

# ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Janvier - mars 2024

Inscriptions  
à partir du  
9 janvier

## Maison pour Tous

Centre Social Abbeville



centre social  
**MPT**  
Abbeville

Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°23

# 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 9 janvier 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<sup>er</sup> 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, PassSport, 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>Le mot du Président</i> .....	<b>4</b>
<i>Sorties</i> .....	<b>5</b>
<i>Rendez-vous culturels</i> .....	<b>6</b>
<i>Parents Enfants</i> .....	<b>8</b>
<i>Enfants</i> .....	<b>10</b>
<i>Les mercredis toutes générations</i> .....	<b>10</b>
<i>Jeunes</i> .....	<b>11</b>
<i>Santé &amp; Bien-être</i> .....	<b>12</b>
<i>Fabrique Multimédia</i> .....	<b>14</b>
<i>Séniors</i> .....	<b>16</b>
<i>Guid'Asso</i> .....	<b>17</b>
<i>L'équipe</i> .....	<b>18</b>

# Le mot du Président

Quel plaisir et quel honneur de rédiger ce premier édito pour votre Zoom de janvier, février et mars 2024.

Cette formidable structure qu'est la Maison pour Tous, labélisée Centre Social et dispositif d'éducation populaire, vous propose une nouvelle fois des activités et sorties qui s'ajoutent aux activités permanentes que nous pouvons vous offrir.

Certaines d'entre elles ont déjà lieu au Pôle Collaboratif, situé route de Doullens, d'autres ont migré des locaux de la CAF pour intégrer les locaux "historiques" de la place Saint-Jacques.

En cette période, permettez-moi, au nom de la Maison pour Tous, de vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et de vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année 2024.

Jean-Claude DIOT, Président

---

## ***Le Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens***



Arrêt de bus à proximité : Soleil-Levant, desservi par les lignes R2, R3 et S10

# Sorties

## VISITE DES ARCHIVES D'ABBEVILLE

Judi 25 janvier

Venez découvrir les archives communales qui constituent la mémoire collective de la ville, ainsi que la Bibliothèque patrimoniale (l'une des plus anciennes de France). *La visite se déroulera sur deux étages.*

14h30 à 16h à l'Hôtel d'Émonville - Gratuit

## LE PRÊÔ DE SAINT-RIQUIER : "POUR LE MEILLEUR"

Vendredi 26 janvier

"Après avoir mis en scène leur bonheur à deux, ils ont eu envie de partager leurs emmerdes à 4, parce qu'y a pas de raison !" Beaucoup plus occupés, mais toujours aussi déjantés, Arnaud et Gaëlle reviennent pour de nouvelles aventures, en famille et pour le meilleur...

Départ de la MPT à 19h30

18€ adhérent, 21€ non adhérent

## VISITE DU MUSÉE DU LOUVRE À PARIS

Samedi 3 février

Plongez au cœur d'un des plus grands musées du monde. Venez découvrir les plus beaux trésors culturels du monde. Saurez-vous trouver La Joconde ? *Repas libre entre 11h30 et 12h45 puis visite libre du musée (audioguide fourni).*

Départ du kiosque de la piscine à 8h30,

retour vers 19h30 - 40€ adhérent, 45€ non adhérent

## EXPOSITION COMMENTÉE : TRÉSOR CAROLINGIEN "LES ÉVANGILES DE SAINT-RIQUIER"

Judi 15 février **ou** jeudi 14 mars

En partenariat avec les archives d'Abbeville, venez découvrir l'exposition des "Évangiles de Saint-Riquier". Le manuscrit de l'école de Charlemagne, conservé à la Bibliothèque patrimoniale d'Abbeville, est inscrit sur le registre international "Mémoire du monde" de l'UNESCO.

14h30 à 16h30 à l'Hôtel d'Émonville - Gratuit

## SPECTACLE "LE ROI LION"

Dimanche 18 février

Venez découvrir la comédie musicale primée de Disney, "le Roi Lion", qui a déjà séduit plus de 110 millions de spectateurs à travers le monde. Couleurs magnifiques, effets époustouflants, elle conte l'histoire émouvante de Simba et sa conquête de la Terre des Lions. *Au théâtre Mogador de Paris. Prévoir pique-nique.*

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

## VISITE DU CHEMIN DES DAMES - LA CAVERNE DU DRAGON

Samedi 16 mars

À Oulches-la-Vallée-Foulon (Aisne), plongez dans l'histoire mystérieuse de la Caverne du Dragon et suivez les traces des héros du Chemin des Dames, lors d'une expérience mémorable qui vous transportera au cœur de la Première Guerre mondiale. *Visite guidée. Prévoir pique-nique (salle à disposition).*

Départ du kiosque de la piscine à 8h, retour vers 18h 37€ adhérent, 45€ non adhérent

## SPECTACLE ULYSSE AU THÉÂTRE D'ABBEVILLE

Mardi 19 mars

Ulysse, une histoire éternelle ? Les grecs ont enfin gagné la guerre de Troie ! Après dix années de combats et grâce à la ruse d'Ulysse, ils peuvent enfin rentrer chez eux. Mais même les plus valeureux héros peuvent contrarier les Dieux.

20h à 22h30 au théâtre d'Abbeville

Tarif unique : 12€

## CABARET "LA BELLE ÉPOQUE" À BRIQUEMESNIL

Vendredi 22 mars

Pendant plus d'1h30 de spectacle, les numéros s'entremêlent avec plus de 10 artistes en scène : la danse, le chant en direct, le transformisme, les hommages... Et votre complicité ! *Repas inclus.*

Départ de la MPT à 10h45

80€ adhérent, 90€ non adhérent



# Rendez-vous culturels

## Concerts & spectacles

Reservation conseillée

### CONCERT JUJU VAGABOND

Vendredi 9 février

Une voix unique quelque part entre Tracy Chapman et Joan Baez, des influences musicales allant de Neil Young à James Taylor en passant par Emmylou Harris et Bob Dylan, Juju Vagabond vous invite au voyage, armée de sa guitare et de son harmonica, chantant des compositions originales dans un style "singer-songwriter".

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

### SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 16 février

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 !

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

### LES Z'ANIMOTS

Vendredi 22 mars

Pour cette animation consacrée aux mots, qu'ils soient français ou picards, contés ou chantés, Sylvie et Jean-Marie François (Ti pi Mi) alterneront sur la scène de la MPT avec Yves Bailleul et son accordéon. Leurs voix se marieront, se croiseront, se répondront sur le thème des ANIMAUX, qu'ils soient à poils, à plumes, à écailles, à sang froid ou à sang chaud, imaginaires ou fantastiques. Une faune revisitée, un bestiaire dépeussière à travers le filtre de la poésie et de l'humour.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

7€ adhérent, 8€ non adhérent (gratuit pour les moins de 14 ans)

## Rencontres & débats

### CAFÉ DES MOTS

Mardis 16 janvier, 13 février et 12 mars

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

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

### EXPO' : "LA VIE, UNE HISTOIRE EN COULEUR"

Samedi 13 de 18h à 19h30, mardi 16 de 14h à 17h **ou** vendredi 19 janvier de 17h à 19h

Venez découvrir en quelques tableaux une tranche de vie : l'amour de la mer, de la terre et de l'immensité ; la passion de la vie et de ses fractures. Une transcription en couleur et en peinture, expression d'une vie de voyages et de souvenirs. *Artiste : Jean-Pierre DEUTSCH à la MPT - Gratuit*

### TROC PARTIE

Samedi 20 janvier

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.*

14h15 à 16h30 à la MPT - Gratuit

### CAFÉ ÉCOLOGIQUE

Jeudi 7 mars

Discutez autour de pratiques durables et partagez vos astuces pour réduire l'empreinte écologique.

14h15 à 15h45 à la MPT - Gratuit

### SOIRÉE QUIZZ

Vendredi 29 mars

Venez tester vos connaissances sur la thématique Laïcité et Valeurs de la République. Qui sera le grand champion de la MPT ?

18h à 20h à la MPT - Gratuit

## Créations & Savoir-faire

### COUTURE : FABRICATION D'UNE TROUSSE AVEC FERMETURE ÉCLAIR

Samedi 20 janvier

Apprentissage sur machine à coudre des différentes techniques de couture : point droit, point en zigzag, pose d'une fermeture... *Venir avec une taie d'oreiller ou un tissu 50X50 cm. Animé par Coline LECLERC.*

9h à 12h à la MPT (Salle Equateur)

30€ adhérent, 35€ non adhérent

## COUTURE : SAC EN BANDOULIÈRE ZIPPÉ AVEC RABAT

Mercredis 24, 31 janvier, 7, 14 et 21 février  
Venez fabriquer votre sac en utilisant les techniques suivantes : poser un biais, poser une fermeture éclair, poser un thermocollant, faire une boutonnière, faire une doublure... *Apporter 2 tissus différents 40X140 cm chacun et 50 cm de biais. Animé par Coline LECLERC.*

18h15 à 20h15 à la MPT (Salle Europe)

90€ adhérent, 100€ non adhérent pour les 5 séances

## DESSIN AU QUADRILLAGE

Jedi 1<sup>er</sup> février

Venez vous initier à la technique du quadrillage et apprendre à réaliser un dessin fidèle à votre modèle.

10h à 12h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

## RÉALISER DES CŒURS EN MACRAMÉ

Samedi 10 février

Cet atelier s'adresse aux personnes déjà initiées au macramé. Vous allez apprendre à réaliser des cœurs que vous pourrez offrir à la Saint-Valentin ou pour décorer votre intérieur : cœur porte-clés, cœur napperon, cœur à suspendre. *Animé par Monique MALIVOIR.*

10h à 12h à la MPT - 15€ adhérent, 20€ non adhérent

## ENTRETIEN SA MAISON AU NATUREL

Vendredi 23 février

Découvrez comment fabriquer les produits d'entretien de la maison grâce à des recettes simples, économiques et souvent avec des ingrédients que l'on possède déjà dans le placard ! Nettoyant maison multiusage, lessive, nettoyant vitre ou encore nettoyant pour le sol. Vous repartirez avec vos produits. *Animé par Slaydiana REMÉ.*

17h30 à 19h30 à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

## CRÉATION DE MARQUE-PAGE BRODÉ

Samedi 16 mars

Durant le Salon du Livre, venez créer votre marque-page brodé et découvrir la brodeuse numérique. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.*

Entre 14h et 17h à l'espace culturel Saint-André

Gratuit

## ATELIER DIY : CRÉATION D'UN LUMINAIRE

Samedi 23 mars

Lors de cet atelier DIY "Do It Yourself", en français, "fais-le toi-même", découvrez comment créer un luminaire, avec des matériaux simples et à moindre coût ! *Animé par Slaydiana REMÉ.*

10h à 12h à la MPT

15€ adhérent, 20€ non adhérent

## Ateliers photo

• • •

10h à 12h à la MPT (Salle Alain Détré)

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

## PHOTOGRAPHIE ET SENSATIONS

Samedi 13 janvier

Restituer de façon photographique un ressenti tactile et musical.

## SAVOIR PARLER "IMAGES"

Samedi 3 février

Découverte et analyse de différents styles photographiques.

## LE LIVRE PHOTOGRAPHIQUE

Samedi 10 février

Réalisation d'un livre avec une forme, une texture ou un design particulier pour montrer des photographies.

## L'AUTOBIOGRAPHIE COMME MENSONGE

Samedi 17 février

Inventer la vie des autres à travers des clichés.

## SE RACONTER EN IMAGE

Samedi 16 mars

L'archive et nos images de chez soi pour se raconter des histoires.

## FAIRE LIEN

Samedi 30 mars

Création d'un carnet photographique à partir d'images d'archives ou personnelles.



# Parents Enfants

avec Julie

## Bébés parents

Tarif par enfant



### MASSAGE BÉBÉ

Samedis 13 janvier et 10 février

0 à 18 mois. Venez partager un moment plein de douceur et de tendresse avec votre bébé grâce à la magie du massage. *En partenariat avec Bulle d'enfance.*

10h à 11h à la MPT (Salle Équateur)

10€ adhérent, 15€ non adhérent

### CÂLIN D'HISTOIRE

Samedi 20 janvier

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

10h à la médiathèque Jacques Darras - Gratuit

### BABY ARTISTE

Mercredi 31 janvier

0 à 3 ans. Créez de magnifiques bouteilles sensorielles inspirées de la méthode Montessori pour les tout-petits.

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

### BABY GYM

Samedi 3 février

Dès l'acquisition de la marche. Venez faire participer vos petits acrobates à cette activité riche en mouvement ! *En partenariat avec Abbeville Gym.*

10h à 11h15 à Abbeville Gym (centre Robert Viarre)

5€ adhérent, 8€ non adhérent

### BABY PONEY

Mercredis 14 février et 13 mars

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

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

20€ adhérent, 25€ non adhérent

### BABY ARTISTE

Mercredi 14 février

1 à 3 ans. Création manuelle autour de la fête de l'amour : la Saint-Valentin.

14h15 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

### BABY ARTISTE

Mercredi 28 février

1 à 3 ans. Activité manuelle pour la fête des supers mamies.

14h15 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

### BABY PÂTISSERIE

Samedi 2 mars

1 à 3 ans. Atelier cuisine avec la création d'une compote originale et d'un petit goûter.

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

### PROMENADE EN FORÊT DE CRÉCY

Mercredi 27 mars

0 à 3 ans. Venez prendre un bol d'air frais lors de cette sympathique balade en forêt. N'oubliez pas un petit panier pour ramasser de jolies choses.

Départ de la MPT à 10h

3€ adhérent, 5€ non adhérent

Tarif spécial assistante maternelle : **nous contacter**

## **Après-midis ludiques en famille**

### **PIMP MY BIKE : LAMPE DYNAMO**

Mercredi 24 janvier

6 à 12 ans. En famille, jouez les petits bricoleurs et équipez votre vélo d'une lampe dynamo.

*Matériel fourni (une lampe dynamo par famille).*

14h30 à 16h30 au Pôle Collaboratif - 20€ adhérent, 25€ non adhérent

### **MON PAYSAGE HIVERNAL**

Mercredi 21 février

Dès 3 ans. Venez exprimer votre créativité en famille et réaliser votre paysage hivernal sur différents supports.

14h15 à 16h15 à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

### **ATELIER D'ÉCRITURE EN FAMILLE**

Mercredi 20 mars

Dès 3 ans. L'atelier d'écriture en famille est une activité ludique qui permet à tous les membres de la famille de se réunir pour partager des moments de créativité, d'expression et de connexion. Cet atelier encourage le plaisir de l'écriture, renforce les liens familiaux et stimule l'imagination.

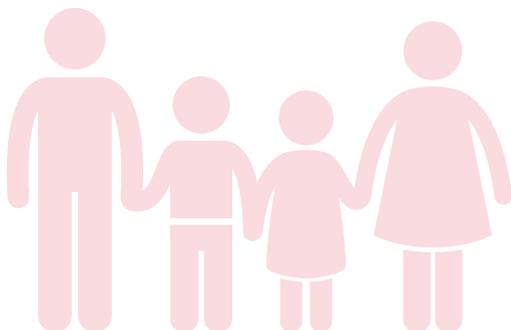
14h15 à 16h15 à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

### **PIMP MY BIKE : PLAQUE D'IMMATRICULATION**

Mercredi 27 mars

6 à 12 ans. En famille, customisez votre vélo en créant votre propre plaque d'immatriculation.

14h30 à 16h30 au Pôle Collaboratif - 5€ adhérent, 10€ non adhérent



# Enfants

avec Tom et Mehdi

## STAGE DE BOXE ANGLAISE

Mercredis 17, 24, 31 janvier et 7 février  
6 à 12 ans. Mets tes gants et viens t'initier à la boxe anglaise avec le club de Boxe Abbevilleoise.  
15h30 à 16h30 au club de Boxe Abbevilleoise, petite rue du Champs de Mars  
15€ adhérent, 18€ non adhérent pour les 4 séances

## MA BOÎTE À COLÈRE

Mercredi 14 février  
3 à 12 ans. La boîte à colère est conçue pour aider les enfants à gérer leurs émotions, en particulier la colère, de manière créative et constructive. Cette activité ludique permet aux enfants d'exprimer leurs sentiments tout en créant une boîte spéciale pour les contenir.  
14h15 à 16h15 à la MPT  
3€ adhérent, 8€ non adhérent



## MON MOUTON LUMINEUX

Mercredi 21 février  
3 à 5 ans. Durant cet atelier amusant, tu pourras réaliser ton petit mouton lumineux.  
10h à 11h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

## CUSTOMISE TON CASQUE

Mercredi 6 mars  
6 à 12 ans. Découvre le Cycle Solidaire et la découpeuse vinyle. Tu pourras concevoir tes propres stickers et customiser ton casque au gré de tes envies.  
14h30 à 16h au Pôle Collaboratif, route de Doullens  
3€ adhérent, 8€ non adhérent

## FABRICATION D'UNE BOÎTE À CLOWN

Mercredi 13 mars  
3 à 5 ans. Viens concevoir ton clown tout en couleur, il sera bien au chaud dans sa petite boîte et quand tu l'ouvres, il saute !  
10h à 11h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

# Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans

## LAMPE LED\*

7 et 14 février  
Réalisez votre lampe LED afin d'éclairer votre intérieur.  
16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia  
3€ adhérent, 8€ non adhérent pour les 2 séances

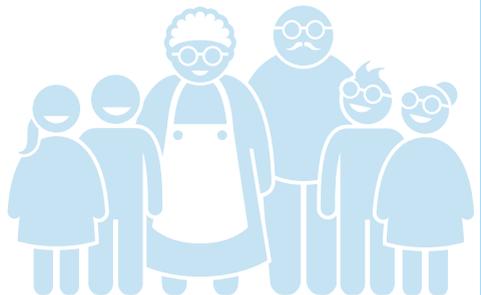
## CRÉATION D'UN CALENDRIER PERPÉTUEL\*

20 et 27 mars  
Venez confectionner votre calendrier perpétuel personnalisé à l'aide des machines à commande numérique.  
16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia  
3€ adhérent, 8€ non adhérent pour les 2 séances

\*En partenariat avec



La Fabrique Multimédia : 98 route de Doullens



# Jeunes

avec Margot

FONJEP  
Fonds de Solidarité  
de la Jeunesse et de l'Éducation populaire



## 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.

## 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 DE GRAPHISTE

### LE MÉTIER D'ÉDUCATEUR SPORTIF

### LE MÉTIER DE JOURNALISTE

## Contact : Margot GRAVEZ

📞 06 74 91 10 33

✉ [pij@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:pij@mpt-abbeville.asso.fr)

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

## STAGE DE BOXE ANGLAISE

Mercredis 17, 24, 31 janvier et 7 février

De 13 à 16 ans. Mets tes gants et viens t'initier et découvrir la boxe anglaise avec le club de Boxe Abbeilloise. **Prévoir une tenue de sport.**

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

15€ adhérent, 18€ non adhérent pour les 4 séances

# Santé & Bien-être

## Ateliers Bien-être



### STAGE DE BOXE ANGLAISE

Mercredis 17, 24, 31 janvier et 7 février

Entraînement de boxe anglaise pour développer le cardio, pratiquer une activité physique, perdre du poids. Pas de violence mais de l'amusement pour la découverte de cette discipline. *Prévoir une tenue de sport. Animé par le club de Boxe Abbevilloise.*

18h30 à 19h30 au club de Boxe Abbevilloise, petite rue du Champs de Mars

15€ adhérent, 18€ non adhérent pour les 4 séances

### MIEUX RESPIRER AVEC LA SOPHROLOGIE\*

Jeudis 18, 25 janvier et 1<sup>er</sup> février

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.*

17h à 18h à la MPT

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

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE\*

Lundi 22 janvier

La réflexologie plantaire est une technique simple et naturelle qui a de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique, psychologique et émotionnelle. Un atelier de découverte de réflexologie plantaire destiné à l'apprentissage des techniques de base. *Prévoir tenue ample, serviette, tapis de sol et un plaid. Animé par Monique MALIVOIR.*

18h à 20h à la MPT (Salle Tropiques)

10€ adhérent, 15€ non adhérent

### RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE\*

Jeudi 25 janvier

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

### RELAXATION SONORE\*

Samedi 27 janvier

La relaxation sonore aide au relâchement des tensions, à atteindre la relaxation profonde ou à prendre un temps pour soi. Cette séance vous guide vers une expérience intérieure où les sons, les vibrations et l'intention s'unissent pour vous connecter à votre nature profonde. *Prévoir un tapis et un plaid. Animé par Béatrice BESNARD.*

10h à 11h à la MPT (Salle Alain Détré)

15€ adhérent, 20€ non adhérent

### SOPHROLOGIE : GESTION DU STRESS AU TRAVAIL ET AU QUOTIDIEN\*

Jeudis 8, 15 et 22 février

Maîtriser son stress, savoir dire non, acquérir des outils pour se relaxer rapidement. *Prévoir un tapis et un plaid. Animé par Sylvain VAILLANT*

17h à 18h à la MPT

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

### RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE\*

Jeudi 22 février

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

### ATELIER CUISINE : ENCAS SANTÉ POUR LE GOÛTER

Jeudi 7 mars

De la pratique, des conseils et au moins 3 recettes de petits encas, pour un goûter délicieux, pour les papilles comme pour l'organisme. Cet atelier peut se faire en solo, en famille, entre amis et s'adresse aux petits comme aux grands, de 7 à 99 ans. *Animé par Nataly DELÉTOILLE.*

13h30 à 15h ou 16h à 17h30 à la MPT

15€ pour une personne, 25€ pour deux personnes

## RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE\*

Jeudi 21 mars

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

## COMPRENDRE ET BIEN VIVRE LA MÉNopause

Lundi 25 mars

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

## 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

## APRÈS LES EXCÈS DE FIN D'ANNÉE, UNE CUISINE SANTÉ !

Jeudi 25 janvier

**Au menu :** minestrone - gratin de courges au cumin - compotée de poires et ses tuiles aux amandes sans gluten.

## CHALEUR ET DOUCEUR DE L'HIVER

Jeudi 22 février

**Au menu :** frites de patate douce et sa sauce yaourt végétal - œuf cocotte feta-tomate-noisette-champignon - crêpes sans œuf ni lactose.

## MARS, LES LÉGUMES NOUS FONT UNE FARCE

Jeudi 21 mars

**Au menu :** salade de céleri aux pommes - risotto végétal sans riz - cake butternut-noisette-pécan.

\*Activité pouvant se faire sur une chaise ou allongé

# 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

### COMMENT UTILISER INTERNET SUR SON SMARTPHONE

18 janvier

Lors de cette séance, vous découvrirez comment naviguer sur Internet avec votre smartphone en utilisant une connexion Wifi ou vos données mobiles. *Venir avec son smartphone.*

### LE CLOUD

8 février

Découvrez les applications qui vous permettront de synchroniser vos photos et documents sur votre smartphone et sur votre ordinateur. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

### LES APPLIS DE GOOGLE

14 mars

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

## 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 HOUSSE POUR MUG

25 janvier

Venez fabriquer votre housse pour mug et personnalisez-la en découvrant l'utilisation de la brodeuse numérique.

### CRÉATION D'UN TIC TAC TOE EN BOIS

22 février

Venez fabriquer votre plateau et vos pions en bois pour réaliser un Tic Tac Toe et découvrez comment créer facilement avec la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

### CRÉATION D'UN BLOC-NOTES EN BOIS

28 mars

Venez fabriquer votre support de bloc-notes en bois et découvrez comment créer facilement avec la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

## Stages

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

### ORGANISER SON BUREAU ET CRÉER DES DOCUMENTS

Lundi 22, mardi 23 et mercredi 24 janvier

Lors de ce stage, vous découvrirez comment organiser votre bureau d'ordinateur, gérer vos fichiers et utiliser une clé USB. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

### LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 12, mardi 13, mercredi 14, lundi 19 et mardi 20 février

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 27 janvier

**REPAIR CAFÉ #2** Samedi 24 février

**REPAIR CAFÉ #3** Samedi 30 mars



[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**



### TOUT SAVOIR SUR... LA CIRCULATION

Mercredi 17 janvier

Virages ? Priorités ? Ensemble, adoptons les bons réflexes.

14h30 à 16h au Pôle Collaboratif

1€ adhérent, 3€ non adhérent

### SORTIE VÉLO À LONG

Mercredi 14 février

Seul ou entre amis, prenons ensemble le chemin le long de la Somme pour une belle promenade à vélo. *Vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

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

3€ adhérent, 8€ non adhérent

### TOUT SAVOIR SUR... LE DÉRAILLEUR

Mercredi 21 février

Ensemble, optimisons nos vélos et découvrons comment fonctionne le dérailleur.

14h30 à 16h au Pôle Collaboratif

1€ adhérent, 3€ non adhérent

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

Lundi 11 mars

Tous à vélo, direction la traverse du Ponthieu qui nous amènera jusqu'à Saint-Riquier où une visite guidée de l'Abbaye nous y attend. *Prévoir pique-nique, vélo personnel, ports du casque et du gilet réfléchissant obligatoires.*

Départ du Pôle Collaboratif à 9h, retour vers 16h

3€ adhérent, 8€ 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 16h.**

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

# Séniors

## TRICO'THÉ

Vendredis 19, 26 janvier, 2, 9, 16, 23 février, 12, 22 et 29 mars

Venez tricoter et prendre un café ou un thé avec Béatrice et Dominique le temps d'une après-midi. Elles pourront vous donner des conseils sur vos projets de tricot. *Prendre sa laine et ses aiguilles ou son crochet.*

14h15 à 17h15 à la MPT

1€ adhérent, 6€ non adhérent

## COMITÉ SÉNIORS

Lundis 29 janvier, 19 février et 25 mars

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

## LE RÉSEAU DE BUS BAAG

Mercredi 31 janvier

Venez partager un moment convivial avec des professionnels du réseau de bus BAAG. Vous pourrez en profiter pour poser les questions de votre choix : tarif, ligne de bus...

14h30 à 15h30 à la MPT - Gratuit

## DU COUVENT DES URSULINES AU COLLÈGE JULES FERRY, 325 ANS D'HISTOIRE

Vendredi 15 mars

Venez découvrir le destin mouvementé du couvent dont les bâtiments servirent à de multiples usages, entre autres, militaires, avant de devenir le "Collège de Jeunes Filles Jules Ferry". *Intervention par Corinne Vass.*

14h15 à 16h45 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

## Vivons retraite

### SCANNER UN QR CODE ET APPLICATION YUKA

Lundi 5 février

Découvrez ce qu'est un QR code, comment le scanner afin d'accéder à un site Internet ou à un information. Découvrez également comment utiliser Yuka, l'application qui scanne votre alimentation. *Venir avec son smartphone.*

14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

Gratuit, réservé aux adhérents

## ÊTRE EN FORME À LA RETRAITE

Jeudi 8 février

La thyroïde, notre petite glande aux superpouvoirs. Une glande qui peut dysfonctionner à tout moment de la vie. Découvrez lors d'un atelier comment l'alimentation joue un rôle important dans son bon fonctionnement. L'après-midi, échangez avec une professionnelle autour des différents changements liés au passage à la retraite. *Animé par Élodie FINET.*

10h à 15h30 à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent

## DO IN DES MAINS

Jeudi 22 février

L'automassage est une technique d'acupuncture qui stimule les points d'énergie des mains. L'atelier auquel vous allez participer va vous permettre de découvrir des exercices que vous pourrez facilement reproduire chez vous, sur vous-même, ou sur une autre personne. *Animé par Monique MALIVOIR*

14h30 à 16h à la MPT

3€ adhérent, 9€ non adhérent

## PETITS GESTES = PETITES ÉCONOMIES

Lundi 18 mars

Participez à un temps de rencontre et d'échanges autour de conseils, informations et pratiques pour consommer moins de chauffage et faire des économies d'eau ! *En partenariat avec Soliha.*

14h à 15h30 à la MPT

1€ adhérent, 6€ non adhérent

## TRANSMISSION DU PATRIMOINE

Vendredi 29 mars

Échangez avec Estelle Dezoteux, notaire à Abbeville, autour de différentes problématiques : succession, donation, héritage...

14h30 à 16h30 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

# 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, un mardi par mois à 18h30.

### CAMPAGNE FDVA

Mardi 23 janvier

à la salle des Carmes, rue des Carmes.

### PRÉPARER SON RAPPORT D'ACTIVITÉS

Mardi 20 février

à la salle des Carmes, rue des Carmes.

### GÉRER SA PAGE FACEBOOK PRO

Mardi 19 mars

à la Fabrique Multimédia, 98 route de Doullens

**Contact : Christophe PIAT**

☎ 06 48 87 93 23

✉ [direction@mpt-abbeville.asso.fr](mailto: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-abbeville.asso.fr](mailto:direction@mpt-abbeville.asso.fr)



**Valérie LE CAM**

*Assistante de direction*

03 22 24 25 18

[contact@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbeville.asso.fr)



**Bénédicte KNUSMANN**

*Comptable*

07 86 57 02 02

[comptabilite@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:comptabilite@mpt-abbeville.asso.fr)

## Famille & Sénior



**Julie DINGREVILLE**

*Coordinatrice Famille & Sénior*

06 74 90 63 80

[secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr)



**Fabiola BOUTIN**

*Animatrice Famille*

07 86 33 70 67

[a.famille@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:a.famille@mpt-abbeville.asso.fr)



**Manon ROUSSELLE**

*Animatrice Sénior*

Coordonnées communiquées ultérieurement

# Enfance & Jeunesse



**Mehdi KARAZI**

*Coordinateur Enfance & Jeunesse*

06 82 88 87 43

[m.karzazi@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto:m.karzazi@mpt-abbeyville.asso.fr)



**Margot GRAVEZ**

*Référente du PIJ & du CLAS*

06 74 91 10 33

[pjj@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto:pjj@mpt-abbeyville.asso.fr)



**Tom GUILLAUME**

*Animateur du Cycle Solidaire*

06 72 51 31 77

[jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto:jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr)

# Multimédia & Numérique



**Caroline GAILLARD**

*Animatrice Multimédia  
Responsable communication*

06 70 60 22 56

[a.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto:a.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr)



**Camille SOHIER**

*Animateur Numérique*

06 74 40 88 00

[numerique@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto: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](mailto:contact@mpt-abbeville.asso.fr)

 [www.mpt-abbeville.fr](http://www.mpt-abbeville.fr)