour la fête des pères.

10h à 12h à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

CÂLIN D'HISTOIRE

Samedi 8 juin

0 à 4 ans. Histoires, comptines et jeux de doigts pour les petites oreilles ! *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.*

9h45 à la médiathèques Jacques Darras - Gratuit

ATELIER CRÉATIF

Mercredi 22 mai

Dès 4 ans. Venez participer à un atelier créatif pour la fêtes des mamans.

10h à 11h45 à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Tarif spécial assistante maternelle : **nous contacter**

ATELIER CRÉATIF

Mercredi 12 juin

Dès 4 ans. Venez participer à un atelier créatif pour la fête des papas.

10h à 11h45 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

CUEILLETTE DE FRAISES

Mercredi 12 juin

Dès 4 ans. Venez profiter des beaux jours le temps d'une après-midi avec votre enfant pour cueillir vos fraises à la ferme d'Embreville ! Prix pour 1 kg de fraises : 6€

Départ de la MPT à 14h15, retour vers 17h30
3€ adhérent, 5€ non adhérent

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

Samedi 15 juin

Dès 4 ans. Venez participer à un atelier récréatif autour du jeu en partenariat avec Prélude.

Départ de la MPT à 14h, retour vers 17h30
2€ adhérent, 3€ non adhérent

RALLYE PHOTO ABBEVILLOIS À VÉLO

Mercredi 19 juin

Dès 6 ans. Un mystérieux individu a laissé une enveloppe au Cycle Solidaire. Rejoignez-nous pour suivre sa piste et découvrir son identité lors d'un après-midi ludique et convivial. Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.

14h15 à 17h au Pôle Collaboratif
3€ adhérent, 8€ non adhérent



Les mercredis toutes générations

Jusqu'à 99 ans

PROMENADE EN FORÊT DE CRÉCY

10 avril

Dès 3 ans. Respirez le grand air ! Le temps d'une après-midi, venez vous promener en forêt de Crécy-en-Ponthieu.

Départ de la MPT à 14h15, retour vers 17h15
3€ adhérent, 5€ non adhérent

CRÉATION D'UN ORGANISEUR DE BUREAU*

15 et 22 mai

Dès 6 ans. Venez confectionner un pot à crayon avec un support de smartphone à l'aide des machines à commande numérique.

16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia
3€ adhérent, 8€ non adhérent

MINI GOLF À SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME

29 mai

Dès 6 ans. Travaillez votre coordination et votre précision en vous amusant lors d'une après-midi récréative au Mini Golf de Saint-Valéry-sur-Somme. Prévoir un goûter.

Départ de la MPT à 14h15, retour vers 17h30
8€ adhérent, 10€ non adhérent

PARC DU MARQUENTERRE

26 juin

Dès 3 ans. Situé au cœur de la Réserve Naturelle Nationale de la Baie de Somme, parcourez 200 hectares de dunes, forêts et marais. Haut lieu de l'ornithologie, observez et découvrez plus de 300 espèces d'oiseaux. Prévoir pique-nique.

Départ de la MPT à 11h, retour vers 17h30
17€ adulte adhérent, 20€ adulte non adhérent
12€ enfant adhérent, 15€ enfant non adhérent

*En partenariat avec



La Fabrique Multimédia : 98 route de Doullens



Enfants

avec Tom et Mehdi

FABRIQUE TES BIJOUX

Mercredi 10 avril

6 à 12 ans. Tu aimes les bijoux (bracelets, boucles d'oreilles, bagues ou colliers en tout genre) ? C'est parti pour une après-midi créative.

14h30 à 16h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

MON PREMIER KILOMÈTRE

Mercredi 17 avril

6 à 12 ans. Participe au défi du cycliste pour mettre à l'épreuve ton agilité et ton équilibre. Tes performances seront mises à rude épreuve. *Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

10h à 12h au Pôle Collaboratif

3€ adhérent, 8€ non adhérent

MES PREMIERS VIRAGES

Mercredi 24 avril

6 à 12 ans. Viens mettre à l'épreuve tes compétences de cycliste à travers une série d'épreuves conçues pour les débutants. Découvre comment négocier tes premiers virages avec assurances et précision ! *Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

10h à 12h au Pôle Collaboratif

3€ adhérent, 8€ non adhérent

RÉPARER SA PREMIÈRE ROUE DE VÉLO

Mercredi 15 mai

6 à 12 ans. Viens apprendre à réparer ta roue au Cycle Solidaire et obtiens les compétences pour gérer les réparations pendant tes balades en plein air.

10h à 12h au Pôle Collaboratif

3€ adhérent, 8€ non adhérent

BUBBLE ART

Mercredi 15 mai

3 à 5 ans. Avec du papier bulle, tu pourras réaliser des formes amusantes et réaliser de superbes peintures.

10h30 à 12h à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent

INITIATION À LA BOXE ANGLAISE

Mercredi 22 mai

6 à 12 ans. Enfile tes gants et découvre les rudiments de la boxe anglaise avec le club de Boxe Abbevilleoise. *Prévoir tenue adaptée.*

15h30 à 16h30 au club de Boxe Abbevilleoise, petite rue du Champs de Mars

5€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER CUISINE : RÉALISE TON GOÛTER

Mercredi 12 juin

6 à 12 ans. Viens t'amuser lors d'un atelier cuisine ! Découvre de délicieuses recettes et réalise ton propre goûter. *Préciser lors de l'inscription si l'enfant a des allergies alimentaires.*

14h15 à 16h à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent

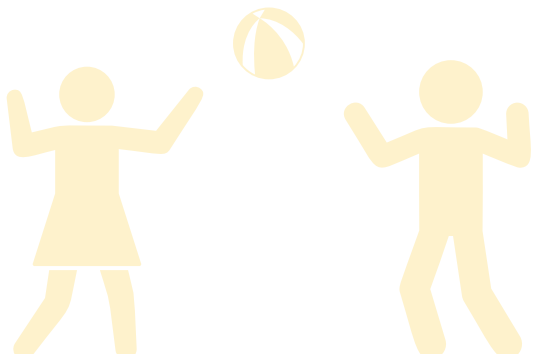
MON PORTE PHOTO NUAGE

Mercredi 19 juin

3 à 5 ans. Découvre les formes et les couleurs tout en réalisant ton cadre photo en forme de nuage.

10h30 à 12h à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent



Point Information Jeunesse



13 à 30 ans - Sans inscription, gratuit et anonyme

Sur rendez-vous

Études, emploi, mobilité, vacances... Avec une tablette et de la documentation fiable mises à ta disposition, le référent du Point Information Jeunesse d'Abbeville t'accueille en accès libre, **dans les locaux de la Maison pour Tous**, pour répondre à tes interrogations.

FONJEP
Fonds de coopération
de la jeunesse et de l'éducation populaire



Date un Pro



16 à 25 ans - Gratuit, sur prise de rendez-vous

Chaque mois, le Point Information Jeunesse te propose de découvrir différents secteurs de métiers : préparation aux entretiens, revisite du CV, rencontres professionnelles et visites du lieu de travail.


Les dates vous seront communiquées ultérieurement, en fonction des disponibilités des professionnels.


LE MÉTIER D'ESTHÉTICIENNE


LES MÉTIERS DU BTP

LE MÉTIER DE PROFESSEUR DES ÉCOLES

Contact : Margot GRAVEZ

 06 74 91 10 33

 pij@mpt-abbeyville.asso.fr

 [Pij.abbeville](https://www.facebook.com/Pij.abbeville)

INITIATION À LA BOXE ANGLAISE

Mercredi 15 mai

De 13 à 17 ans. Enfile tes gants et découvre les rudiments de la boxe anglaise avec le club de Boxe Abbeilloise. *Prévoir tenue adaptée.*

15h30 à 16h30 au club de Boxe Abbeilloise, petite rue du Champs de Mars

5€ adhérent, 8€ non adhérent

SORTIE VÉLO JUSQU'EN BAIE DE SOMME

Mercredi 29 mai

De 13 à 17 ans. Direction la Baie de Somme, venez pique-niquer sur la plage et passer un moment agréable et reposant en bord de mer. *Prévoir pique-nique. Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

Départ de la MPT à 11h, retour vers 15h

3€ adhérent, 8€ non adhérent



Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être



RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE*

Jeudi 18 avril

Se relaxer le corps par la respiration et par la posture, pour ensuite faire un travail de méditation en se focalisant quelques minutes sur l'instant présent, la voix, le corps... *Prévoir un tapis, un plaid et 2 coussins. Animé par Nataly DELÉTOILLE.*

15h15 à 16h15 à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

YOGA SUR CHAISE

Mardi 7 mai ou 4 juin

Le Yoga sur chaise est une pratique qui adapte les postures traditionnelles du Yoga pour être réalisé assis sur une chaise. Il vise à améliorer la souplesse, la force, l'attention, l'équilibre et peut être pratiqué par des personnes de tous âges et niveaux de mobilité. *Prévoir un coussin, un plaid et un tapis. Animé par Béatrice BESNARD.*

10h30 à 11h30 à la MPT

12€ adhérent, 15€ non adhérent pour chaque séance

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE*

Jeudi 16 mai

Se relaxer le corps par la respiration et par la posture, pour ensuite faire un travail de méditation en se focalisant quelques minutes sur l'instant présent, la voix, le corps... *Prévoir un tapis, un plaid et 2 coussins. Animé par Nataly DELÉTOILLE.*

15h15 à 16h15 à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

YINRÉSONNANCE*

Vendredi 17 mai

Venez découvrir un concept unique : la synergie d'une séance de Yin yoga, allié à ceux des vibrations et sons des bols tibétains. Une séance unique pour alléger une surcharge émotionnelle et physique, débloquer les émotions cristallisées. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin. Animé par Béatrice BESNARD.*

10h30 à 11h30 à la MPT

15€ adhérent, 20€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE*

Jeudi 13 juin

Se relaxer le corps par la respiration et par la posture, pour ensuite faire un travail de méditation en se focalisant quelques minutes sur l'instant présent, la voix, le corps... *Prévoir un tapis, un plaid et 2 coussins. Animé par Nataly DELÉTOILLE.*

15h15 à 16h15 à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

SOPHRO-BALADE AU PARC D'ÉMONVILLE

Jeudi 20 juin

Venez vous évader le temps d'une balade au parc d'Émonville et vous ressourcer avec un exercice de sophrologie. *Animé par Sylvain VAILLANT.*

15h à 17h au parc d'Émonville, place Clémenceau

12€ adhérent, 15€ non adhérent

YOGA DYNAMIQUE

Jeudi 20 juin, 11, 25 juillet, 8 ou 22 août

Le Yoga dynamique invite à réaliser un enchaînement de postures de yoga fluides à un rythme rapide et sportif, en maintenant une respiration profonde et lente. *Prévoir un tapis de sol. Animé par Chloé BLANGER.*

19h à 20h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent pour une séance

COMPRENDRE ET BIEN VIVRE LA MÉNOPAUSE

Mardi 25 juin

Cet atelier-conférence va vous permettre d'aborder une nouvelle étape de votre vie. Avoir des réponses naturopathiques pour prévenir les troubles et pallier aux différents maux que vous rencontrez durant cette période de transition. *Animé par Monique MALIVOIR.*

18h à 20h à la MPT (Salle Équateur)

10€ adhérent, 15€ non adhérent

*Activité pouvant se faire sur une chaise ou allongé

Le bien-être dans l'assiette



...

Transmettre les bases d'une cuisine qui nous veut du bien avec le plaisir dans l'assiette et le bienfait pour le corps.

De 10h à 13h30 à la MPT - 27€ adhérent, 30€ non adhérent pour une séance
Animé par Nataly DELÉTOILLE, thérapeute bien-être

UTILISER SES LÉGUMES PRINTANIERs AUTREMENT...

Jeudi 18 avril

... en gratin, en galette, en pickles, en dessert.

LA CRUSINE, C'EST BLUFFANT

Jeudi 16 mai

Cuisine végétale sans farine, sans oeuf, sans lactose et sans cuisson.

BUFFET DE SAVEURS D'ÉTÉ

Jeudi 13 juin

Verrines, toasts, marinade pour un buffet d'été coloré.



Fabrique Multimédia

avec Caroline
et Camille

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir et se former à l'outil informatique

De 14h à 16h - 3€ adhérent, 8€ non adhérent pour chaque séance

DÉCOUVRIR L'UNIVERS DES APPLICATIONS MOBILES (ANDROID)

11 avril

Découvrez comment télécharger et paramétrer les autorisations et les notifications d'une application mobile. *Venir avec son smartphone.*

PROTÉGER SES DONNÉES PERSONNELLES

16 mai

Découvrez comment des informations sur vous sont enregistrées et utilisées par des entreprises sur Internet et les bons réflexes pour vous protéger. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

FACILITER SES E-DÉMARCHES GRÂCE AU SMARTPHONE (ANDROID)

13 juin

Découvrez les astuces pour gérer vos démarches administratives sur smartphone (créer un dossier spécifique, scanner un document...). *Venir avec son smartphone.*

Les jeudis du numérique



Pour découvrir et se former aux machines à commande numérique

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent pour chaque séance

CRÉATION D'UNE HORLOGE BRODÉE

18 avril

Venez fabriquer votre horloge brodée et découvrez comment créer facilement à l'aide de la brodeuse numérique et de la découpeuse laser.

CRÉATION D'UN RANGE-CLÉS MURAL

30 mai

Venez fabriquer votre range-clés mural et découvrez comment créer facilement à l'aide de la fraiseuse numérique. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

CRÉATION D'UN PORTE-MONNAIE EN CUIR

27 juin

Venez fabriquer votre porte-monnaie en cuir et découvrez comment créer facilement à l'aide de la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

Stages

De 14h à 15h30 - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 13, mardi 14, mercredi 15, mardi 21 et mercredi 22 mai

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 5 séances. *Venir avec son smartphone.*

Accès libre

Toute l'année, la Fabrique Multimédia est en accès libre (hors vacances scolaires)

ESPACE MULTIMÉDIA

Accès libre aux ordinateurs et tablettes. L'animateur peut vous aider dans vos démarches dématérialisées.

| | |
|----------------|-------------|
| Mardi..... | 16h30 - 18h |
| Mercredi | 16h30 - 18h |
| Jeudi | 16h30 - 18h |

FABRIQUE NUMÉRIQUE

Accès libre aux machines à commande numérique. L'animateur vous aidera dans vos projets de créations numériques (imprimantes 3D, découpeuse laser, brodeuse numérique...).

| | |
|---------------|-----------|
| Vendredi..... | 14h - 18h |
|---------------|-----------|



Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie de COVID-19





**ATTENTION ! La Fabrique Multimédia et Le Cycle Solidaire sont situés
au Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens.**



Repair Café

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné(e) dans la réparation de vos vêtements, vos objets défectueux et votre vélo.

De 9h à 12h - Gratuit

REPAIR CAFÉ #1 Samedi 20 avril

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 18 mai

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 29 juin



[lafabriquemultimedia](https://www.facebook.com/lafabriquemultimedia)



[@la_fabrique_multimedia](https://www.instagram.com/la_fabrique_multimedia)

Le Cycle Solidaire

Au **Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens**



PISTES CYCLABLES ABBEVILLOISES

Mercredis 22 mai, 5, 12 et 26 juin

Dès 16 ans. Retrouvons-nous au kiosque de la piscine et ensemble, découvrons les pistes cyclables aux alentours. Chaque séance un nouveau trajet. *Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

Départ du kiosque de la piscine à 9h30, retour vers 12h - 1€ adhérent, 6€ non adhérent pour chaque séance

VÉLO & DÉCO : LE BOUGEOIR

Jeudi 23 mai

Découvrez comment démonter une chaîne de vélo tout en créant un objet décoratif et explorez les machines à commande numérique de la Fabrique Multimédia.

14h à 16h à la Fabrique Multimédia - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

SORTIE VÉLO ET PIQUE-NIQUE À L'ABBAYE DE SAINT-RQUIER

Vendredi 7 juin

En selle, direction la traverse du Ponthieu qui nous conduira jusqu'à Saint-Riquier, où une visite de l'Abbaye nous y attend. *Prévoir un pique-nique. Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

Départ du Pôle Collaboratif à 9h, retour vers 15h - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

Toute l'année, le Cycle Solidaire est en accès libre (hors vacances scolaires)

L'animateur vous accompagne dans les réparations de votre vélo **du lundi au vendredi de 14h à 18h.**

Pour plus d'informations, **contactez Tom au 06 72 51 31 77**

Séniors

COURONNE DE PRINTEMPS EN PATCHWORK

Vendredis 12, 19 avril, 17 et 31 mai

Accueillez le printemps ! S'inspirant de la technique du patchwork, sur un support en polystyrène, confectionnez une couronne de saison.

14h15 à 17h15 à la MPT

15€ adhérent, 20€ non adhérent pour les 4 séances

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 15 avril, 27 mai et 24 juin

Pour répondre aux besoins ou attentes des séniors, le comité séniors se réunit dans une ambiance conviviale pour programmer des activités, des rencontres et des sorties. Il participe également à l'élaboration de projet tel que la Semaine Bleue.

14h15 à 16h15 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

TABLEAU STYLE "IMPRESSIONNISME"

Jeudi 25 avril

Venez jouer les "Claude Monet" en peignant votre toile inspirée de "l'impressionnisme", courant artistique apparu dans les années 1873.

14h15 à 17h à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

VISITE DU JARDIN DU CHÂTEAU DU DIGEON

Mardi 14 mai

Visitez le parc du château de Digeon, le jardin de roses, le parc à l'anglaise, le potager à la française... *Buffet froid à l'issue de la visite guidée.*

Départ de la MPT à 9h15, retour vers 15h30

35€ adhérent, 40€ non adhérent

TRAVERSÉE DE LA BAIE DE SOMME

Mardi 28 mai

Devenez incollable sur les secrets de la Baie ! Durant 2h30, traversez la Baie de Somme du Crotoy à Saint-Valéry-sur-Somme avec un guide-conférencier. *Prévoir pique-nique et une paire de bottes.*

Départ de la MPT à 8h30, retour vers 15h

20€ adhérent, 25€ non adhérent

SORTIE VÉLO

Mardi 18 juin

Balade conviviale et chaleureuse en direction de Saint-Riquier. *Sous réserve des conditions météorologiques. Prévoir pique-nique. Vélo personnel et port du casque obligatoire.*

Départ à la MPT à 10h, retour vers 17h

1€ adhérent, 6€ non adhérent

Vivons retraite

...

MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET FINANCIÈRES

Jeudi 16 mai

Échangez avec Sandrine Boulanger et Jade Decoud, professionnelles de l'assurance, autour de différentes thématiques : la retraite, assurances santé, prévoyances obsèques...

14h30 à 16h30 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

ÊTRE EN FORME À LA RETRAITE : RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SEL

Jeudi 30 mai

Comment réduire sa consommation de sel ? Autour d'un atelier culinaire avec une diététicienne, découvrez les aliments riches en sel et des alternatives pour limiter votre consommation. *Animé Élodie FINET.*

10h à 16h à la MPT - 10€ adhérent, 15€ non adhérent

ÉCHANGE AVEC UNE MÉDIATRICE FAMILIALE

Mardi 4 juin

Désaccord entre générations ? Vous vivez la perte d'autonomie d'un proche ? Vous êtes confronté à des difficultés familiales ? Avec Véronique Leclerc, découvrez les outils pour apaiser vos relations.

14h15 à 16h15 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

ACHATS SUR INTERNET

Jeudi 6 juin

Comment acheter sur Internet ? Sur quels sites et à quel prix ? Geste devenu banal, découvrez les conseils et les points essentiels pour acheter en toute sécurité.

14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

Gratuit, réservé aux adhérents

SECRETS DES HUILES ESSENTIELLES ET DES INFUSIONS

Mercredi 19 juin

Découvrez les secrets et les vertus des huiles essentielles autour d'une infusion de saison. Repartez avec un roll-up d'huile relaxante que vous aurez confectionné. *Animé par Monique MALIVOIR, naturopathe.*

14h30 à 16h à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

Guid'Asso



Guid'Asso
Accompagnement généraliste

...

Le Point d'informations à la Vie Associative (PIVA) devient Guid'Asso !

Fruit d'un travail de co-construction entre les services de l'État et le Mouvement associatif, Guid'Asso porte un service de proximité d'accueil, d'orientation, d'information et d'accompagnement des associations loi 1901 ou de droit local d'Alsace-Moselle. Ce réseau est composé de structures locales diverses (associations, institutions, mairies, etc.) qui accueillent, informent et accompagnent toute personne désireuse de s'informer ou investie dans la vie associative - bénévoles, dirigeants associatifs, porteurs de projets, collectivités - quel que soit le domaine d'intervention et le territoire d'implantation. Le service proposé dans ce cadre est accessible à toutes les associations, sans condition, selon le principe d'universalité.

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville intègre de nouvelles fonctions pour mieux vous guider et vous accompagner au sein de la vie associative en devenant "Guid'Asso, Accompagnement généraliste".

Rendez-vous associatifs

...

Pour ce trimestre, nous vous proposons de nous retrouver, en appui avec le service Démocratie Locale et Vie Associative de la ville d'Abbeville, autour de rendez-vous associatifs, le mardi à 18h30 à la Maison pour Tous, 1 place Saint-Jacques.

COMMENT REMPLIR SON BUDGET ?

Mardi 16 avril

RESSOURCES HUMAINES : COMMENT PRÉPARER SON RECRUTEMENT ?

Mardi 18 juin

Contact : Christophe PIAT

☎ 06 48 87 93 23

✉ direction@mpt-abbeville.asso.fr



Guid'Asso
Orientation



Guid'Asso
Information



Guid'Asso
Réseau national d'appui



Guid'Asso
Accompagnement spécialiste

L'équipe



Christophe PIAT

Directeur

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbville.asso.fr



Valérie LE CAM

*Assistante de
direction*

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbville.asso.fr



Bénédicte KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

comptabilite@mpt-abbville.asso.fr

Famille & Sénior



Julie DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbville.asso.fr



Fabiola BOUTIN

Animatrice Famille

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbville.asso.fr



Manon ROUSSELLE

Animatrice Sénior

06 82 67 01 92

a.senior@mpt-abbville.asso.fr

Enfance & Jeunesse



Mehdi KARAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbeyville.asso.fr



Margot GRAVEZ

Référente du PIJ & du CLAS

06 74 91 10 33

pjj@mpt-abbeyville.asso.fr



Tom GUILLAUME

Animateur du Cycle Solidaire

06 72 51 31 77

jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr

Multimédia & Numérique



Caroline GAILLARD

*Animatrice Multimédia
Responsable communication*

06 70 60 22 56

a.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr



Camille SOHIER

Animateur Numérique


06 74 40 88 00


numerique@mpt-abbeyville.asso.fr


***Accueil ouvert du mardi au vendredi
de 10h à 12h et de 14h à 18h***



***Maison pour Tous - Centre Social Abbeville
1 place Saint-Jacques, 80100 Abbeville***

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr