

ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Janvier - mars 2026

Inscriptions à
partir du
6 janvier



Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

JOURNÉE INTERNATIONALE DES

DROITS DES FEMMES



Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°29

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 6 janvier 2026 à 9h45.

► 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

Le mot du président 4

**La Parenthèse
du mercredi** 5

À ne pas manquer ! 6

Les activités par mois

Janvier 8

Février 15

Mars 20

Ces petites icônes vous aident à repérer facilement les activités qui vous sont destinées.



Enfants



Parents Enfants



Jeunes



Séniors

Les espaces et services

Info Jeunes 27

Fabrique Multimédia 28

Cycle Solidaire 28

Guid'Asso 29

L'équipe 30

Le mot du Président

À l'occasion de cette nouvelle année, le Conseil d'Administration et toute l'équipe de la Maison pour Tous vous adresse ses meilleures vœux pour 2026.

Voilà maintenant 9 mois que notre structure s'est installée dans les nouveaux locaux de l'Espace Simone Veil, au cœur du quartier du Soleil Levant-Bouleaux-Platanes. Les nouveaux espaces proposés par ce lieu nous permettent d'accueillir les adhérents pour des activités reconduites ou nouvelles. Vous avez pu ainsi, par exemple, bénéficier d'une nouvelle cuisine garante d'animations culinaires étendues. Le parvis de la MPT-CS nous a également permis de créer une animation estivale pour les jeunes (structures gonflables). Un grand merci également à toute l'équipe de bénévoles qui anime régulièrement La Parenthèse du Mercredi en proposant un espace ouvert à tous publics. Tous les avis et toutes les suggestions sont les bienvenues.

Bien sûr, nous avons connus une période de rodage propre aux locaux neufs, mais tout est rentré progressivement dans l'ordre et nous sommes maintenant totalement prêt à vous recevoir dans les meilleures conditions.

Vous trouverez dans ce nouveaux ZOOM du premier trimestre, une multitude d'évènements, sorties et spectacles pour tous les goûts et toutes les générations.

Je vous souhaite une excellente année 2026, pour vous-même et vos proches !

Jean-Claude DIOT, Président

La Parenthèse du mercredi

Si vous souhaitez parler de vos idées, de vos envies et de mettre en place des projets...
Rejoignez le comité de bénévoles !



Poussez les portes de la Salle Polyvalente !

Seul(e), en famille ou avec des ami(e)s.

Installez-vous autour d'une boisson et passez un moment agréable, quelque soit votre envie : faire une pause, vous détendre, rencontrer de nouvelles personnes, échanger, proposer des projets, etc.

Ici, toutes et tous sont les bienvenus !

Sont mis à votre disposition : Wifi, baby-foot, air hockey, jeux de société, matériel pour loisirs créatifs, etc.

Chaque mercredi
de 14h30 à 17h

Sauf pendant les vacances scolaires

À ne pas manquer !

Spectacles



THÉÂTRE : "CHÉS DÉMUCHEUS"

Dimanche 1^{er} février

Deux comédies picardes savoureuses croquent avec humour et tendresse les travers du quotidien : une salle d'attente où chacun raconte ses misères, des vacances qui déraillent à cause de "tchots arringements"... Des saynètes drôles, vives et authentiques, où l'on rit de situations qui pourraient être les nôtres.

Ouverture des portes à 15h à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

Sorties



VISITE DU MUSÉE DE L'ORANGERIE ET DU MUSÉE D'ORSAY

Samedi 7 février

Embarquez en train pour une escapade culturelle inoubliable à Paris ! Le matin, profitez d'une visite guidée passionnante à travers les trésors de la collection de l'Orangerie. L'après-midi, continuez votre immersion artistique en explorant à votre rythme les chefs-d'œuvre du musée d'Orsay. *Repas libre.*

Départ de la MPT à 7h15, retour vers 19h15

42€ adhérent, 55€ non adhérent

À ne pas manquer !

Événements

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



JOURNÉE DÉDIÉE AUX DROITS DES FEMMES

Samedi 7 mars

À l'occasion de la journée des droits des femmes, nous vous invitons à une journée placée sous le signe du bien-être, du partage et de l'échange.

Programme de la journée (à partir de 9h30) :

Matin (9h30 à 12h) :

Danse Elgo, animée par Sandra CORROYER

Atelier soin et bien-être : soin du visage, animé par Sandrine DESSEIN

Repas du midi, préparé par L'Eau à la Bouche (12h30) :

Entrée : Saumon Gravlax servi avec blinis et verrine de crème fouettée au citron vert. Plat : brochette de poulet rôti miel-abricot accompagnée de purée de betterave à la prune et quinoa au cumin et fruits secs. Dessert : demi-sphère mousse framboise à la rose sur biscuit pistache.

Après-midi (14h - 16h30) :

Initiation à la self-défense, animée par LC Arts Martiaux Academy, suivie d'un échange autour d'un café.

Les inscriptions se feront séparément pour la matinée, le repas et l'après-midi.

À partir de 9h30 à la MPT - 1€ pour la demi-journée,
4€ pour le repas

Sorties



BALADE D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Samedi 28 mars

Plongez dans une escapade immersive et poétique, entre nostalgie, art et légende, au cœur de joyaux emblématiques du Pas-de-Calais. Commencez par un voyage dans le temps avec une visite libre du Parc Saint-Joseph, où vous ferez un saut dans les villages français d'autrefois. Puis, direction le port de Calais pour une rencontre fascinante avec le dragon, une œuvre monumentale et vivante. Une journée pour rêver, explorer et s'émerveiller. *Repas libre.*

Départ du kiosque de la Piscine à 8h30, retour vers 18h
35€ adulte adhérent, 45€ adulte non adhérent
25€ enfant adhérent, 30€ enfant non adhérent

Janvier

POLICE MUNICIPALE : BIEN CIRCULER EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Mardi 13 janvier

Bénéficiez des conseils pratiques et des échanges avec la Police Municipale pour réduire les risques d'accidents liés aux médicaments ou à l'alcool au volant et vous protéger des arnaques de la route.

De 14h à 16h à la MPT - Gratuit



CAFÉ DES MOTS

Mardis 13 janvier, 10 février et 10 mars

Venez échanger autour des livres.

En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.

De 14h15 à 16h à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

ATELIER DU MULTIMÉDIA : LES RACCOURCIS CLAVIER

Mardi 13 janvier

Découvrez comment devenir un pro du clavier. Apprenez les raccourcis essentiels pour copier, coller, enregistrer, fermer une fenêtre et naviguer plus vite. Moins de clics, plus de rapidité et d'efficacité !

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia



2€ adhérent, 5€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : QUIZ - CODE DE LA ROUTE

Mardi 13 janvier

Testez vos connaissances du code de la route avec des questions centrées sur la signalisation cycliste.

De 16h30 à 18h au Cycle Solidaire



2€ adhérent, 4€ non adhérent

BABY PONEY

Mercredis 14 janvier, 11 février et 18 mars

18 à 36 mois. Ateliers d'éveil et de découverte autour du poney. Au centre équestre Équi-libre de Lamotte-Buleux.

Départ de la MPT à 9h30 (ou possibilité d'aller directement au centre équestre à 9h45), retour vers 11h30

25€ adhérent, 35€ non adhérent par enfant



ATELIER CRÉATIF : OURS BLANC ET AURORES BORÉALES

Mercredi 14 janvier

3 à 5 ans. Crée ton ours blanc et ses lumières dans le ciel ! Tu colories, tu colles et ton ciel s'illumine.

De 10h à 11h à la MPT - Tarif unique : 1€

ATELIER CUISINE : GALETTE DES ROIS

Mercredi 14 janvier

6 à 12 ans. Viens t'amuser en cuisine et crée ta galette des rois ! Un moment gourmand créatif et rigolo à partager avec tes amis.

De 10h à 12h à la MPT - Tarif unique : 1€

ATELIER SPORTIF : PARCOURS DU NINJA

Mercredi 14 janvier

6 à 12 ans. Relève le défi ! Grimpe, saute et rampe comme un vrai ninja à travers un parcours plein d'aventures ! Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.

De 14h15 à 15h45 à la MPT - Tarif unique : 1€

ATELIER CRÉATIF : CARTE DE VŒUX BRODÉE

Mercredi 14 janvier

6 à 12 ans. Offrir un mot doux, c'est encore plus beau quand il est brodé de ses petites mains. Découvrez l'art de la broderie tout en créant des cartes de vœux uniques et personnalisées !

De 14h30 à 16h à la MPT

Tarif unique : 1€



Janvier

FRÉQUENCES CINÉ

Mercredis 14 et 28 janvier

11 à 17 ans. Un espace de création où tu peux explorer librement le son et l'image. Projets cinéma, radio, vidéo où expérimentations multimédia prennent vie dans une ambiance autonome et inspirante.

De 16h15 à 18h à la Fabrique Multimédia



Gratuit

ATELIER DU MULTIMÉDIA : GÉRER SA BOÎTE MAIL

Jeudi 15 janvier

Votre boîte mail déborde ? Pas de panique ! Apprenez à trier, supprimer, classer et retrouver facilement vos messages. Vous verrez aussi comment envoyer une pièce jointe, créer des dossiers, repérer les indésirables et sécuriser votre messagerie.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia



2€ adhérent, 5€ non adhérent

EXPOSITION COMMENTÉE : BEFFROIS DU PATRIMOINE MONDIAL, TÉMOIN DE NOTRE HISTOIRE TERRITORIALE

Jeudi 15 janvier

Avec le Pôle Patrimoine de la ville d'Abbeville, partons à la découverte des Beffrois.

Rendez-vous à 14h45 devant le Carmel, jusqu'à 16h30 - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

TRICO'THÉ

Vendredis 16, 23 et 30 janvier, 6 et 13 février, 6, 13, 20 et 27 mars

Tricotez, savourez un café ou un thé avec Béatrice et Dominique. Profitez de leurs conseils le temps d'un après-midi. Prendre sa laine, ses aiguilles ou son crochet.

De 14h15 à 17h15 à la MPT

1€ adhérent, 6€ non adhérent



PRÉSENTATION "LA SECONDE GUERRE MONDIALE VUE DE FRANCE"

Vendredi 16 janvier

À travers un diaporama historique illustré, découvrez comment la France est entrée dans la Seconde Guerre mondiale : de l'exode des populations à l'occupation allemande, en passant par la vie quotidienne sous le régime de Vichy et l'enfer des camps de concentration, jusqu'à la Libération.

Animée par Patricia CARVILLE et Logan FROIDURE.

De 15h à 17h à la MPT - Gratuit

CUISINE ITALIENNE : QUE FAIRE AVEC DU MASCARPONE ?

Vendredi 16 janvier

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprenez la technique de ces plats ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison.

Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 16h30 à 19h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

LE PRÉÔ DE SAINT-RIQUIER : RYAD BAXX SORT DE L'OMBRE

Vendredi 16 janvier

Comment passe-t-on de surveillant pénitentiaire pendant 13 ans à un rôle de pompier dans la série culte de M6 "Scènes de ménages" ? Ryad Baxx vous raconte son parcours incroyable, drôle et émouvant comme gardien de prison, mais pas que... Possibilité de prendre une assiette sucrée ou salée pour 5€.

Départ de la MPT à 19h30

20€ adhérent, 24€ non adhérent

Janvier

PETIT MONDE DES DÉCOUVERTES

Samedis 17 janvier, 21 février et 21 mars

0 à 3 ans. Un moment libre pour les tout-petits et leurs parents ! Venez explorer, jouer et partager un temps de plaisir dans la salle spéciale bébé : bacs sensoriels, parcours de motricité, livres, coloriage et jeux à disposition. Un temps pour découvrir à son rythme et s'amuser avec les copains.



De 10h à 12h à la MPT - Gratuit

DÉCOUVERTE DE LA MACHINE À COUDRE

Samedi 17 janvier

Dès 10 ans. Préparez l'enfilage de la machine et de la canette. Petits exercices de couture droite, en rond et repartez avec une création.

Animé par Coline LECLERC.

De 10h à 12h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

ATELIER D'AQUARELLE : THÉMATIQUE OISEAUX

Samedi 17 janvier

Initiez-vous à l'aquarelle en capturant l'élégance et les couleurs vibrantes des oiseaux. Cet atelier vous permettra d'explorer des techniques pour donner vie à vos créations. Animé par Léna KEOHAVONG.

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

CUISINE DU MONDE : BATCH COOKING

Samedi 17 janvier

Voyagez aux 4 coins du monde au cours d'un atelier gourmand et pratique : velouté de patate douce au lait de coco et coriandre, curry de poulet et chili sin carne. Cuisinons ensemble ces 3 recettes faciles à reproduire chez vous et repartez avec vos portions prêtes à déguster et des astuces.

Animé par Nadia ROUCOUX.

De 14h à 17h à la MPT

23€ adhérent, 25€ non adhérent

RÉINVENTER LES JEUX EN BOIS

Mardis 20 et 27 janvier

(Re)créez les jeux en bois de votre enfance au FabLab grâce à un atelier intergénérationnel mêlant techniques traditionnelles et outils modernes pour une fabrication au format XXL. Ce mois-ci : le tic-tac-toe (jeu du morpion).

De 9h30 à 12h à la Fabrique Multimédia

5€ adhérent, 10€ non adhérent



CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 20 janvier

Une alimentation légère après les fêtes.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

ATELIER DU MULTIMÉDIA : LES DONNÉES PERSONNELLES, COMPRENDRE ET PROTÉGER SA VIE PRIVÉE

Mardi 20 janvier

Venez découvrir comment garder vos données et votre vie privée en sécurité sur Internet.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



Janvier

ATELIER CRÉATIF : LES VITRAUX DE MANESSIER

Mercredi 21 janvier

3 à 5 ans. Viens peindre de lumineux vitraux !

Choisis tes couleurs fais briller ton œuvre.

De 10h à 11h à la MPT - Tarif unique : 1€

ATELIER SPORTIF : INITIATION À LA BOXE ANGLAISE

Mercredi 21 janvier

6 à 12 ans. Prêt à mettre du punch dans ta journée ?

La boxe, c'est le sport parfait pour s'amuser, se défouler et apprendre à se dépasser tout en gardant le sourire ! Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.

Animé par le club de boxe Abbevilloise.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



BABY ARTISTE

Mercredi 21 janvier

12 à 36 mois. Crédation de magnifiques bouteilles sensorielles aux couleurs et textures apaisantes. Un moment créatif et magique pour éveiller la curiosité des bébés.

De 10h à 11h à la MPT

2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



ATELIER PÂTISSERIE

Mercredi 21 janvier

6 à 12 ans. Partagez un moment familial gourmand. Transformez un biscuit du commerce en une délicieuse gourmandise maison !

De 14h15 à 16h à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent par enfant



ATELIER BRODERIE : CRÉEZ VOTRE INITIALE EN POINT COMPTÉ

Mercredi 21, 28 janvier et 4 février

Dès 10 ans. Découvrez pas à pas les bases du point compté, une technique de broderie simple et relaxante. Guidé par Annie, vous apprendrez à manier l'aiguille et les fils colorés pour réaliser l'initiale de votre prénom.

De 14h15 à 16h30 à la MPT

2€ adhérent, 6€ non adhérent

ACCÈS LIBRE SPÉCIAL JEUNES

Mercredi 21 janvier

11 à 25 ans. Le rendez-vous du mois à ne pas louper ! Accès libre multimédia réservé aux jeunes. Viens jouer, préparer tes exposés, faire tes démarches administratives ou simplement "chiller" seul(e) ou avec tes amis. Un espace libre, fun et connecté, rien que pour toi !

De 16h à 18h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



GÉRER LES FINANCES / PAYER MOINS

Jeudi 22 janvier

Des conseils pour préparer la retraite. Optimiser sa fiscalité, recherche et rachat de crédit immobilier, comparatif mutuelle et prévoyance santé, optimisation d'épargne, transmission du patrimoine, etc.

Animé par Sylvain VAILLANT.

De 10h à 11h à la MPT - Gratuit

Janvier

GESTION DE LA DOULEUR EN SOPHROLOGIE

Vendredi 23 janvier

Fatigu(e) des douleurs au quotidien ou musculaires ? Cette activité est faite pour vous ! Apprenez à vivre avec la douleur, la diminuer ou même la faire disparaître. Prenez un temps pour vous retrouver.

Animé par Sylvain VAILLANT.

De 17h à 18h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

PROJET "AGIR SUR MA SANTÉ"

Toutes les deux semaines du vendredi 23 janvier jusqu'au 26 juin

Le projet s'articule autour de trois thématiques : l'alimentation avec une diététicienne, le sport avec la présence d'intervenants sportifs et la prévention santé abordées par des actions de sensibilisation.

Repas compris.

De 10h à 16h à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

VIVONS RETRAITE : UNE PAUSE POUR CEUX QUI ACCOMPAGNENT

Vendredi 23 janvier

Parce qu'accompagner un proche, c'est aussi s'accorder un moment de pause, Véronique LECLERC, médiatrice familiale à l'UDAF, vous propose une rencontre conviviale et bienveillante. Un espace d'écoute et d'expression pour partager vos expériences, trouver du soutien et repartir avec des pistes concrètes.

De 14h à 16h à la MPT - Gratuit



POSTURES ÉNERGÉTIQUES AVEC LE SANKYOGO

Vendredi 23 janvier

Stimulez des points d'acupuncture pour gagner en vitalité, souplesse, concentration et détente. Une méthode simple, alliée du bien-être, qui favorise le recentrage des pensées.

Animé par Sandrine DESSEIN.

De 15h à 16h à la MPT

13€ adhérent, 18€ non adhérent

SOIRÉE RACLETTE APRÈS-SKI

Vendredi 23 janvier

Une ambiance chaleureuse autour d'une raclette fondante, avec du fromage qui s'étire, des pommes de terre moelleuses. Le tout dans une ambiance de folie avec de jolis déguisements.

De 19h à 23h à la MPT

15€ adulte adhérent, 25€ adulte non adhérent

8€ enfant adhérent, 15€ enfant non adhérent

CUISINE ITALIENNE : DESSERT AUX AGRUMES DE SICILE

Samedi 24 janvier

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ces plats !

Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison.

Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 9h30 à 12h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

Janvier

MÉDIATION "ARTS DU CIRQUE" EN FAMILLE

Samedi 24 janvier, 21 février et 21 mars

Dès 18 mois. Trois séances en famille pour découvrir ensemble les arts du cirque : jonglerie, équilibre, portage et acrobatie dans une ambiance ludique et participative.

Animé par Mylène JEANMART.

De 10h à 11h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent par enfant



MISSION HIGH-TECH À PICARDIA GAMES

Samedi 24 janvier

11 à 17 ans. Entre dans un univers 100% fun et connecté ! Teste des activités numériques inédites comme Hado, le Hit It ou encore le Kraken interactif. Bouge, joue, défie tes amis. Alors, prêt(e) à relever le défi ?

Départ de la MPT à 13h, retour vers 18h30

30€ adhérent, 35€ non adhérent



COMITÉ SÉNIORS

Lundis 26 janvier, 9 février et 30 mars

Pour répondre aux besoins et aux attentes des séniors, le comité séniors se réunit dans une ambiance conviviale afin de réfléchir et de planifier des activités. Il contribue également à l'organisation des animations dédiées à la Semaine Bleue.

De 14h15 à 16h15 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents



ATELIER CRÉATIF : NUAGE DE PEINTURE

Mercredi 28 janvier

3 à 5 ans. Fais gonfler tes dessins. Des couleurs, de la mousse et de la magie dans ton pinceau.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



BABY GYM

Mercredi 28 janvier

Dès l'acquisition de la marche jusqu'à 3 ans. Venez découvrir le Baby Gym ! Laissez votre enfant grimper, sauter et s'amuser en toute sécurité, tout en développant sa motricité et sa confiance en soi.

De 10h45 à 12h à Abbeville Gym,
centre Robert Viarre

2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



ATELIER CRÉATIF EN FAMILLE : POTS À CRAYONS EN RÉCUP'

Mercredi 28 janvier

6 à 12 ans. Transformez une simple boîte de conserve en un joli pot à crayons personnalisé !

De 14h15 à 15h30 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents



ATELIER SPORTIF : JEUX COOPÉRATIFS

Mercredi 28 janvier

6 à 12 ans. Unis tes forces ! Gagne uniquement en t'aidant des autres dans tes jeux où la coopération fait tout. Prévoir une tenue de sport et des chaussures propres.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Janvier

STAGE : L'ILLUSION NUMÉRIQUE

Mercredis 28 janvier et 4 février

12 à 17 ans. Plonge dans l'univers des illusions d'optique ! Dans cet atelier, tu apprendras à créer des illusions visuelles avec des outils numériques (photomontage, Canva), en jouant avec les perspectives impossibles, les corps déformés et les effets trompe-l'œil. À la fin, tu réaliseras ton propre visuel illusion à partager ou exposer.

De 14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

Tarif unique : 1€



COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE MACHINE À COUDRE

Jeudi 29 janvier

Un atelier pour apprendre les gestes simples qui entretiennent votre machine à coudre : nettoyage, huilage et conseils pratiques pour la garder en bon état. *Venir avec sa machine à coudre. Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.*

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

17€ adhérent, 22€ non adhérent



VIVONS RETRAITE : ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT TOUT EN VOUS AMUSANT

Jeudi 29 janvier

Un atelier dynamique chaleureux, conçu pour stimuler votre esprit tout en vous amusant. Ici, pas de stress, ni de compétition : participez pour le plaisir.

De 14h30 à 16h à la MPT - Gratuit



VIVONS RETRAITE : LES SECRETS DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Vendredis 30 janvier et 13 février

Accompagnés par Charlotte, réflexologue et infirmière, découvrez les gestes essentiels de cette pratique douce pour relâcher les tensions et retrouver équilibre et légèreté.

Prévoir une serviette.

De 9h45 à 10h45 ou de 11h à 12h à la MPT

Gratuit



REPAIR CAFÉ

Samedi 31 janvier

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

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



BABY PÂTISSERIE

Samedi 31 janvier

12 à 36 mois. Spécial gourmandises saines ! Venez préparer un gâteau moelleux à la courgette et de délicieux bonbons maison, 100% naturels et adaptés aux tout-petits.

De 10h à 12h à la MPT

2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



COUTURE : JE DÉMARRE MON PROJET

Samedi 31 janvier et/ou 14 février

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

28€ adhérent, 33€ non adhérent pour une séance

Février

THÉÂTRE : "CHÉS DÉMUCHEUS"

Dimanche 1^{er} février

Plongez dans deux comédies picardes savoureuses qui mettent en scène, avec humour et tendresse, les petits travers du quotidien. Entre la salle d'attente d'un médecin où chacun raconte ses misères et les vacances rêvées qui déraillent à cause de "tchots arrangements" en famille, ces saynètes offrent un regard drôle, vivant et authentique sur nos manières de faire, de parler de s'arranger. Un programme plein de bonne humeur, où l'on rit de bon cœur de situations qui pourraient bien être les nôtres.

Ouverture des portes à 15h à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent

MODELAGE : SCULPTURE EN ARGILE AUTODURCISSANTE

Lundis 2 et 9 février

Débutant(e) ou passionné(e), venez apprendre les bases du modelage aux côtés de François Stienne, peintre-sculpteur* et de Dominique Bibal, artiste passionnée. Découvrez le plaisir de créer, modeler et donner vie à l'argile.

Prévoir une blouse ou un tablier.

*formé au Musée du Louvre, à l'École des Beaux-Arts de Paris et exposé à l'international

De 14h à 16h à la MPT

8€ adhérent, 10€ non adhérent



ATTRAPE-RÊVES EN CŒUR FLEURI

Mercredi 4 février

3 à 5 ans. Viens créer ton beau cœur magique rempli de fleurs et de couleurs ! Tu pourras le décorer, accrocher des rubans et le faire briller dans ta chambre pour des rêves tendres.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



ATELIER CUISINE : POMME D'AMOUR

Mercredi 4 février

6 à 12 ans. Viens préparer ta pomme d'amour pour la Saint-Valentin.

De 10h à 12h à la MPT

Tarif unique : 1€



PREMIERS SECOURS POUR BÉBÉ

Mercredi 4 février

Apprenez les gestes essentiels pour protéger et secourir votre enfant. Exercices pratiques et conseils adaptés aux 0-3 ans.

De 10h à 12h à la MPT

1€ adhérent, 3€ non adhérent

ATELIER PÂTISSERIE SPÉCIAL MARDI GRAS

Mercredi 4 février

6 à 12 ans. Venez participer en famille à un atelier pâtisserie à l'occasion de Mardi Gras !

Prévoir un récipient pour emporter vos pâtisseries.

De 14h15 à 16h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent par enfant



ATELIER SPORTIF : INITIATION AU BADMINTON

Mercredi 4 février

6 à 12 ans. Prêt à smasher ? Apprends les bases du badminton tout en t'éclatant avec tes amis ! Prévoir une tenue de sport et des chaussures propres.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Février

STAGE : L'ILLUSION NUMÉRIQUE

Mercredis 4 et 11 février

12 à 17 ans. Plonge dans l'univers des illusions d'optique ! Dans cet atelier, tu apprendras à créer des illusions visuelles avec des outils numériques (photomontage, Canva), en jouant avec les perspectives impossibles, les corps déformés et les effets trompe-l'œil. À la fin, tu réaliseras ton propre visuel illusion à partager ou exposer.

De 14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

Tarif unique : 1€



FRÉQUENCES CINÉ

Mercredis 4 et 11 et 25 février

11 à 17 ans. Un espace de création où tu peux explorer librement le son et l'image. Projets cinéma, radio, vidéos où expérimentations multimédia prennent vie dans une ambiance autonome et inspirante.

De 16h15 à 18h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



ATELIER DU MULTIMÉDIA : ACHETER EN LIGNE EN TOUTE SÉCURITÉ

Jeudi 5 février

Envie de faire vos achats sur Internet sans crainte ? Cet atelier vous guide pas à pas pour reconnaître un site fiable, sécuriser vos paiements et éviter les arnaques.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



APPRENDRE À MIEUX RESPIRER AVEC LA SOPHROLOGIE

Jeudis 5 et 12 février

Boule à l'estomac, palpitations ? Apprenez à mieux respirer, à vous apaiser ou à renforcer votre cardio grâce à de simples exercices respiratoires en utilisant le diaphragme. Laissez l'air circuler. *Prévoir tapis, plaid et coussin. Animé par Sylvain VAILLANT.*

De 17h à 18h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : DESSOUS DE PLAT

Vendredi 6 février

Fabriquez votre dessous de plat unique à partir de pièces de vélo upcyclées, pignons, chaînes, etc.

De 14h30 à 17h au Cycle Solidaire



4€ adhérent, 6€ non adhérent

SOIRÉE KARAOKÉ SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Vendredi 6 février

Venez célébrez la Saint-Valentin en musique ! En duo, en solo ou entre amis, montez sur scène pour chanter vos titres préférés et partager un moment chaleureux et plein d'émotions. Que vous soyez cœur tendre ou diva passionnée, vous aurez tous votre instant de gloire... même Céline Dion pourrait en être jalouse ! *Assiette grignotage à 7€ : réservation obligatoire avant le 4 février.*

Ouverture des portes à 19h30 à la MPT- Gratuit

VISITE DU MUSÉE DE L'ORANGERIE ET DU MUSÉE D'ORSAY

Samedi 7 février

Embarquez en train pour une escapade culturelle inoubliable à Paris ! Le matin, profitez d'une visite guidée passionnante à travers les trésors de la collection de l'Orangerie. L'après-midi, continuez votre immersion artistique en explorant à votre rythme les chefs-d'œuvre du musée d'Orsay. *Repas libre.*

Départ de la MPT à 7h15, retour vers 19h15

42€ adhérent, 55€ non adhérent

Février

BABY ARTISTE SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Samedi 7 février

1 à 3 ans. Un moment de créativité à partager avec votre tout-petit pour célébrer l'amour en famille !

De 10h à 12h à la MPT

2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



ATELIER D'AQUARELLE : THÉMATIQUE CUISINE

Samedi 7 février

Transformez vos plats préférés en de délicates aquarelles gourmandes ! Un atelier pour mêler art et cuisine, pour sublimer vos plats. *Animé par Léna KEOHAVONG.*

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

SOIN ET BIEN-ÊTRE

Lundi 9 février

Une pause dédiée à la détente grâce à un soin du visage guidé, combinant stimulation des points d'acupuncture et produits au lait d'ânesse. Vous repartez détendu(e) et le teint lumineux. *Animé par Sandrine DESSEIN.*

De 10h à 12h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 10 février

Les crêpes et les gaufres à toutes les sauces.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

ATELIER DU MULTIMÉDIA : GESTION DU COMPTE GOOGLE

Mardi 10 février

Venez apprendre à utiliser votre compte Google en toute sécurité ! Nous verrons comment gérer vos contacts, vos mots de passe et vos paramètres. Un atelier pratique pour naviguer sereinement et profiter pleinement des outils Google.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



TOUTES GÉNÉRATIONS : ATELIER PÂTISSERIE

Mercredi 11 février

Dès 6 ans. Participez à notre atelier pâtisserie intergénérationnel ! Partagez un instant gourmand et créatif en réalisant, tous ensemble, un délicieux gâteau aux pommes. Un moment convivial animé par Marie-Jeanne. *Prévoir un récipient pour repartir avec vos préparations.*

De 10h à 12h à la MPT

2€ adhérent, 6€ non adhérent

CACTUS D'AMOUR EN CARTON RECYCLÉ

Mercredi 11 février

3 à 5 ans. Crée ton cactus sans te piquer. Une activité créative et écolo où tu réalises de jolis cactus en forme de cœur avec du carton recyclé, de la peinture et un peu d'imagination.

De 10h à 11h à la MPT - Tarif unique : 1€

ATELIER SPORTIF : INITIATION À LA BOXE ANGLAISE

Mercredi 11 février

6 à 12 ans. Prêt(e) à mettre du punch dans ta journée ? La boxe, c'est le sport parfait pour s'amuser, se défouler et apprendre à se dépasser tout en gardant le sourire. *Prévoir une tenue de sport et des chaussures propres.* *Animé par le club de boxe Abbevilloise.*

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Février

ATELIER CRÉATIF : DÉGUISEMENT DE CARNAVAL

Mercredi 11 février

6 à 12 ans. Pas besoin d'acheter un déguisement tout fait... Ici, c'est toi l'artiste !

De 14h30 à 16h à la MPT

Tarif unique : 1€



MARCHE EN SEINE-MARITIME : AUTOUR DE RIEUX

Jeudi 12 février

Depuis le château de Rieux, partez pour une balade de 10 à 13 km à travers la forêt d'Eu, entre rivière et sous-bois. Un moment idéal pour respirer le grand air, découvrir la nature. À mi-chemin, profitez d'une pause pique-nique en pleine forêt. *Prévoir un pique-nique, un vêtement de pluie et des chaussures de marche.*

De 9h30 à 16h30, retour vers 16h30

3€ adhérent, 5€ non adhérent



ATELIER SAVOIR-FAIRE : CROCHET

Jeudi 12 février

Dès 16 ans. Initiez-vous au crochet : un moment créatif et relaxant où un simple fil devient une œuvre unique. Sans expérience, apprenez les bases pour créer vos premières fleurs, carrés colorés ou petits objets déco. Un atelier doux pour booster votre confiance et votre imagination.

De 14h à 16h à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent

JEUDI DU NUMÉRIQUE : IMPRESSION 3D

Jeudi 12 février

Venez fabriquer votre presse-tube pour ne pas perdre une goutte de votre dentifrice ou vos sauces préférées. Vous y découvrirez les bases de la modélisation et de l'impression 3D. *Prérequis : gestion de la souris et du clavier.*

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

5€ adhérent, 10€ non adhérent



CYCLE SOLIDAIRE : ROULEZ EN HIVER

Vendredi 13 février

L'hiver n'est pas une raison pour ranger son vélo. Avec les bons équipements et quelques astuces, pédaler en hiver est accessible à tous.

De 14h30 à 17h au Cycle Solidaire



2€ adhérent, 4€ non adhérent

VISITE DE LA MAISON DU PROJET

Vendredi 13 février

Durant la fermeture du musée Boucher de Perthes, venez découvrir avec le Pôle Patrimoine, les collections privées de la ville d'Abbeville.

Rendez-vous devant l'entrée du Carmel à 14h45, jusqu'à 16h30

1€ adhérent, 6€ non adhérent

CUISINE ITALIENNE : TIRAMISU CLASSIQUE ET TIRAMISU AU CITRON

Vendredi 13 février

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ces plats ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison.

Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 16h30 à 19h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

EXPOSITION DU MUSÉE DE L'ILLUSION

Samedi 14 février

12 à 17 ans. Dans un monde rempli d'images, d'écrans et d'effets spéciaux, on ne sait plus toujours ce qui est vrai ou faux. Ton stage sur l'illusion numérique t'a permis de plonger dans cet univers fascinant où tout est fait pour tromper nos yeux. La visite au musée de l'illusion de Lille va te montrer que l'illusion, réelle ou virtuelle, reste un art à part entière.

Les personnes qui participent aux stages sur l'illusion numérique sont prioritaires pour cette sortie.

De 7h à 18h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent



Février

CUISINE ITALIENNE : LES RECETTES NAPOLITAINES

Samedi 14 février

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ces plats ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison. Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 9h30 à 12h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

BABY PÂTISSERIE ET BABY ARTISTE

Mercredi 18 février

1 à 3 ans. Crêpes et masques spécial Mardi Gras. Un moment gourmand et créatif pour les tout-petits ! Petits et parents partageront la préparation de délicieuses crêpes et la réalisation de masques colorés.

De 10h à 12h à la MPT

2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



DÉCOUVERTE DE LA MACHINE À COUDRE

Mercredi 18 février

Dès 10 ans. Préparez l'enfilage de la machine et de la canette. Petits exercices de couture droite, en rond et repartez avec une création. Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

ACCÈS LIBRE SPÉCIAL JEUNES

Mercredi 18 février

11 à 25 ans. Le rendez-vous du mois à ne pas louper ! Accès libre multimédia réservé aux jeunes. Viens jouer, préparer tes exposés, faire tes démarches administratifs ou simplement chiller seul ou avec tes amis. Un espace libre, fun et connecté, rien que pour toi !

De 16h à 18h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



LAN GAMING

Samedi 21 février

12 à 20 ans. Viens à la Lan Gaming ! Amène ton PC ou ta tablette et rejoins-nous pour une session de jeux entre amis ! Défie les autres, découvre de nouveaux jeux et passe un super moment dans une ambiance fun et conviviale. Prêt(e) à montrer tes skills ? *Prévoir un pique-nique ou un repas.*

De 10h à 18h à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



RECYCLER EN TISSANT, C'EST TENTANT !

Jeudi 26 février

Initiation au tissage pour tout public. Création d'une petite tapisserie murale mêlant laines et matériaux recyclés. *Animé par Anaïs DEVILLERS.*

De 14h30 à 16h30 à la Fabrique Multimédia

35€ adhérent, 40€ non adhérent



REPAIR CAFÉ

Samedi 28 février

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

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



CUISINE DU MONDE : DESSERTS MADE IN USA

Samedi 28 février

Découvrez trois incontournables de la pâtisserie US : le brookie (alliance gourmande entre cookie et brownie), des muffins croustillants à la myrtille et la pumpkin pie tarte emblématique à la citrouille, aux saveurs épiciées. Trois recettes généreuses et conviviales à préparer et à partager. Repartez avec vos portions et des astuces sucrées. *Animé par Nadia ROUCOUX.*

De 14h à 17h à la MPT

17€ adhérent, 19€ non adhérent

Mars

RÉINVENTER LES JEUX EN BOIS

Mardi 3 et 10 mars

(Re)créez les jeux en bois de votre enfance au FabLab grâce à un atelier intergénérationnel mêlant techniques traditionnelles et outils modernes pour une fabrication au format XXL. Ce mois-ci, le jeu des petits chevaux ("dada").

De 9h30 à 12h à la Fabrique Multimédia



5€ adhérent, 10€ non adhérent

BABY PÂTISSERIE

Mercredi 4 mars

1 à 3 ans. Crée et décore des pâtisseries colorées durant moment ludique et gourmand !

De 10h à 12h à la MPT



2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant

ATELIER CRÉATIF : FLEUR ARC-EN-CIEL

Mercredi 4 mars

3 à 5 ans. Viens créer une jolie fleur en papier qui s'ouvre toute seule dans l'eau.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€

ATELIER SPORTIF : SPORT SENSORIEL

Mercredi 4 mars

6 à 12 ans. Viens explorer le sport autrement ! Développe ton équilibre, ton orientation et ta coordination en utilisant tes sens. Une activité ludique et originale pour bouger tout en stimulant ton corps et ton esprit. Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.

De 14h15 à 15h45 à la MPT



Tarif unique : 1€

CRÉATION DE COSMÉTIQUES ET SOINS NATURELS

Mercredi 4 mars

6 à 12 ans. Venez créer en famille des soins naturels et simples à réaliser.

De 14h15 à 16h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent par enfant



FRÉQUENCES CINÉ

Mercredis 4, 11 et 25 mars

11 à 17 ans. Un espace de création où tu peux explorer librement le son et l'image. Projets cinéma, radio, vidéo où expérimentations multimédia prennent vie dans une ambiance autonome et inspirante.

De 16h15 à 18h à la Fabrique Multimédia



Gratuit



VIVONS RETRAITE : GÉREZ VOTRE BUDGET À LA RETRAITE AVEC UN TABLEUR

Jeudi 5 mars

À la retraite, surveiller ses dépenses, c'est essentiel, mais pas toujours facile ! Découvrez comment un tableur peut vous aider à gérer votre budget facilement.

De 14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia



Gratuit



CUISINE ITALIENNE : LES DIFFÉRENTES SAUCES POUR ACCOMPAGNER LES SPAGHETTI

Vendredi 6 mars

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ces plats ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison. Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 16h30 à 19h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

Mars

CAFÉ RENCONTRE : L'ADOPTION

Vendredi 6 mars

Un temps d'échange libre pour se rencontrer, partager son parcours ou simplement écouter. Que vous soyez adopté, parent adoptif ou en projet d'adoption, venez discuter autour d'un café dans un cadre chaleureux et sans jugement.

De 18h à 20h à la MPT - Gratuit

JOURNÉE DÉDIÉE AUX DROITS DES FEMMES

Samedi 7 mars

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, nous vous invitons à un moment placé sous le signe du bien-être, du partage et de l'échange. Le matin, nous vous proposerons de la danse Elgo ainsi qu'un moment de soin et de bien-être avec la création d'un soin du visage. Le repas du midi permettra de poursuivre la convivialité. L'après-midi sera consacré à une initiation à la self-défense et nous terminerons la journée autour d'un café. **Les inscriptions se feront séparément pour la matinée, le repas et l'après-midi.** (Plus d'informations en page 7)

À partir de 9h30 à la MPT - 1€ pour la demi-journée, 4€ pour le repas

BABY JUDO

Samedi 7 mars

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. De 10h à 12h à l'école de Judo Abbevilloise, rue Ledien
2€ adhérent, 4€ non adhérent par enfant



CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 10 mars

Cuisiner les courges pour la fin de l'hiver.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

APPRENEZ LA COUTURE EN CRÉANT VOTRE CABAS

Mardis 10 et 24 mars

Dans une ambiance conviviale, créez votre cabas unique aux côtés de Laurence et Béatrice. Apprenez les techniques de couture et d'assemblage, étape par étape et repartez avec une création unique. *Débutant accepté, venir avec son tissu de récupération (jeans, coton, draps...)*

De 14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

8€ adhérent, 12€ non adhérent



COMPTINES ET MUSIQUE

Mercredi 11 mars

0 à 36 mois. Chantez, dansez et découvrez les comptines en live avec un musicien. Un moment ludique pour éveiller l'oreille musicale et vivre une expérience joyeuse tous ensemble.

De 10h à 11h à la MPT

1€ adhérent, 3€ non adhérent par enfant



ATELIER CRÉATIF : LE PAPILLON DU PRINTEMPS

Mercredi 11 mars

3 à 5 ans. Le soleil brille, les fleurs s'ouvrent... et les papillons arrivent ! Viens créer ton beau papillon coloré avec du papier, des feutres et un peu de magie !

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



Mars

ATELIER CUISINE : LES SABLÉS MARGUERITES

Mercredi 11 mars

6 à 12 ans. Un atelier de cuisine plein de douceur et de créativité où les petits et les grands réalisent de délicieux sablés en forme de marguerite. Mélange, découpe et laisse ton imagination fleurir.

De 10h à 12h à la MPT

Tarif unique : 1€



TOUTES GÉNÉRATIONS : THÉÂTRE DE CHÉS CABOTANS - VISITE DE L'ATELIER ET SPECTACLE "PIERRE ET LE LOUP"

Mercredi 11 mars

Dès 3 ans. Plongez au cœur du patrimoine picard avec la visite du Théâtre de marionnettes "Chés Cabotans" d'Amiens. Découvrez l'atelier du sculpteur, puis assistez au spectacle musical "Pierre et le loup", une représentation poétique qui émerveillera petits et grands.

Départ de la MPT à 13h, retour vers 17h15

Tarif unique : 2€

ATELIER SPORTIF : INITIATION À LA BOXE ANGLAISE

Mercredi 11 mars

6 à 12 ans. Prêt à mettre du punch dans ta journée ? La boxe, c'est le sport parfait pour s'amuser, se défouler et apprendre à se dépasser tout en gardant le sourire ! *Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.*

Animé par le club de Boxe Abbevilloise.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



ATELIER CRÉATIF : BRACELET PORTE-BONHEUR

Mercredi 11 mars

6 à 12 ans. Tu crois aux petits objets magiques qui protègent et portent bonheur ? Dans cet atelier, tu vas créer ton propre bracelet porte-bonheur avec des perles, des fils colorés et des symboles qui te ressemblent.

De 14h30 à 16h à la MPT

Tarif unique : 1€



LES 4 CLÉS NUMÉRIQUES POUR BOOSTER TA RÉUSSITE SCOLAIRE

Mercredi 11 mars

12 à 18 ans. Découvre comment chercher les bonnes infos, maîtriser la bureautique, utiliser l'IA intelligemment et créer avec Canva. Apprends à apprendre plus vite et à briller dans tes projets.

De 14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia

Tarif unique : 1€



VIVONS RETRAITE : LE GOÛT DE LA TRADITION, SANS LES EXCÈS

Jeudi 12 mars

Les plats traditionnels, délicieux mais souvent riches en graisses et en calories, deviennent plus difficiles à éliminer avec l'âge. Avec une diététicienne, revisitez vos recettes préférées de manière plus légère, meilleures pour votre santé, tout en restant savoureuses.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 16h à la MPT - Gratuit



Mars

ATELIER DU MULTIMÉDIA : LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR GARDER LE CONTACT

Jeudi 12 mars

Envie de garder le lien avec vos proches, de partager vos souvenirs ou de suivre l'actualité ? Cet atelier vous guide pas à pas pour utiliser les réseaux sociaux sereinement, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



VISITE DES JARDINS D'ÉMONVILLE

Vendredi 13 mars

Avec le Pôle Patrimoine, partez à la découverte des jardins d'Émonville.

Rendez-vous à 14h45 à 16h30 devant l'Hôtel d'Émonville - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

ATELIER D'AQUARELLE : THÉMATIQUE FLORALE

Samedi 14 mars

Découvrez l'art délicat de l'aquarelle lors de cet atelier dédié aux fleurs et aux plantes. Vous apprendrez à capturer leur légèreté et leurs nuances subtiles. Que vous soyez débutant ou initié, cet atelier vous offrira un moment créatif et apaisant. *Animé par Léna KEOHAVONG.*

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

SOIRÉE DISCO

Samedi 14 mars

Plongez au cœur des années 70 lors de notre soirée disco pleine de paillettes et de bonne humeur ! Sortez vos tenues les plus folles ! Participez au concours du meilleur costume et tentez de gagner une consommation gratuite. Ambiance rétro, musique funk et dancefloor endiablé garantis ! *Repas à 6€ (bisteu et salade + dessert au choix : réservation obligatoire avant le 6 mars)*

Ouverture des portes à 19h à la MPT - Gratuit

DÉCOUVREZ LE RÉSEAU DES BUS BAAG

Mardi 17 mars

Tout savoir sur le réseau des bus BAAG : explorez les services proposés, consultez les tarifs et les lignes disponibles et profitez de cette occasion pour échanger avec des professionnels.

De 14h30 à 15h30 à la MPT - Gratuit



ATELIER CRÉATIF : ANIMAUX DE LA BANQUISE EN MOSAÏQUE

Mercredi 18 mars

3 à 5 ans. Découpe, colle et assemble. Les animaux de la banquise prennent forme.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€

DÉCOUVERTE DU MULTIMÉDIA EN S'AMUSANT

Mercredi 18 mars

8 à 10 ans. Pars à l'aventure du multimédia ! Viens tester, cliquer, créer et t'amuser avec l'ordinateur. Un atelier plein de jeux, d'images et de découvertes pour les curieux du numérique.

De 10h30 à 12h à la Fabrique Multimédia



Tarif unique : 1€

ATELIER SPORTIF : JUST TOUCH - CIBLE EN MOUVEMENT

Mercredi 18 mars

6 à 12 ans. Un jeu collectif plein d'énergie et de fun. Teste ta vitesse, ton sens de l'observation et ta réactivité dans un jeu où tout se joue en une fraction de seconde ! *Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.*

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Mars

ATELIER CRÉATIF : DOUDOU PLAT

Mercredi 18 mars

6 à 12 ans. Dans cet atelier, tu vas créer un doudou plat rempli de douceur et de magie ! Avec des tissus et plein d'amour, ton doudou deviendra ton compagnon préféré pour les câlins et les rêves.

De 14h30 à 16h à la MPT

Tarif unique : 1€



ACCÈS LIBRE SPÉCIAL JEUNES

Mercredi 18 mars

11 à 25 ans. Le rendez-vous du mois à ne pas manquer ! Viens jouer, préparer tes exposés, faire tes démarches administratives ou simplement "chiller" seul ou avec tes amis. Un espace libre, fun et connecté, rien que pour toi !

De 16h à 18h à la Fabrique Multimédia



Gratuit



TOUTES GÉNÉRATIONS : PORTE-PLANTE MURAL EN BOIS

Mercredis 18 et 25 mars

Dès 6 ans. Créez votre porte-plante mural en bois à l'aide des machines à commandes numériques ! Découpez, assemblez et personnalisez votre support pour y accueillir vos plus belles plantes.

De 16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia



2€ adhérent, 6€ non adhérent

PROMENADE COMMENTÉE À LA DÉCOUVERTE DE L'HISTOIRE D'ABBEVILLE

Vendredi 20 mars

Dès 6 ans. À travers une promenade, partons ensemble à la découverte de l'histoire de notre ville.

Rendez-vous au kiosque de la Piscine à 14h, jusqu'à 17h

1€ adhérent, 6€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : CLIGNOTANTS

Vendredi 20 mars

Achetez votre kit de clignotants et venez installer cet élément de sécurité, sur votre vélo.

De 14h30 à 17h au Cycle Solidaire



4€ adhérent, 6€ non adhérent

CUISINE ITALIENNE : RÉUSSIR LE RISOTTO - ASTUCES ET RECETTE DE BASE

Vendredi 20 mars

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ces plats ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour produire ces plats à la maison. Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 16h30 à 19h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

CUISINE DU MONDE : COUSCOUS ET KEFTA

Samedi 21 mars

Découvrez les saveurs conviviales de la cuisine tunisienne avec un couscous coloré aux légumes de saison. Il sera accompagné de savoureuses boulettes de kefta parfumées aux herbes et aux épices. Un atelier gourmand et chaleureux pour apprendre à cuisiner ce grand classique du partage et repartir avec une portion prête à déguster.

Animé par Nadia ROUCOUX

De 14h à 17h à la MPT

22€ adhérent, 25€ non adhérent

Mars

COUTURE : JE DÉMARRE MON PROJET

Samedi 21 mars et/ou 28 mars

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau non débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

28€ adhérent, 33€ non adhérent

TOUTES GÉNÉRATIONS : LOTO SOLIDAIRE - "MOVE YOUR MIND"

Samedi 21 mars

Dès 6 ans. Participez à un loto pas comme les autres et aidez les jeunes à réaliser leur projet "Move your Mind" ! Ce projet accompagne les jeunes dans la découverte de soi, en alliant activité physique, santé mentale et réflexion sur leur avenir et leur insertion professionnelle. Une soirée pour s'amuser, gagner et soutenir une belle initiative.

10 cartons offerts. Cartons supplémentaires : 2€ le carton, 5€ les 3 cartons.

Croque-monsieur à 2€ : réservation obligatoire avant le 19 mars.

À 19h à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent

ATELIER BÉBÉ : ÉVEIL DES SENS

Mercredi 25 mars

0 à 24 mois. Un moment doux et stimulant pour votre bébé ! Jeux tactiles, sons, couleurs et textures pour éveiller la curiosité et les sens des tout-petits, tout en favorisant le lien parent-enfant.

De 10h à 12h à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent par enfant



ATELIER CRÉATIF : SCULPTURE EN PLAY MAIS

Mercredi 25 mars

3 à 5 ans. Viens jouer les sculpteurs en herbe et réalise de chouettes créations tout en couleurs.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



ATELIER SPORTIF : DODGEBALL

Mercredi 25 mars

6 à 12 ans. Esquive, vise, rigole ! Viens bouger et t'amuser avec ce jeu collectif ultra dynamique où l'objectif est simple : toucher sans te faire toucher. Entre esquives, passes rapides et fous rires, tu devras faire preuve de vitesse, stratégie et esprit d'équipe pour remporter la partie. *Prévoir une tenue de sport et des baskets propres.*

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



CRÉATION D'UN THERMOMÈTRE PRINTANIER

Mercredi 25 mars

6 à 12 ans. Partagez un moment complice parent-enfant en créant votre thermomètre printanier coloré ! Un atelier ludique et créatif pour fêter l'arrivée du printemps.

De 14h15 à 16h à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent par enfant



Mars

MARCHE DANS LE PAS-DE-CALAIS : TOUR DE BERCK ET SENTIER DE LA PLAINE DUNAIRE

Jeudi 26 mars

Partez pour une agréable randonnée d'environ 10 à 11 km entre ville, plage et plaine dunaire. À mi-chemin, profitez d'une pause pique-nique et des paysages emblématiques de la Côte d'Opale. *Prévoir un pique-nique, un vêtement de pluie et des chaussures de marche.*

De 9h30 à 16h30

3€ adhérent, 5€ non adhérent



VISITE DU MUSÉE FRANCE 40 À MAREUIL-CAUBERT

Vendredi 27 mars

Le musée France 40 retrace les combats de mai-juin 1940 et rend hommage aux soldats de la bataille de France. Une collection d'objets, d'uniformes et de documents témoigne de cette période clé de notre histoire.

De 9h30 à 12h

3€ adhérent, 6€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : CARILLON À VENT

Vendredi 27 mars

Dès 16 ans. Venez réaliser un carillon à vent à l'aide de tubes de vélos, de câbles, de pignons et de pièces upcyclées. Vous repartirez avec un carillon unique à installer sur votre terrasse ou dans votre jardin.

De 14h à 17h au Cycle Solidaire



10€ adhérent, 15€ non adhérent

SOIRÉE QUIZ AUTOUR DE L'HISTOIRE D'ABBEVILLE

Vendredi 27 mars

Testez vos connaissances sur Abbeville à travers les siècles ! Monuments, anecdotes et personnages célèbres vous attendent dans une ambiance conviviale et ludique. Formez votre équipe et relevez le défi !

De 18h à 20h à la MPT - Tarif unique : 1€

REPAIR CAFÉ

Samedi 28 mars

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

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia



Gratuit

BALADE D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Samedi 28 mars

Plongez dans une escapade immersive et poétique, entre nostalgie, art et légende, au cœur de joyaux emblématiques du Pas-de-Calais. Commencez par un voyage dans le temps avec une visite libre du Parc Saint-Joseph, où vous ferez un saut dans les villages français d'autrefois. Puis, direction le port de Calais pour une rencontre fascinante avec le dragon, une œuvre monumentale et vivante. Une journée pour rêver, explorer et s'émerveiller. *Repas libre.*

De 8h30 à 18h

35€ adulte adhérent, 45€ adulte non adhérent

25€ enfant adhérent, 30€ enfant non adhérent

Info Jeunes



Point Information Jeunesse

13 à 30 ans - Sans inscription, gratuit et anonyme

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 D'AUXILIAIRE DE VIE SOCIALE

LE MÉTIER DE GUIDE NATURE

LE MÉTIER D'ACCOMPAGNEMENT D'ÉLÈVES EN SITUATION DE HANDICAP

Contact : Mégane MOUQUET

06 85 65 77 08

espace.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr

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



Fabrique Multimédia

Accès libre



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

ESPACE MULTIMÉDIA

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

Lundi..... 14h - 16h
Vendredi 14h - 16h

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...).

Mardi 16h - 18h
Vendredi..... 14h - 18h



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



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



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



Région
Hauts-de-France

SOMME

L'AISNE

LE
PARC
DU
SALIN

LE
PARC
DU
SALIN

SÉNTEZ
SOIREE
CONNECTÉS

Cycle Solidaire



Le Cycle Solidaire vous accompagne dans vos réparations en tout genre (sauf les vélos à assistance électrique).

Adaptations spécifiques pour personnes en situation de handicap possible.

Le Cycle Solidaire est en accès libre toute l'année.

Lundi..... 14h - 17h30
Mercredi..... 14h - 17h30
Jeudi 14h - 17h30

Contact : Didier BOUSSENDORFFER

06 72 51 31 77

cyclesolidaire@mpt-abbeville.asso.fr

[cycle.solidaire.mpt](https://www.facebook.com/cycle.solidaire.mpt)



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 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".

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 pour répondre à toutes vos questions un jeudi par mois à 18h30 à la Fabrique Multimédia, 98 route de Doullens.

COMMUNIQUER AVEC PEU DE MOYENS

Jeudi 22 janvier

Apprenez à créer des supports simples, attractifs et efficaces grâce à des outils gratuits et accessibles, pour mieux faire connaître vos actions.

RACONTER SON PROJET POUR DONNER ENVIE (PITCH ASSOCIATIF)

Jeudi 12 février à 18h30

Découvrez comment présenter votre association en quelques minutes avec un discours clair, structuré et convaincant, adapté à tous les publics.

DÉVELOPPER SA PRÉSENCE EN LIGNE DE MANIÈRE RESPONSABLE

Jeudi 12 février à 18h30

Comprenez les bonnes pratiques du numérique pour animer vos réseaux sociaux, renforcer votre visibilité et communiquer de manière éthique et inclusive.



L'équipe



Valérie LE CAM
Directrice par intérim

06 70 70 57 82
servicedirection@mpt-abbeville.asso.fr



Caroline GAILLARD
Responsable Communication

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



Sarah PAPEGAEY-DUCHESNE
Chargée d'accueil

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

Comptabilité | Multimédia & Numérique



Bénédicte KNUSMANN
Comptable

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



Mégane MOUQUET
*Animatrice Multimédia,
Enfance & Jeunesse*

06 85 65 77 08
espace.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr



Camille SOHIER
Animateur Numérique

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

Enfance & Jeunesse



Mehdi KARZAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbeville.asso.fr

Margot ESNUS

*Animatrice Enfance & Jeunesse
Référente du CLAS*

06 74 91 10 33

a.jeunesse@mpt-abbeville.asso.fr

Didier BOUSSENDORFFER

Animateur du Cycle Solidaire

06 72 51 31 77

cyclesolidaire@mpt-abbeville.asso.fr

Famille & Séniors



Julie DINGREVILLE

*Coordinatrice
Famille & Séniors*

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr

Fabiola BOUTIN

Animatrice Famille

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbeville.asso.fr

Manon ROUSSELLE

Animatrice Séniors

06 82 67 01 92

a.senior@mpt-abbeville.asso.fr

Coralie CARPENTIER-VALLÉE

Médiatrice Santé

06 85 32 40 33

mediation.sante@mpt-abbeville.asso.fr

*Accueil ouvert du mardi au vendredi
de 9h45 à 12h15 et de 14h à 17h45*



***Maison pour Tous - Centre Social Abbeville
96 route de Doullens, 80100 Abbeville***

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr