ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Avril - juin 2023

Inscriptions à partir du 6 avril

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

centre social MPT Abbeville

Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°21

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 jeudi 6 avril 2023 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 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. La date d'inscription déterminera votre priorité. Si un désistement a lieu parmi les participants, vous serez contacté(e) par la MPT afin de savoir si cela vous intéresse encore.

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 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

Guid'Asso 4

Fête pour Tous 5

Rendez-vous culturels 6

Sorties 8

Parents Enfants 10

Parent'aise 12

Enfants 13

Les mercredis toutes générations 13

Jeunes 14

Santé & Bien-être 16

Fabrique Multimédia 18

Séniors 20

L'équipe 22

Guid'Asso

Guid'Asso
Réseau national d'appui

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 association 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, 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 débats associatifs, un mardi par mois de 18h30 à 20h, ***à la salle des Carmes, rue des Carmes****.*

QUEL EST LE RÔLE DES STATUTS ET LEUR IMPORTANCE ?
Mardi 11 avril

LA BOITE MAIL, OUTIL INDISPENSABLE DANS LE FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF
Mardi 30 mai

LA MAINTENANCE INFORMATIQUE
Mardi 27 juin

Contact : Christophe PIAT

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbeville.asso.fr

Guid'Asso Orientation · Guid'Asso Information · Guid'Asso Accompagnement généraliste · Guid'Asso Accompagnement spécialiste

Vendredi 30 juin

Fête pour Tous

même aux non adhérents

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

KARAOKÉ

Repas (sur réservation)

Rendez-vous culturels

Concerts & spectacles

SOIRÉE KARAOKÉ
Vendredi 7 avril

Venez chanter vos morceaux préférés et passer un moment convivial. En groupe ou en solo, vous aurez tous votre moment de gloire. Céline Dion n'a qu'à bien se tenir ! *RC01*

Ouverture des portes à 20h à la MPT - Entrée libre

SPECTACLE DE LECTURE ET CHANSONS : "FERME LES YEUX, VOIS..."
Vendredi 14 avril

Ballade poétique et musicale au fil de la Somme, réunissant deux musiciens chanteurs, Medhi Gavois (guitare et chant), Yves Bailleul (accordéon et chant) et deux récitants ; Dominique Cornet (auteur des textes lus) et Aline Cordier. *RC02*

Ouverture des portes à 20h à la MPT
5€ adhérent, 8€ non adhérent

STAGE DE DANSE ET FITNESS
Mercredi 19 avril

Dès 16 ans.

18h - cours de fit'sticks (cours de danse qui allie percussion et cardio).
19h - cours de Zumba fitness.
20h - cours de danse Elgo (concept mêlant les basiques de fitness à la danse sensuelle et dynamique). *Pour les cours de fit'sticks et danse Elgo, prévoir tapis. Animé par Sandra ACCART.* *RC03*

à partir de 18h à la MPT
Tarif adhérent : 6€ un cours, 15€ les 3 cours
Tarif non adhérent : 8€ un cours, 17€ les 3 cours

LES ARCS-EN-CIEL À NOS CHAUSSETTES
Vendredi 5 mai

Des arcs-en-ciel à nos chaussettes, pour s'envoler au cœur des chansons, se transporter dans l'âme des poètes, Trenet, Brassens que nous aimons. De la chanson ils sont les trésors. Marie, Bruno, Yves, Phil en chœur, vous embarqueront en copains d'abord, voguer dans ces airs et partager leur bonheur. *RC04*

Ouverture des portes à 20h à la MPT - Gratuit

CONCERT DE VHF
Vendredi 26 mai

Venez découvrir Véronique, Hugo et Fabienne, membres du groupe abbevillois VHF, qui proposent des reprises de variété. *RC05*

20h à la MPT - Entrée libre

Rencontres & débats

CAFÉ DES MOTS
Mardis 11 avril, 9 mai et 13 juin

Venez échanger autour des livres. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.* *RC06*

14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents

TROC PARTIE
Samedi 29 avril

Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres. Si vous avez des objets défectueux, n'hésitez pas à les apporter au Repair Café le jour même de 9h à 12h. *Organisée par l'association Sel à Vie.* *RC07*

14h à 16h30 à la MPT - Gratuit

DÉBAT CITOYEN : LE CONTRAT D'ENGAGEMENT JEUNE, C'EST QUOI ?
Mardi 16 mai

En partenariat avec la Mission Locale Picardie Maritime, venez découvrir ce qu'est le Contrat d'Engagement Jeune et qui peut y prétendre. *RC08*

18h à 19h à la salle des Carmes, rue des Carmes
Gratuit

DÉBAT CITOYEN : LES DISPOSITIFS JEUNES MIG, SNU...
Mardi 20 juin

Vous souhaitez en connaître davantage sur les dispositifs jeunesse ? Venez participer à un temps d'échange et de questions autour du Service National Universel, des Missions d'Intérêt Général ainsi que du bénévolat. *RC09*

18h à 19h à la salle des Carmes, rue des Carmes
Gratuit

Créations & Savoir-faire

GEL DÉTARTRANT
Vendredi 7 avril
Apprenons ensemble à fabriquer un gel détartrant maison et respectueux de l'environnement. Et que ça brille ! *RC10*
14h à 16h à la CAF - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

ATELIER FABRICATION DE BOUGIES
Vendredi 5 mai
Au cours de cet atelier, vous apprendrez les fondamentaux de la fabrication de bougies à base de cire naturelle de soja, de mèches en coton et d'huiles essentielles ou d'essences aromatiques. *RC11*
14h à 16h à la CAF - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

ÉPONGE TAWASHI
Vendredi 9 juin
Tawashi ? C'est le nom que l'on donne en japonais à ces petits tissages très faciles à réaliser, qui permettent de reconvertir des vieux vêtements en éponge de toutes les couleurs. *RC12*
14h à 16h à la CAF - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

TISSAGE VÉGÉTAL
Samedi 17 juin
Découvrez le "Fiber Art" et l'art du tissage avec Anaïs DEVILLERS. Vous apprendrez les bases de cette technique avec la découverte du matériel et vous créerez un petit tissage mural décoratif mêlant végétaux et fibres textiles. Chaque participant pourra ramener les végétaux qu'il souhaite intégrer à son tissage (fleurs, herbes, feuilles, plantes...). *RC13*
10h à 12h30 à la MPT - 14€ adhérent, 19€ non adhérent

Sorties

LE PRÉÔ DE SAINT-RIQUIER "BLABLA DRIVE"
Vendredi 14 avril

Pendant une grève nationale de la SNCF, Marie-Thérèse de Lacroix, ancienne religieuse, aux principes très stricts, part de Paris en direction de Biarritz avec sa 2 CV Citroën prénommée "Titine". Par le biais d'un site de covoiturage, elle prend comme passagères Charlotte Kervanec, une bretonne au caractère bien trempé et Barbara Pink, une ex-star de Télé-réalité assez naïve. L'ambiance dans la voiture devient vite électrique... Péripéties, galères, révélations explosives, sans compter la police qui est à leurs trousses. *Possibilité de prendre une assiette sucrée ou salée pour 5€.* *So01*

Départ de la MPT à 19h45

17€ adhérent, 22€ non adhérent

CHASSE AUX ŒUFS AU CARMEL
Lundi 17 avril

Dès 24 mois. Venez participer à la 2ème édition de la chasse aux œufs de la Maison pour Tous au Carmel d'Abbeville. *So02*

14h à 16h au Carmel

5€ adhérent, 8€ non adhérent par enfant

VÉLORAIL
Mardi 2 mai

Le vélorail de la Baie de Somme est une activité familiale de plein air, qui permet de profiter pleinement du paysage... Mode de déplacement écologique, vous voyagez au rythme de 15 km/heure, sur l'ancien chemin de fer départemental nommé le "Réseau des Bains de Mer". *So03*

Départ de la MPT à 14h30, retour vers 18h

20€ adhérent, 25€ non adhérent

FOIRE DE PARIS : CONCOURS LÉPINE
Samedi 6 mai

La Foire de Paris accueille le célèbre concours Lépine et toute une panoplie d'exposants présentant innovations et bons plans. *So04*

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

38€ adhérent, 43€ non adhérent

VISITE DU DÉPÔT D'ART SACRÉ DU CARMEL
Mardi 9 mai

Avec le Pôle Patrimoine, partons ensemble découvrir le dépôt d'art sacré du Carmel. *So05*

15h à 16h30 au Carmel

3€ adhérent, 8€ non adhérent

AUDIENCE AU TRIBUNAL D'AMIENS
Mercredi 17 mai

Venez découvrir le tribunal d'Amiens et assistez à une audience. *So06*

Départ de la MPT à 12h45, retour vers 17h30

10€ adhérent, 15€ non adhérent

SPECTACLE "LES TISSEURS D'INSTANTS"
Jeudi 25 mai

"Les Tisseurs d'Instants" est un projet ambitieux tourné vers les populations concernées par la tradition industrielle et ouvrière des usines de textiles, si prégnante dans l'histoire du territoire samarien. Par le biais d'une collecte de témoignages, d'un travail, un lien sera tissé entre les populations, en redonnant un éclat à cette tradition perdue et en imaginant avec les habitants un théâtre constructiviste, utopiste et fédérateur. *En partenariat avec les Scènes d'Abbeville.* *So07*

20h15 à 22h30 à l'espace culturel Saint André

8€ adhérent, 13€ non adhérent

COMÉDIE MUSICALE "CETTE ANNÉE-LÀ"
Mardi 6 juin

La nouvelle comédie musicale de la Compagnie Trabucco sera un hymne à l'avènement du Disco et du Rock'n'roll en France. Un vaste programme de chansons françaises mais aussi de tubes internationaux puisés dans la mémoire collective pour revivre ces années d'euphorie musicale. *À Gamaches.* *So08*

Départ de la MPT à 14h

35€ adhérent, 40€ non adhérent

L'ARMADA DE ROUEN

Samedi 10 juin

L'Armada est le plus grand rassemblement de grands voiliers au monde. Elle accueille, pendant une dizaine de jours, plusieurs millions de visiteurs sur les quais de Rouen venus admirer les bateaux les plus prestigieux et saluer les équipages. *Repas libre.* *So09*

Départ du kiosque de la piscine à 8h30, retour vers 19h30

25€ adhérent, 30€ non adhérent

CABARET "LE P'TIT BALTAR" DE NESLE

Jeudi 22 juin

Découvrez le cabaret "Le P'tit Baltar" le temps d'une après-midi. Découvrez les nombreux artistes et numéros surprenants : humour, magie, émotions... *Repas inclus.* *So10*

Départ de la MPT à 9h30, retour vers 19h

68€ adhérent, 73€ non adhérent

ZOO SAFARI DE THOIRY

Samedi 24 juin

Venez passer une journée agréable en famille au parc zoologique de Thoiry. Au programme, visite du Safari et visite libre du Zoo. *Repas libre, prévoir un pique-nique ou restauration possible sur place.* *So11*

Départ du kiosque de la piscine à 7h45, retour vers 20h30

39€ adhérent, 44€ non adhérent

Parents Enfants

avec Julie

Bébés parents

Tarif par enfant

BABY MUSÉE
Mercredi 12 avril et/ou mercredi 21 juin
0-4 ans. Découverte des animaux du musée Boucher de Perthes (bruits, couleurs et textures). *Pe01*
10h15 à 11h30 au musée Boucher de Perthes - Gratuit

CAFÉ PARENTS "LE LIVRE ET LE TOUT-PETIT"
Samedi 15 avril
0 à 4 ans. Un moment d'échange et de partage autour de la lecture aux tout-petits. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.* *Pe02*
10h à la médiathèque Jacques Darras - Gratuit

MASSAGE BÉBÉS PARENTS
Mercredis 19 avril et 17 mai
1 à 36 mois. Le massage bébé est un moment de partage avec son bébé, de création de lien. On l'aide aussi à comprendre son schéma corporel, le détendre de ses tensions corporelles, l'aider à s'endormir. *En partenariat avec Bulle d'enfance.* *Pe03*
10h à 11h à la MPT - 12€ adhérent, 15€ non adhérent

BABY JUDO
Samedi 22 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 Abbevilloise. *Pe04*
10h à l'école de Judo, rue Ledien
3€ adhérent, 6€ non adhérent

BALADE CHANTÉE À L'ABBAYE DE SAINT-RIQUIER
Mercredi 3 mai
1 à 3 ans. En se promenant dans les jardins de l'abbaye de Saint-Riquier, venez redécouvrir les comptines et la nature. *Pe05*
Départ de la MPT à 10h, retour vers 12h
3€ adhérent, 6€ non adhérent

CÂLIN D'HISTOIRE
Samedi 6 mai
0 à 4 ans. Histoires, comptines et jeux de doigts pour les petites oreilles ! *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.* *Pe06*
10h à la médiathèque Jacques Darras - Gratuit

BABY ARTISTE
Mercredi 24 mai
1 à 3 ans. Préparation d'un cadeau pour la fête des mères. *Pe07*
10h à 12h à la MPT - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

PORTAGE BÉBÉ
Samedi 27 mai
Venez découvrir comment porter votre enfant grâce à la méthode de l'écharpe. *Avec l'association BAO Amiens.* *Pe08*
10h à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

BABY YOGA
Mercredi 31 mai
0 à 6 mois. Moment de relaxation et de détente autour du Yoga pour bébé et parents. *En partenariat avec ParenT'&'Sens.* *Pe09*
10h à la MPT - 6€ adhérent, 9€ non adhérent

BABY PÂTISSERIE
Samedi 10 juin
1 à 3 ans. Préparation d'une compote de fruits et de petits gâteaux originaux. *Pe10*
10h à 12h à la CAF - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

BABY ARTISTE
Mercredi 14 juin
1 à 3 ans. Préparation d'un cadeau pour la fête des pères. *Pe11*
10h à 12h à la MPT - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

Tarif spécial assistante maternelle : **nous contacter**

Après-midis ludiques en famille

ATELIER CUISINE AUTOUR DU FRUIT
Mercredi 10 mai
Dès 3 ans. Venez découvrir comment cuisiner les fruits de saison et réalisez votre petite douceur pour le goûter. *Pe12*
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

JOUONS EN FAMILLE CHEZ PRÉLUDE
Mercredi 24 mai
Dès 3 ans. En partenariat la ludothèque Prélude, venez partager un moment convivial en famille autour d'un jeu. *Pe13*
14h à 16h à la ludothèque Prélude - Gratuit

TABLEAU DE FAMILLE EN PLAYMOBIL
Mercredi 7 juin
Dès 6 ans. Venez fabriquer votre propre tableau et représentez votre famille. *Apportez des Playmobil.* *Pe14*
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

4€ par enfant

JOURNÉE PARENTALITÉ

PARENT'AISE

SAMEDI 13 MAI

de 10h à 17h à la MPT

Venez participer à notre première journée spécialement pour les parents et les enfants. Retrouvez des animations et ateliers tout au long de la journée. *Restauration sur place.*

***Pour les 0 à 4 ans**, mais les grands frères et grandes sœurs sont les bienvenus.*

Maquillage

Yoga

Shooting photo

Éveil musical

Médiation animale

Enfants

avec Mehdi et Chloé

*En partenariat avec

Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

ATELIER CUSTOMISE TON DEUX ROUES ET TON GILET RÉFLÉCHISSANT*

Mercredi 24 mai

Viens concevoir tes propres stickers et badges et customise ton deux roues et ton gilet réfléchissant au gré de tes envies. *Enf01*

14h à 16h à la MPT

ATELIER CUISINE : RÉALISE TON GOÛTER

Mercredi 14 juin

Viens réaliser ton goûter et passer un moment convivial. *Enf02*

14h à 16h à la CAF

ATELIER CUSTOMISE TON DEUX ROUES ET TON GILET RÉFLÉCHISSANT*

Mercredi 28 juin

Viens concevoir tes propres stickers et badges et customise ton deux roues et ton gilet réfléchissant au gré de tes envies. *Enf03*

14h à 16h à la MPT

Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans
avec Anaïs

ZOO D'AMIENS

12 avril

Découvrez ou redécouvrez le Zoo d'Amiens, véritable parenthèse exceptionnelle située à quelques pas du centre-ville. Île de biodiversité, il associe calme, nature et dépaysement. Il demeure un site important pour la conservation des espèces menacées et l'avancée des recherches scientifiques. *MTG01*

Départ de la MPT à 13h30, retour vers 18h30
9,50€ adulte adhérent, 15€ adulte non adhérent
7,50€ enfant adhérent, 13€ enfant non adhérent

C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

3 mai

Venez préparer un goûter surprenant : bananes glacées au chocolat et gâteaux à la carotte. *MTG02*

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

CONFECTION D'UNE CORBEILLE À FRUITS*

24 et 31 mai

Réalisez et repartez avec votre corbeille à fruits en bois. *MTG03*

17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia
3€ adhérent, 8€ non adhérent

TIME'S UP AND CO !

21 juin

Partagez un moment convivial et amusant autour du Time's Up et de différents jeux de société. *MTG04*

14h à 15h30 à la CAF - Gratuit pour les adhérents

DÉCORATION MIROIR MURAL*

28 juin et 5 juillet

Confectionnez votre miroir mural en forme de soleil. Cet objet réalisé par vos soins permettra de décorer votre intérieur. *MTG05*

17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia
3€ adhérent, 8€ non adhérent

Jeunes avec Rudy

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.*

Contact : Rudy CAILLE *06 74 91 10 33* *pij@mpt-abbeville.asso.fr* *Pij.abbeville*

Le Tableau

Sans inscription et gratuit - de 10h à 12h et de 13h30 à 18h

Pendant une semaine, retrouvez en accès libre toutes les informations autour d'une thématique précise.
Besoin d'en savoir plus ? Prendre contact avec **Rudy, référent du Point Information Jeunesse**.

L'ENGAGEMENT JEUNE *Je01*
Du mardi 2 au vendredi 5 mai

LE BAFA (BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR) *Je02*
Du mardi 9 au vendredi 12 mai

L'EMPLOI SAISONNIER *Je03*
Du mardi 6 au vendredi 9 juin

L'ALTERNANCE ET L'APPRENTISSAGE *Je04*
Du mardi 13 au vendredi 16 juin

Menu Maxi Best Life

De 16 à 25 ans - 15€ adhérent, 20€ non adhérent

Ton parcours jeune *Je05*

ENTRÉE

Jeudi 8 juin de 17h30 à 19h30 à la MPT
Stage de fitness avec Sandra ACCART, animatrice de danse.

PLAT

Lundi 12 juin de 17h à 18 à la MPT
FACTS ?! Viens échanger sur ton identité numérique et sur ta manière de consommer les réseaux

DESSERT

Au mois de juin au cinéma GAUMONT - PATHÉ d'Amiens*
Séance de ciné, en 4DX ?
Quand ça ? Au choix !

**La date et le film sont sélectionnés par le groupe formé lors des deux rencontres.*

Date un Pro

Dès 16 ans - Gratuit

Déroulement des parcours

Première séance "On forme le groupe"
Présentation de "Date un Pro" et préparation à la rencontre.

→

Deuxième séance "On check le CV"
On revisite ton CV à l'approche de la rencontre avec des PC à disposition.

Troisième séance "Le jour J"
Rencontre avec le pro.

→

Dernière séance "On y est"
Visite du lieu de travail.

CONSEILLER(E) EN INSERTION PROFESSIONNELLE *Je06*

Mardi 4 avril "On forme le groupe"
17h à 18h à la MPT

Mardi 11 avril "On check le CV "
17h à 18h à la MPT

Mardi 18 avril "Le Jour J"
Viens rencontrer la conseillère en insertion professionnelle et échange avec lui autour d'un verre sur son job. *La boisson est offerte.*
17h au Bidule, place Max Lejeune

Mardi 25 avril "On y est"
La rencontre t'a plu et tu es intéressé(e) par le métier ? Passe de la théorie à la pratique en retrouvant la conseillère directement sur son lieu de travail pour une visite de la Mission Locale Picardie Maritime !
16h à 17h à la Mission Locale

LE MÉTIER D'INFIRMIER(E) LIBÉRAL(E) *Je07*

Mardi 2 mai "On forme le groupe"
17h à 18h à la MPT

Mardi 9 mai "On check le CV "
17h à 18h à la MPT

Mardi 16 mai "Le Jour J"
Viens rencontrer Delphine CHUETTE et échange avec elle autour d'un verre sur son métier d'infirmière libérale. *La boisson est offerte.*
17h au Bidule, place Max Lejeune

LES MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT *Je08*

Mardi 6 juin "On forme le groupe"
17h à 18h à la MPT

Mardi 13 juin "On check le CV "
17h à 18h à la MPT

Mardi 20 juin "Le Jour J"
Viens rencontrer le professeur et échange avec lui autour d'un verre sur les métiers de l'enseignement. *La boisson est offerte.*
17h au Bidule, place Max Lejeune

"On y est"*
La rencontre t'a plu et tu es intéressé(e) par le métier ? Passe de la théorie à la pratique en retrouvant la pro directement sur son lieu de travail !

**La date et le lieu de cette deuxième rencontre sera déterminée lors de la première rencontre au Bidule.*

Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être

MIEUX RESPIRER AVEC LA SOPHROLOGIE
Jeudis 13 avril, 4 et 11 mai

Il est important de savoir s'arrêter, de prendre le temps de souffler, de mieux respirer et avoir davantage d'énergie pour faire face au quotidien. *Prévoir un tapis et un plaid. Animé par Sylvain VAILLANT.* S&B01

10h à 11h à la MPT

18€ adhérent, 22€ non adhérent pour les 3 séances

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE
Vendredi 14 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 et un plaid. Animé par Nataly DELÉTOILLE.* S&B02

15h à 16h à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

ÉVASION SONORE
Samedi 15 avril

C'est la rencontre et le mélange subtil entre la musique électronique relaxante et la sonothérapie, les bols tibétains et autres instruments. Le tout vous emmène vers une détente absolue. *Prévoir un tapis et un plaid. Animé par Clémence RASSE et Rémi FOULON.* S&B03

10h à 11h30 à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

GÉRER LES ÉMOTIONS ENVAHISSANTES
Lundi 17 avril

Découvrez comment gérer les émotions envahissantes (peur, angoisses, sous-estime...) dans notre quotidien et les conséquences qu'elles peuvent engendrer. *Animé par Nataly DELÉTOILLE.* S&B04

18h à 19h30 à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

BAIN SONORE
Samedi 22 avril

Le bain sonore vous permet de prendre un temps pour vous afin de lâcher prise avec l'énergie, les sons et vibrations des bols chantants. *Prévoir un tapis et un plaid. Animé par Clémence RASSE.* S&B05

10h à 11h à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

LES JUS DE LÉGUMES : QUEL INTÉRÊT POUR LA SANTÉ ?
Lundi 24 avril

Introduire les jus de légumes dans vos habitudes alimentaires pour redonner de la vitalité à votre organisme et vous maintenir en bonne santé. *Animé par Monique MALIVOIR.* S&B06

18h à 19h30 à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE
Jeudi 4 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 et un plaid. Animé par Nataly DELÉTOILLE.* S&B07

15h à 16h à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

DO IN
Lundi 5 juin

Technique dérivée du Shiatsu qui stimule l'énergie vitale. Vous allez apprendre quelques exercices quotidiens basés sur la respiration associée à des pressions, frictions, étirements et tapotements de la tête aux pieds. *Prévoir tapis. Animé par Monique MALIVOIR.* S&B08

18h à 19h30 à la MPT

10€ adhérent, 13€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE

Jeudi 8 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 et un plaid. Animé par Nataly DELÉTOILLE.* S&B09

15h à 16h à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

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 CAF - 27€ adhérent, 30€ non adhérent pour une séance
Animé par Nataly DELÉTOILLE, thérapeute bien-être

MANGER DÉCOMPLEXÉ

Vendredi 14 avril

Astuces pour se faire plaisir sans se priver, en respectant quelques principes d'une cuisine saine et légère.
Au menu : eau détox - salade pommes-épinards - pizza sans farine - gâteau sans matière grasse. S&B10

JOLI MOIS DE MAI

Jeudi 4 mai

Quelques idées de recettes de fruits et légumes de saison.
Au menu : amuse-bouches - blanquette de légumes au curry / quinoa - cru'fiture. S&B11

SAVEURS D'AILLEURS

Jeudi 8 juin

La cuisine santé prend le large et s'inspire de recettes d'autres pays.
Au menu : taboulé libanais aux lentilles - mozzarella bluffante sans lait pour accompagner les bonnes tomates de saison - deux glaces italiennes sans lactose (chocolat, banane). S&B12

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

LES APPLIS DE GOOGLE

13 avril

Les applications de Google vous permettent de faire à peu près tout. Découvrez leurs fonctionnalités et comment les utiliser lors de cet atelier. *FM01*

LES FORMULAIRES EN LIGNE

25 mai

Lorsque vous faites des démarches sur Internet, vous êtes dans l'obligation de remplir un ou des formulaire comportant contraintes de format et tests de sécurité. Grâce à cet atelier, vous découvrirez tout ce qu'il y a à savoir sur ces formulaires. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM02*

FAUT-IL PASSER À WINDOWS 11 ?

15 juin

Lors de cet atelier, découvrez tout ce qu'il y a à savoir sur la nouvelle version de Windows. *FM03*

Les jeudis du numérique

Pour découvrir et se former aux machines à commande numérique

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

CRÉATION DE STICKERS PERSONNALISÉS

4 mai

Venez créer facilement vos stickers et autocollants personnalisés à l'aide de la découpeuse vinyle. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM04*

CRÉATION D'UN VIDE-POCHE EN BOIS

8 juin

Venez créer facilement votre vide-poche en bois pour découvrir la fraiseuse numérique. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM05*

CRÉATION D'UN BRACELET BRODÉ ET PERSONNALISÉ

6 juillet

Venez créer et personnaliser facilement votre bracelet à l'aide de la brodeuse numérique. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM06*

Stages

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

ORGANISER SES DOSSIERS ET SES FICHIERS

Mardi 11 et mercredi 12 avril

Découvrez comment ranger vos fichiers et dossiers sur votre ordinateur grâce à ce stage sur 2 séances. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM07*

LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 15, mardi 16 et mercredi 17 mai

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 3 séances. *Venir avec son smartphone.* *FM08*

ATTENTION ! La Fabrique Multimédia va déménager prochainement dans le Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens.

Repair Café

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné(e) dans la réparation de vos vêtements et vos objets défectueux.
De 9h à 12h - Gratuit

REPAIR CAFÉ #1 Samedi 29 avril *FM09*

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 27 mai *FM10*

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 24 juin *FM11*

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

ESPACE MULTIMÉDIA
Accès libre aux ordinateurs, tablettes avec l'aide de l'animateur qui vous aidera dans vos démarches dématérialisées.

Lundi ..... 16h30 - 18h
Mardi ..... 16h30 - 18h
Jeudi ..... 16h30 - 18h

FABRIQUE NUMÉRIQUE
Accès libre avec l'aide de l'animateur qui vous aidera dans vos projets de créations numériques (imprimantes 3D, découpeuse laser, brodeuse numérique...).

Vendredi.....14h - 19h

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA

lafabriquemultimedia

@la_fabrique_multimedia

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

Séniors avec Anaïs

DESTINATION MOUVEMENT

Mercredis 12, 19, 26 avril, 3,10, 17, 24, 31 mai et 7,14, 21 et 28 juin

Les ateliers **"Destination mouvement"** s'adressent aux personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique adaptée à leurs possibilités et améliorer leur équilibre. Ils se construisent en **12 séances d'1 heure** alliant conseils et exercices pratiques. *Animé par Défis Autonomie Séniors.* *Sé01*

10h à 11h à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent pour l'ensemble des séances

COMITÉ SÉNIORS

Vendredi 14 avril, lundis 22 mai et 26 juin

Le comité séniors a pour objectif de préparer les activités et sorties à destination des retraités. *Sé02*

14h à 16h à la MPT - Gratuit pour les adhérents

BILLARD

Jeudi 27 avril

Venez participer à une initiation au billard à Abbeville. *Sé03*

10h à 12h à la salle du Rivage, 135 avenue du Rivage
Gratuit pour les adhérents

DÉCOUVERTE DU KÉFIR

Mercredi 3 mai

Découvrez le kéfir et ses bienfaits. Cet atelier est animé par des séniors ayant testé et approuvé cet élixir. *Sé04*

10h à 11h à la MPT - Gratuit pour les adhérents

ZUMBA GOLD

Lundi 15 mai

La Zumba Gold est une série de programmes de fitness spécialement conçus pour utiliser les rythmes des danses latines et musiques du monde, à la portée de personnes actives plus âgées, de débutants et d'autres populations particulières qui auraient besoin d'ajustement pour réussir. Ce programme explosif est facile à suivre pour des personnes de tout âge et génère une atmosphère festive. *Sé05*

11h15 à la CAF - 6€ adhérent, 9€ non adhérent

LOTO

Vendredi 16 juin

Venez participer à un loto à la résidence Domitys - L'Aigrette Bleue. De nombreux lots sont à gagner. Tous les bénéfices seront reversés à une association caritative. Le prix du carton est de 2€. *Sé06*

14h à 16h30 à Domitys, 76 Bd de la Portelette - Gratuit

BALADE À VÉLO

Mardi 27 juin

Balade conviviale et chaleureuse, direction Saint-Valery-sur-Somme. *Prévoir un pique-nique. Vélo personnel, gilet rétroréfléchissant et port du casque obligatoire.* *Sé07*

Départ de la MPT à 10h, retour vers 17h
1€ adhérent, 6€ non adhérent

BOULOGNE-SUR-MER

Samedi 8 juillet

Venez découvrir Boulogne-sur-Mer. Le matin, profitez d'une balade en bâteau. Puis l'après-midi, visite guidée (1h30) de la "Ville Fortifiée" de Boulogne-sur-Mer, découvrez les ruelles pavées de la ville fortifiée et contemplez deux mille ans d'histoire. *Prévoir un pique-nique.* *Sé08*

Départ de la MPT à 8h15, retour vers 18h30
30€ adhérent, 35€ non adhérent

Vivons retraite

JARDINAGE BÉNÉVOLAT
Mercredi 26 avril

Participez à l'entretien et la culture du jardin de la Maison pour Tous. Venez transmettre votre savoir et organisons votre temps de bénévolat. *Sé09*

14h30 à 16h à la MPT - Gratuit

SANTÉ BIEN-ÊTRE
Vendredi 5 mai

Le matin, vous pourrez participer à un atelier cuisine avec Elodie Finet, diététicienne-nutritionniste, puis l'après-midi, séance de gym douce animée par Madeleine Delgove. *Sé10*

10h à 15h à la CAF - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

INTERVENTION DE L'ADIL
Vendredi 26 mai

Découvrez le rôle et les missions de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement. Des professionnels seront présents pour répondre à vos différentes questions. *Sé11*

14h à 16h à la MPT - Gratuit pour les adhérents

L'IDENTITÉ NUMÉRIQUE
Vendredi 9 juin

Grâce à l'identité numérique La Poste, accédez à des centaines de sites avec un seul identifiant, gagnez du temps lors de vos démarches en ligne et protégez-vous de l'usurpation d'identité. *Sé12*

14h30 à 16h30 à la MPT - Gratuit pour les adhérents

TISSONS DES LIENS
Mercredis 28 juin et 5 juillet

Découvrez le matériel de tissage ainsi que les bases de cette technique puis élaborez un projet individuel de tissage (tissage mural décoratif, petit tapis, pochette etc...). Vous serez accompagné(e)s d'Anaïs Devillers tout le long du processus de réalisation. *Sé13*

14h à 16h30 à la MPT - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

L'équipe

Christophe PIAT

Directeur

06 48 87 93 23
direction@mpt-abbeville.asso.fr

Valérie LE CAM

Assistante de direction

03 22 24 25 18
contact@mpt-abbeville.asso.fr

Bénédicte KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02
comptabilite@mpt-abbeville.asso.fr

Famille & Sénior

Julie DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

06 74 90 63 80
secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr

Anaïs VEIGA

Animatrice Famille & Sénior

07 86 33 70 67
a.famille@mpt-abbeville.asso.fr

Enfance & Jeunesse

Mehdi KARZAZI
Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43
m.karzazi@mpt-abbeville.asso.fr

Chloé DOUAY
Animatrice Enfance & Jeunesse

06 72 51 31 77
jeunesse@mpt-abbeville.asso.fr

Rudy CAILLE
Référent du PIJ & du Garage Solidaire Cycle

06 74 91 10 33
pij@mpt-abbeville.asso.fr

Multimédia & Numérique

Caroline GAILLARD
Animatrice Multimédia

06 70 60 22 56
a.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr

Camille SOHIER
Animateur Numérique

06 74 40 88 00
numerique@mpt-abbeville.asso.fr

Accueil ouvert du mardi au vendredi

de 10h à 12h et de 13h30 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

@mptabbeville mptcs.abbeville mpt-abbeville