

ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Septembre - décembre 2024

Inscriptions
à partir du
10 septembre

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

centre social
MPT
Abbeville

Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°25

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 10 septembre 2024 à 10h.

► Comment ?

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

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

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

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

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

► Quels sont les moyens de paiement acceptés ?

Espèces, chèques, carte bancaire, chèques vacances, 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

Avant-propos	4
Sorties	5
Rendez-vous culturels	6
Parents Enfants	8
Les mercredis toutes générations	9
Enfants	10
Jeunes	11
Fabrique Multimédia	12
Séniors	14
Santé & Bien-être	16
Guid'Asso	17
L'équipe	18

Avant-propos

C'est la rentrée, et probablement la dernière dans nos locaux place Saint-Jacques. Bientôt, vous pourrez découvrir nos nouveaux espaces au sein du Pôle Socioculturel, route de Doullens. Nous mettrons tout en œuvre pour que ce déménagement soit le plus transparent possible pour nos adhérents. Vous serez informés de la date définitive dès qu'elle nous sera communiquée.

Comme chaque année, la Maison pour Tous, reconnue Centre Social et acteur de l'éducation populaire, vous propose une variété d'activités et de sorties de fin d'année, en complément de nos activités régulières.

Je tiens à féliciter et remercier chaleureusement notre Directeur pour son engagement et sa ténacité, qui lui ont permis d'obtenir un master en "Management des Administrations et des Entreprises". Il est certain que cette formation sera bénéfique au bon fonctionnement de la Maison pour Tous. Merci à lui !

Nous vous souhaitons un dernier trimestre 2024, riche en culture et empreint de bienveillance.

Jean-Claude DIOT, Président

L'importance des bénévoles pour une dynamique d'inclusion au Centre Social

Les centres sociaux, tels que la Maison pour Tous – Centre Social, sont des piliers essentiels pour tisser du lien social et répondre aux besoins diversifiés des populations. Notre structure offre un large éventail d'animations sociales, éducatives, culturelles et intellectuelles, visant à favoriser l'inclusion et à renforcer la solidarité.

Les bénévoles sont au cœur de cette dynamique. En apportant leur temps, leurs compétences et leur énergie, ils enrichissent les activités et participent activement à la vie du centre social. Leur implication permet de diversifier et de dynamiser les projets sociaux, rendant la MPT-CS plus vivante et réactive aux attentes de la communauté.

Chaque animation proposée, qu'elle soit éducative, culturelle ou sociale, est une opportunité pour les bénévoles de partager leur savoir-faire et de s'engager dans des initiatives porteuses de sens. Leur participation active est essentielle pour créer un environnement accueillant et stimulant, où chacun peut trouver sa place et s'épanouir.

Dans le contexte actuel, marqué par des défis sociétaux complexes, le rôle des bénévoles est plus crucial que jamais. En s'impliquant aux côtés de notre équipe de professionnels, ils contribuent à promouvoir la citoyenneté et à renforcer le lien social, faisant de la MPT-CS un espace de vie et de solidarité.

Nous invitons toutes les personnes désireuses de s'engager à rejoindre notre structure bienveillante. Ensemble, faisons vivre les valeurs de convivialité, d'entraide et de cohésion sociale, indispensables pour relever les défis de notre époque.

Christophe PIAT, Directeur

Sorties

VISITE DE LA BRULERIE ET DÉCOUVERTE DE LA TORRÉFACTION

Mardi 24 septembre de 19h à 20h **ou**
jeudi 17 octobre de 14h à 15h

La Brulerie d'Abbeville est renommée pour ses méthodes traditionnelles de torréfaction et sa passion pour le café de qualité. Lors de cette visite, vous découvrirez tout le processus de transformation des grains verts en café torréfié, prêt à être dégusté.

Départ de la MPT - 1€ adhérent, 5€ non adhérent

SOPHRO-BALADE AU CAP HORN

Jeudi 26 septembre

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

Prévoir un plaid. Animé par Sylvain VAILLANT.

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

20€ adhérent, 25€ non adhérent

CITÉ SOUTERRAINE DE NAOURS

Samedi 28 septembre

Parcourez le parc boisé, puis à 33 mètres de profondeur, arpentez des galeries mystérieuses et captivantes riches en histoire. Enfin, prolongez votre visite avec le musée des anciens métiers et de centre d'interprétation de la Grande Guerre.

Repas libre.

Départ du kiosque de la Piscine à 9h,

retour vers 17h30 - 35€ adhérent, 40€ non adhérent

PROMENADE HISTORIQUE COMMENTÉE : ABBEVILLE, UNE VILLE CHARGÉE D'HISTOIRE

Mercredi 9 octobre

Dans le cadre du 80^{ème} anniversaire de la libération d'Abbeville, partons ensemble découvrir l'histoire de la ville. À travers une promenade commentée, arpentons les rues et monuments historiques de notre belle ville.

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

3€ adhérent, 8€ non adhérent

VISITE DE LA CARRIÈRE DE WELLINGTON ET MONTÉE AU BEFFROI D'ARRAS

Samedi 14 décembre

Plongez au cœur de l'histoire d'Arras avec une journée inoubliable : explorez les secrets de la carrière de Wellington lors d'une visite guidée dans un réseau de tunnels souterrains utilisés pendant la Première Guerre mondiale. Puis, aventurez-vous dans les Boves, avant de gravir les marches du Beffroi pour admirer une vue imprenable sur la ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Départ du kiosque de la piscine à 8h15, retour vers 18h - 35€ adulte adhérent, 45€ adulte non adhérent

30€ enfant adhérent, 40€ enfant non adhérent

VISITE DU MUSÉE FRANCE 40 DE MAREUIL-CAUBERT

Vendredi 11 octobre

À proximité d'Abbeville, venez découvrir un lieu chargé d'histoire. Retraçons ensemble la vie locale durant la Seconde Guerre mondiale lors d'une visite commentée avec l'association France 40 Mareuil-Caubert.

Départ de la MPT à 14h30, retour vers 16h45

3€ adhérent, 8€ non adhérent

SALON MONDIAL DU CHOCOLAT ET DU CACAO*

Mercredi 30 octobre

Venez rencontrer les acteurs de la filière du chocolat et du cacao. Ils seront tous réunis pour vous faire vivre une expérience inoubliable ! Chocolatiers, chefs pâtisseries, confiseurs et producteurs de cacao. *Situé Porte de Versailles.*

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

50€ adulte adhérent, 55€ adulte non adhérent

45€ enfant adhérent, 50€ enfant non adhérent

COMÉDIE MUSICALE TRABUCCO "À PARIS"

Mardi 26 novembre

Plongez dans un univers parisien et harmonieux avec la comédie musicale "À Paris". Découvrez cette ville mythique de la France, ses lieux incontournables tels que le Moulin Rouge, le Cabaret, Montmartre... Les paillettes et les plumes seront au rendez-vous ! *À la salle des fêtes de Gamaches.*

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

35€ adhérent, 40€ non adhérent

BRADERIE DE L'ART À ROUBAIX

Dimanche 8 décembre

Participez à un événement hors norme dédié au recyclage artistique et au design sous toutes ses formes ! Les artistes "transformeurs" créent "en live" et vendent eux-mêmes leurs pièces entre 1 et 400 euros, l'art à portée de tous. *Repas libre.*

Départ du kiosque de la Piscine à 8h, retour vers 19h

27€ adhérent, 37€ non adhérent

*Quotient CAF inférieur à 900 : nous contacter

Rendez-vous culturels

Concerts & spectacles

MC SOLO DE NOUVEAU SUR SCÈNE

Vendredi 27 septembre

“Une chantonneuse et son clavier : des espèces de poèmes écrits dans une urgence enthousiaste et libératrice. Des mélodies suggérées par la musicalité des mots, posés de phrase en phrase, de rimes en rythme, au jour le jour.” MC SOLO présente son 2^{ème} album, en compagnie de Sylvie et Jean-Marie François, Georges Dumé, Yves Bailleul, aux textes, au chant ou à la musique.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 18 octobre

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 - Gratuit

CONCERT “LA BONNE HEURE”

Vendredi 22 novembre

Le groupe “La Bonne Heure” c'est l'histoire d'une rencontre originale entre Brian Holmes, homme-orchestre irlandais, Madalina Drouvin, violoniste baroque roumaine et Hugo Cordonnier, ukulélisme français. Originaires de la Baie de Somme, tous 3 sont passionnés par la musique “Folk” et ses sonorités acoustiques. Reconnus pour leur incroyable énergie sur scène, leur musique réussit à transformer - le temps d'un concert - une scène intimiste en grande fête populaire.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

MAGALI MICHAUT : CHANSON FOLK FRANCOPHONE

Vendredi 13 décembre

Venez découvrir l'autrice-compositrice-interprète Magali Michaut. Troubadour des temps modernes, sa guitare en bandoulière, elle transforme ses questionnements quotidiens en une chanson folk francophone aux couleurs poétiques et réalistes, entremêlant la science de Joan Baez et la musique de Marie Curie.

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Rencontres & débats

TROC PARTIE

Samedi 28 septembre

Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres.

Organisée par l'association Sel à Vie.

14h à 16h30 à la MPT - Gratuit (salle Alain Détré)

CAFÉ DES MOTS

Mardis 8 octobre, 12 novembre et 10 décembre

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

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

SOIRÉE QUIZ BLEU BLANC ROUGE

Vendredi 20 décembre

Que vous soyez un expert en laïcité ou un curieux passionné, ce quiz est fait pour vous !

Venez défendre les valeurs citoyennes et montrer que vous êtes incollable sur le sujet. À la clé, des prix amusants et la fierté d'être un véritable citoyen !

18h à 19h30 à la MPT - Gratuit



Créations & Savoir-faire



COUTURE : TROUSSE DE TOILETTE

Mercredi 25 septembre

Dès 15 ans. Apprenez à poser une fermeture éclair et formez une trousse doublée. Matériel fourni ou prenez le tissu de votre choix (50 cm extérieur et 50 cm intérieur). *Animé par Coline LECLERC.*

17h30 à 20h à la MPT

25€ adhérent, 30€ non adhérent

COUTURE : SAC BANANE

Samedi 12 octobre

Dès 15 ans. Faites votre sac banane. Matériel fourni ou prenez votre tissu (50 cm de tissu épais et 50 cm de tissu fin de doublure). *Atelier pour les personnes de niveau intermédiaire.*

Animé par Coline LECLERC.

10h à 13h à la MPT (salle Équateur)

35€ adhérent, 40€ non adhérent

SCULPTURES EN POÉSIE DE PAPIER

Lundi 14 octobre

Maîtrisez l'art de la sculpture en papier et créez des sculptures poétiques originales et chargées d'émotions.

14h15 à 15h45 à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent

COUTURE : LA CHAUSSETTE DE NOËL

Samedi 9 novembre

Dès 15 ans. Pour décorer votre cheminée à Noël ou pour offrir, faites vous-même votre chaussette. Amenez votre tissu de Noël (50 cm). *Animé par Coline LECLERC.*

10h à 12h à la MPT (salle Équateur)

20€ adhérent, 25€ non adhérent

Stage photo

DÉCOUVERTE DE LA PHOTOGRAPHIE

Mercredis 25 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre

Venez découvrir la photographie sous toutes ses formes : portraits, reportages, photographie de rue. Durant 2 heures, nous progresserons ensemble pour apprendre à regarder autrement.

Animé par Hugo HENRY.

15h à 17h à la MPT

15€ adhérent, 20€ non adhérent pour l'ensemble des séances

Parents Enfants

Futures mamans



CRÉATION DE LINIMENT MAISON

Judi 21 novembre

Découvrez comment fabriquer votre propre liniment pour prendre soin de votre peau ou celle de votre bébé.

17h30 à 18h30 à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Bébés parents



Tarif par enfant

BABY PONEY

Mercredis 25 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre

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

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

30€ adhérent, 35€ non adhérent pour l'ensemble des séances

BABY ARTISTE

Mercredi 2 octobre

1 à 3 ans. Rejoignez-nous pour une séance de peinture au doigt sur toile en famille ! Laissez libre cours à la créativité de votre enfant et partagez des moments inoubliables de découvertes artistiques.

10h à 11h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY GYM

Samedi 5 octobre

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

9h45 à 10h45 à Abbeville Gym (centre Robert Viarre)

5€ adhérent, 8€ non adhérent

MASSAGE POUR BÉBÉ

Mercredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4 décembre 0 à 1 ans. Venez participer, durant 5 séances, à un stage pour vous initier aux techniques de massage pour bébé. Animé par Béatrice BESNARD.

9h30 à 11h à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

BABY PÂTISSERIE : SABLÉS DE NOËL

Mercredi 27 novembre

1 à 3 ans. Préparez Noël en famille avec notre atelier de création de sablés de Noël !

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

BABY ARTISTE : CRÉATION DE NOËL

Mercredi 11 décembre

1 à 3 ans. Activité manuelle sur le thème de Noël.

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

Après-midis ludiques en famille

ATELIER PÂTISSERIE SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

Mercredi 9 octobre

4 à 10 ans. Venez créer vos pâtisseries sur le thème d'Halloween

14h15 à 16h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent



Tarif spécial assistante maternelle : **nous contacter**

CRÉATION D'UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Mercredi 6 novembre

6 à 10 ans. Venez participer le temps d'un après-midi à la conception d'un goûter équilibré de façon ludique.

14h15 à 16h30 à la MPT

4€ adhérent, 8€ non adhérent

CRÉATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS

Mercredi 13 novembre

6 à 12 ans. Venez fabriquer vos produits cosmétiques de façon naturelle en famille.

14h15 à 16h à la MPT

7€ adhérent, 10€ non adhérent

ATELIER CRÉATIF

Mercredi 27 novembre

6 à 10 ans. Venez confectionner vos décorations de Noël.

14h15 à 16h30 à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER DIÉTÉTIQUE EN FAMILLE

Mercredi 4 décembre

6 à 12 ans. Venez participer le temps d'une demi-journée à la préparation d'un repas et d'un temps ludique sur l'équilibre alimentaire. Avec *Élodie Finet*, diététicienne.

10h à 15h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

Les mercredis toutes générations

Jusqu'à 99 ans

VISITE DES HORTILLONNAGES EN BARQUE ET VISITE DU JARDIN DES PLANTES

18 septembre

Dès 6 ans. Le temps d'une journée, laissez-vous embarquer aux hortillonnages d'Amiens.

Déjeunez au parc Saint-Pierre et visitez le jardin des plantes. *Prévoir un pique-nique.*

Départ de la MPT à 9h15, retour vers 17h

22€ adhérent, 28€ non adhérent

STAGE DE PEINTURE AVEC L'ATELIER DES PEINTRES

25 septembre, 2, 9 et 16 octobre

Dès 6 ans. Venez vous initier à la peinture et ses différentes techniques. Apprenez à composer un tableau et à le mettre en couleurs.

Débutants acceptés.

10h à 12h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent



La Fabrique Multimédia : 98 route de Doullens

DÉCORATION DE NOËL : BONHOMME DE NEIGE*

6 et 13 novembre

Dès 6 ans. Venez fabriquer votre bonhomme de neige et découvrez comment créer facilement à l'aide des machines à commande numérique.

16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia

3€ adhérent, 8€ non adhérent

CALENDRIER DE L'AVENT*

20 et 27 novembre

Dès 6 ans. Venez fabriquer votre calendrier de l'Avent et découvrez comment créer facilement à l'aide des machines à commande numérique.

16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia

3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER CARTERIE

11 et 18 décembre

Dès 6 ans. Venez fabriquer des cartes à offrir pour célébrer Noël.

14h15 à 16h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent



Enfants

VÉRIFIER LA SÉCURITÉ DE SON VÉLO

Mercredi 18 septembre

6 à 12 ans. Connais-tu les points à contrôler sur ton vélo afin de rouler en toute sécurité ?

14h30 à 17h au Cycle Solidaire
1€ adhérent, 6€ non adhérent



CHASSE AU TRÉSOR

Mercredi 25 septembre

3 à 5 ans. Aide Ryder à retrouver la Pat Patrouille lors d'une chasse au trésor avec tes amis.

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

BRICO'KIDS : MON JEU D'ADRESSE

Mercredi 2 octobre

6 à 12 ans. Viens t'amuser et jouer les petits bricoleurs en fabriquant ton jeu d'adresse.

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

ATELIER MAGI'CRÉPON

Mercredi 9 octobre

3 à 5 ans. Découvre la magie des couleurs avec du papier crépon ! Tu pourras réaliser des œuvres uniques et amusantes dans cet atelier ludique et créatif.

10h à 11h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER CRÉATION DE MASQUE D'HALLOWEEN

Mercredi 16 octobre

3 à 5 ans. Viens bricoler en t'amusant, tu pourras réaliser ton propre masque pour Halloween.

10h à 11h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

BRICO'KIDS : MON PHOTOPHORE D'HALLOWEEN

Mercredi 16 octobre

6 à 12 ans. Viens réaliser ton photophore d'Halloween avec lequel tu pourras effrayer tes amis.

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

COMMENT ENTREtenir SON VÉLO

Mercredi 6 novembre

6 à 12 ans. Sais-tu où mettre de l'huile, vérifier tes freins, etc. ?

14h30 à 17h au Cycle Solidaire
1€ adhérent, 6€ non adhérent



PRÉPARER SON VÉLO POUR L'HIVER

Mercredi 13 novembre

6 à 12 ans. Sais-tu ce qu'il faut faire avant de ranger ton vélo pour l'hiver ?

14h30 à 17h au Cycle Solidaire
1€ adhérent, 3€ non adhérent

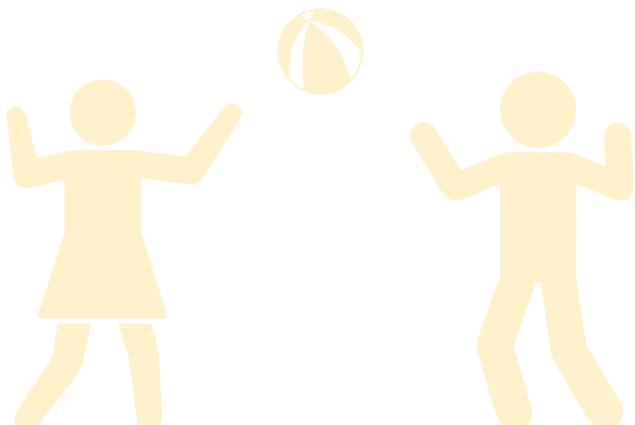


LES JEUX EN FOLIE

Mercredi 20 novembre

6 à 12 ans. Viens passer un après-midi avec tes amis, tu pourras découvrir plein de jeux tout aussi amusants les uns que les autres.

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



Jeunes

Point Information Jeunesse

13 à 30 ans - Sans inscription, gratuit et anonyme

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



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.

LES MÉTIERS DU MARKETING ET DE LA PUBLICITÉ

LE MÉTIER DE PHOTOGRAPHE

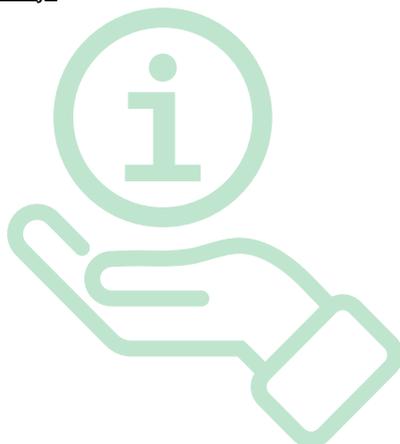
LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION

Contact : Margot ESNUS

 06 74 91 10 33

 pij@mpt-abbeville.asso.fr

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



Fabrique Multimédia

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

HELLO WATT ET CHÈQUE ÉNERGIE

17 octobre

Lors de cet atelier, découvrez l'outil Hello Watt et le dispositif Chèque Énergie, afin de mieux gérer votre consommation énergétique et bénéficier des aides disponibles pour réduire vos factures.

NAVIGUER SUR INTERNET DEPUIS SON SMARTPHONE

21 novembre

Découvrez comment utiliser efficacement votre smartphone pour naviguer sur Internet, y compris la recherche d'informations, l'utilisation des sites Web et la gestion des applications de navigation. *Venir avec son smartphone.*

LE TRAITEMENT DE TEXTE

19 décembre

Découvrez les différents logiciels de traitement de texte, comment mettre en page un texte, insérer une image et un tableau. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

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

MARQUE "COIN DE PAGE" BRODÉ

3 octobre

Venez fabriquer votre marque "coin de page" en tissu et découvrez comment coudre sans machine à coudre à l'aide de la brodeuse numérique. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

JEU DE DAMES CHINOISES

7 novembre

Venez fabriquer votre jeu de dames chinoises en bois et découvrez comment créer facilement à l'aide de la fraiseuse numérique. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

DESSOUS DE VERRE EN LIÈGE

5 décembre

Venez fabriquer votre set de dessous de verre en liège et découvrez comment créer facilement à l'aide de la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.*

Stages

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

LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 18, mardi 19, mercredi 20, lundi 25 et mardi 26 novembre

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...).

Mardi	16h - 18h
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 28 septembre

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 19 octobre

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 30 novembre



[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**

BRACELET COULISSANT

Mercredi 18 septembre

Fabriquez un bracelet à l'aide d'un maillon de chaîne de vélo.

15h à 17h30 au Cycle Solidaire

4€ adhérent, 8€ non adhérent

ABBEVILLE JUSQU'AU HOURDEL, N'OUBLIEZ PAS VOS JUMELLES !

Vendredi 20 septembre

Promenade à vélo (environ 25 km). Pensez à prendre vos jumelles. *Prévoir pique-nique et bouteille d'eau. Gilet réfléchissant et vélo personnel obligatoires.*

Départ du kiosque de la piscine à 10h, retour vers 16h - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

VÉLO'TOCOLLANTS

Mercredi 25 septembre

Personnalisez votre cadre de vélo.

16h30 à 18h au Cycle Solidaire

4€ adhérent, 8€ non adhérent



ABBEVILLE JUSQU'À SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME

Vendredi 27 septembre

Promenade à vélo pour toute la famille (environ 20 km). *Prévoir pique-nique et bouteille d'eau. Gilet réfléchissant et vélo personnel obligatoires.*

Départ du kiosque de la piscine à 10h, retour vers 15h - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

VÉLOCOD'

Mercredi 9 octobre **ou** mercredi 20 novembre

Connaissez-vous les panneaux et la conduite à avoir sur la voie publique ?

14h15 à 17h30 au Cycle Solidaire

1€ adhérent, 6€ non adhérent

PENDENTIF EN CHAÎNE

Vendredi 18 octobre

Fabriquez votre pendentif à l'aide de maillons de chaîne de vélo.

14h15 à 17h30 au Cycle Solidaire

4€ adhérent, 8€ non adhérent

Séniors



TRICO'THÉ

Vendredis 20, 27 septembre, 11, 18 octobre, 8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre

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 pour l'ensemble des séances

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 23 septembre, 14 octobre, 25 novembre et 16 décembre

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.

14h à 16h à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

SAPIN DE NOËL EN PATCHWORK

Vendredis 8, 15 et 22 novembre

Pour votre intérieur ou en guise de centre de table, confectionnez un petit sapin de Noël qui s'inspire de la technique de patchwork.

9h30 à 12h à la MPT
18€ adhérent, 24€ non adhérent pour les 3 séances

Vivons retraite



LES LÉGUMINEUSES, C'EST QUOI ?

Mardi 8 octobre

Peu connues ou boudées, les légumineuses jouent un rôle essentiel dans notre alimentation. Abordables, riches en protéines végétales et en fibres, elles ont tout pour plaire ! Découvrez tous leurs secrets et apprenez à les cuisiner auprès d'Élodie Finet, diététicienne-nutritionniste.

10h à 14h à la MPT
15€ adhérent, 20€ non adhérent

MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET FINANCIÈRES : BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Mardis 5, 12 et 19 novembre

Envie de vivre chez soi le plus longtemps possible et en toute autonomie ? Des questions sur l'aménagement, le confort ou l'adaptation de votre logement, en fonction de vos besoins ? Échangez avec SOLIHA qui vous partagera des conseils et des recommandations.

10h à 12h à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

INITIATION À L'ART-THÉRAPIE

Jeudi 14 novembre

Exprimez-vous d'une nouvelle façon avec l'art-thérapie. Grâce à la couleur et au dessin, mettez en lumière vos sentiments et vos maux. Aucune prédisposition artistique n'est requise, laissez-vous porter par l'atelier et la bienveillance de Anne-Pierre Planchon, art-thérapeute.

14h15 à 16h à la MPT
15€ adhérent, 20€ non adhérent

MES ENVIES, MES PROJETS, MON TEMPO : LA CHUTE, PARLONS-EN !

Mardis 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre

En vieillissant, le système impliqué dans le maintien de l'équilibre et de la stabilité peut être altéré. Participez à quatre ateliers qui vous informerons sur la prévention des chutes.

10h à 12h à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

AMÉLIOREZ VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES APPLICATIONS DE SANTÉ

Jeudi 5 décembre

Découvrez comment les applications de santé peuvent transformer votre quotidien.

14h30 à 16h à la Fabrique Multimédia
Gratuit, réservé aux adhérents

La Semaine Bleue

...

Gratuit

La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

PROJECTION "QUAND TU SERAS GRAND" ET DÉBAT AVEC LE DOCTEUR ROUCOUT

Mardi 1 octobre

"Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, son quotidien et surtout celui des résidents va être bousculé..." Une comédie pleine d'humanité qui soulève beaucoup de questions auxquelles le Docteur Roucoute pourra vous répondre.

14h à 17h au Centre Culturel "Le Rex"

FORUM SÉNIORS

Vendredi 4 octobre

Le rendez-vous incontournable pour échanger et partager ! Venez vous informer et vous divertir dans une ambiance ludique et conviviale auprès de différents professionnels de l'animation, retraite, santé, patrimoine, logement, vie associative, maintien à domicile... *Entrée libre.*

Restauration rapide possible sur place.

10h à 17h à la salle des Fêtes, rue Josse Van Robais



Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être



YOGA DU RIRE

Mardi 1 octobre

Venez profiter des bienfaits du Yoga du rire. Sous forme d'exercices simples réalisés en groupe, le rire prend toute sa place et vous permet d'accéder à un moment agréable et convivial. Au cours de la séance, vous bénéficierez d'un temps de relaxation. Le rire joue un rôle antistress naturel, stimule votre système immunitaire, booste votre énergie et facilite les relations. *Prévoir un tapis de sol et un petit coussin.*

Animé par Sandrine DESSEIN.

18h à 19h15 à la MPT (Salle Tropiques)

13€ adhérent, 15€ non adhérent

PROJET "AGIR SUR MA SANTÉ"

Tous les 15 jours à partir du 3 octobre
jusqu'au 19 juin

Le projet s'articule autour de trois thématiques : l'alimentation avec la présence d'une diététicienne, le sport avec la présence d'intervenants sportifs et la prévention santé. *Repas compris.*

10h à 16h à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

SOPHROLOGIE ET TROUBLES DU SOMMEIL

Jeudis 3, 10 et 17 octobre

Ruminations, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou réveils précoces ? Découvrez les clés du sommeil avec la sophrologie. Mieux dormir pour mieux vivre ! *Prévoir un tapis de sol.*

Animé par Sylvain VAILLANT.

17h à 18h à la MPT

18€ adhérent, 22€ non adhérent

POSTURES ÉNERGÉTIQUES AVEC LE SANKYOGO

Lundi 14 octobre

En position debout, apprenez à stimuler les points d'acupuncture qui vous permettent de gagner en détente, souplesse, vitalité et concentration. La méthode utilisée vise à aligner vos pensées, vos émotions et vos actions, véritable alliée au bien-être.

Animé par Sandrine DESSEIN.

17h45 à 18h45 à la MPT

12€ adhérent, 15€ non adhérent

RELAXATION SONORE AVEC BOLS TIBÉTAINS

Samedi 16 novembre

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

Prévoir un tapis de sol et un plaid.

Animé par Béatrice BESNARD.

10h30 à 11h30 à la MPT (salle Alain Détré)

15€ adhérent, 20€ non adhérent

HYPNOSE COLLECTIVE

Samedis 23 novembre et 12 décembre

L'hypnose ericksonienne est une méthode d'accompagnement non-directive utilisée avec respect et bienveillance. Installé confortablement sur une chaise vous bénéficierez d'un accompagnement individuel tout en étant dans un groupe de personnes restreint. La technique de l'hypnose vous invite à un état modifié de conscience (état naturel ressemblant à de la rêverie, somnolence) pour travailler à un autre niveau : l'inconscient. L'objectif est de vous permettre d'obtenir des solutions efficaces face à des situations rencontrées. *Animé par Sandrine DESSEIN.*

10h30 à 11h30 à la MPT (salle Alain Détré)

30€ adhérent, 35€ non adhérent pour les 2 séances

Guid'Asso



Guid'Asso
Accompagnement généraliste

...

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

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

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

Rendez-vous associatifs

...

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

GESTION DE PROJETS

Mardi 24 septembre

COMMENT REMPLIR SON BUDGET ?

Mardi 15 octobre

RESSOURCES HUMAINES : COMMENT PRÉPARER SON RECRUTEMENT ?

Mardi 26 novembre

Contact : Christophe PIAT

 06 48 87 93 23

 direction@mpt-abbeville.asso.fr



Guid'Asso
Orientation



Guid'Asso
Information



Guid'Asso
Réseau national d'appui



Guid'Asso
Accompagnement spécialiste

L'équipe



Christophe PIAT

Directeur

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



Valérie LE CAM

Assistante de direction

servicedirection@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



Caroline GAILLARD

*Animatrice Multimédia
Responsable communication*

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



Camille SOHIER

Animateur Numérique

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

Enfance & Jeunesse



Mehdi KARAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karazi@mpt-abbeyville.asso.fr



Margot ESNUS

Référente du PIJ & du CLAS

06 74 91 10 33

pjj@mpt-abbeyville.asso.fr



Didier BOUSSENDORFFER

Animateur du Cycle Solidaire

06 72 51 31 77

jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr

Famille & Sénior



Julie DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbeyville.asso.fr



Fabiola BOUTIN

Animatrice Famille

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbeyville.asso.fr



Manon ROUSSELLE

Animatrice Sénior

06 82 67 01 92

a.senior@mpt-abbeyville.asso.fr

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



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

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr

 @mptabbeville

 mptcs.abbeville

 mpt-abbeville