

Venez passer l'hiver au chaud avec notre programme d'activités !

ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Janvier - mars 2023

Inscriptions
à partir du
3 janvier

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

centre social
MPT
Abbeville

Comment s'inscrire à une activité ?

► Qui peut s'inscrire ?

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

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 3 janvier 2023 à 10h.

► Comment ?

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

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

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

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

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

► Quels sont les moyens de paiement acceptés ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sommaire

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

Rendez-vous culturels

Concerts & spectacles

SYLVERAGE REPREND AC/DC

Vendredi 20 janvier

Les plus grands morceaux du groupe incontournable AC/DC repris par le groupe Sylverage. *RC01*

20h à la MPT - Entrée libre

FLEXIBLE HOP, HOP !

Vendredi 3 février

Comédie sociale, de Emmanuel Darley, qui traite de façon grinçante et humoristique la recherche de profits des entreprises et leur volonté de délocalisation. *RC02*

20h30 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 10 février

Venez chanter vos morceaux préférés et passer un moment convivial. En groupe ou en solo, vous aurez tous votre moment de gloire. Céline Dion n'a qu'à bien se tenir ! *RC03*

20h30 à la MPT - Entrée libre

HÉLÈNE GRANDSIRE CHANTE...

Vendredi 3 mars

Richard Desjardins, Angélique Ionatos, Michèle Bernard, H.-F. Thiéfaïne, Allain Leprest, Pierre Louki, Jean Ferrat, Léo Ferré, Barbara et ses chansons. *RC04*

20h à la MPT - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

Rencontres & débats

DÉBAT CITOYEN : LE SERVICE CIVIQUE, C'EST QUOI ?

Mardi 31 janvier

Vous souhaitez vous engager dans une mission de service civique ? Vous souhaitez en connaître davantage ? Venez participer à cette réunion d'informations collective. *RC05*

18h à 19h lieu défini ultérieurement - Gratuit

TROC PARTIE

Samedi 28 janvier

Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres. Si vous avez des objets défectueux, n'hésitez pas à les apporter au Repair Café le jour même de 9h à 12h. *Organisée par l'association Sel à Vie. RC06*

14h à 16h30 à la MPT - Gratuit

STAGE DE DANSE ET FITNESS

Mercredi 15 février

Dès 16 ans.

18h - cours de fit'sticks (cours de danse qui allie percussion et cardio).

19h - cours de Zumba fitness.

20h - cours de danse Elgo (concept mêlant les basiques de fitness à la danse sensuelle et dynamique). *Animé par Sandra ACCART. RC07*
à partir de 18h à la MPT

Tarif adhérent : 6€ un cours, 15€ les 3 cours

Tarif non adhérent : 8€ un cours, 17€ les 3 cours

DÉBAT CITOYEN : RENCONTRE AVEC UN ÉLU DE LA RÉPUBLIQUE

Mardi 28 février

Dans une ambiance conviviale, venez échanger avec Monsieur Éric BALEDENT, Maire Adjoint autour de son rôle et de ses missions. *RC08*

18h à 19h, lieu défini ultérieurement - Gratuit

DÉBAT CITOYEN : RENCONTRE AVEC LA POLICE MUNICIPALE

Mardi 14 mars

Venez échanger, débattre avec la Police Municipale autour des comportements et gestes citoyens à adopter au quotidien. *RC09*

18h à 19h, lieu défini ultérieurement - Gratuit

CAFÉ DES MOTS

Mardis 10 janvier, 14 février et 14 mars

Venez échanger autour des livres.

En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville. RC10

14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents

Créations & Savoir-faire

COTONS DÉMAQUILLANTS ET LINGETTES LAVABLES

Lundi 16 janvier

Venez confectionner vos cotons démaquillants ou lingettes lavables pour réduire vos déchets et faire des économies. *RC11*

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

BEE WRAP (TISSU ALIMENTAIRE)

Lundi 6 février

Le Bee Wrap emballa tous vos aliments et recouvre tous types de récipients en un claquement de doigts. *RC12*

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

STAGE DE COUTURE

Lundis 6, 13 et 20 mars

Faites vos premiers pas sur une machine à coudre et brodeuse numérique afin de réaliser votre projet. *Possibilité d'apporter son tissu et ses accessoires de couture. RC13*

18h à 20h30 à la MPT - 15€ adhérent, 25€ non adhérent pour l'ensemble des séances

SUSPENSION VÉGÉTALE EN MACRAMÉ

Samedi 11 mars

Venez vous initier aux différents nœuds et fabriquer votre suspension végétale en macramé.

Animé par Monique MALIVOIR. RC14

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



Sorties

LE PRÊÔ DE SAINT-RIQUIER "MARCONNET PART EN SUCETTE"

Vendredi 13 janvier

Et c'est pendant plus d'une heure que Marconnet tente de reprendre le contrôle de la situation ! Mais il est rattrapé par ses personnages qui dérapent constamment ! Après 6 ans de succès lors des précédentes éditions du festival Off d'Avignon, Thierry Marconnet revient avec une nouvelle version de son seul en scène. *Possibilité de prendre une assiette sucrée ou salée pour 5€.* So01

Départ de la MPT à 19h45

17€ adhérent, 22€ non adhérent

LE PRÊÔ DE SAINT-RIQUIER "EMBRASSE TA MÈRE"

Vendredi 27 janvier

Prenant la route pour un enterrement, Nina et sa mère profitent du voyage pour déterrer quelques haches de guerre bien tranchantes. Une chose est certaine : il n'y a pas que les pneus de la voiture qui vont crever ! La mère et la fille vont devoir parcourir ensemble quelques kilomètres parsemés d'étapes, de joutes verbales et autres échanges musclés, qui finalement cachent un amour profond qu'aucune des deux n'arrive à exprimer. *Possibilité de prendre une assiette sucrée ou salée pour 5€.* So02

Départ de la MPT à 19h45

17€ adhérent, 22€ non adhérent

CONVENTION INTERNATIONALE DU TATOUAGE DE LILLE

Samedi 4 février

La 8^{ème} édition de la convention internationale du tatouage de Lille ! Cette année, le mysticisme et la magie blanche s'invitent à la convention. Au côté de nos 370 tatoueurs et des nombreux marchands et créateurs, vous trouverez des animations de graffiti, des expositions d'œuvres, des cabinets de curiosité, des concours de tattoo, etc. *Repas libre.* So03
Départ du kiosque de la piscine à 8h30, retour vers 20h - 35€ adhérent, 45€ non adhérent

VISITE DE LA CATHÉDRALE D'AMIENS

Mardi 7 février

Lors d'un après-midi, venez découvrir la Cathédrale d'Amiens. Visite et après-midi libre. So04

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

10€ adulte adhérent, 18€ adulte non adhérent

8€ enfant adhérent, 15€ enfant non adhérent

SORTIE À PÉRONNE

Samedi 11 février

Découvrez le musée de la Grande Guerre de Péronne lors d'une visite guidée puis l'après-midi visite libre du musée de Thiepval. *Prévoir un pique-nique.* So05

Départ de la MPT à 8h30, retour vers 17h30

20€ adhérent, 30€ non adhérent

VISITE DU SÉNAT : LE PALAIS DU LUXEMBOURG

Samedi 25 février

Construit à partir de 1615 pour Marie de Médicis, il a connu des évolutions architecturales qui l'ont peu à peu adapté aux besoins d'une assemblée politique moderne tout en respectant scrupuleusement ce trésor exceptionnel d'architecture parisienne, qui abrite, en outre, un patrimoine artistique exceptionnel. *Repas libre. Pièce d'identité valide obligatoire et les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.* So06

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

10€ adhérent, 25€ non adhérent

SPECTACLE "LE CHAT DU RABIN"

Mardi 28 février

Inspiré de la bande dessinée du même nom, ce spectacle est, à travers la quête amoureuse d'un chat qui parle, notre récit initiatique à tous. Qui suis-je ? Quelle est ma place dans le monde ? Se posent tour à tour le chat et son maître. So07

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

9€ adhérent, 15€ non adhérent



VISITE DE LA CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE DE PARIS

Samedi 4 mars

L'univers, la robotique, la biologie... Venez découvrir ce qu'apportent les sciences et l'industrie à votre vie de tous les jours. **Repas libre.** So08

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

35€ adhérent, 45€ non adhérent

LES ROSES BLANCHES

Jeudi 9 mars

Stéphane rencontre le nouvel amoureux de sa maman, son "papa cadeau". Il nous raconte leur nouvelle vie, pleine de gaieté, puis la violence qui s'installe.

En abordant le thème de la violence conjugale, la pièce parle de libération.

Sarah Pèpe donne la parole aux victimes longtemps oubliées des violences conjugales, les enfants. So09

20h à l'espace culturel Saint-André

Tarif unique : 9€

VISITE DU PARLEMENTARIUM DE BRUXELLES

Samedi 18 mars

Comme 2 millions de personnes avant vous, venez découvrir le Parlementarium, le centre de visiteurs parlementaire le plus grand d'Europe. **Pièce d'identité valide obligatoire et les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.** Repas libre. So10

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

30€ adhérent, 40€ non adhérent

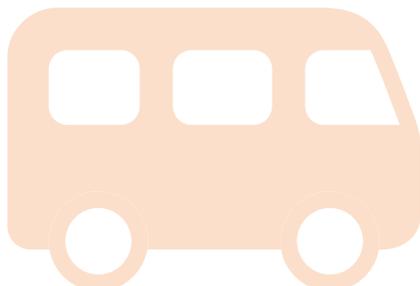
FOIRE D'EXPOSITION DE ROUEN

Samedi 25 mars

Venez visiter la 94^{ème} édition de la Foire de Rouen au Parc des Expositions de Rouen ! La plus grande boutique éphémère de la région, 40 000m² de shopping-loisirs... **Repas libre.** So11

Départ du kiosque de la piscine à 8h30, retour vers 20h

20€ adhérent, 30€ non adhérent



Parents Enfants

avec Julie

Futures mamans



SOPHRO-MÉDITATION

Mercredi 22 mars

Moment de bien-être pour futures mamans.

En partenariat avec la Parent'&Sens. Pe01

10h à 11h à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

Bébés parents



Tarif par enfant

BABY CUISINE

Samedi 14 janvier

1 à 3 ans. Réalisation d'une pizza maison pour les tout-petits. Pe02

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

BABY DANSE

Mercredi 18 janvier

1 à 3 ans. La baby danse permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, de l'espace et des autres. Elle développe son écoute musicale et lui apprend à coordonner ses gestes en harmonie. Animé par Sandra ACCART. Pe03

17h15 à 18h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

BABY GYM

Mercredi 25 janvier

Dès l'acquisition de la marche jusqu'à 36 mois.

Venez découvrir l'activité baby gym pour votre bébé avec l'association Abbeville Gym. Prévoir une tenue sportive et une paire de chaussettes. Un seul accompagnateur. Pe04

16h45 à 17h45 au centre Robert Viarre

3€ adhérent, 8€ non adhérent

CÂLIN D'HISTOIRE

Samedi 4 février

0 à 4 ans. Un moment d'échange et de partage autour de la lecture aux tout-petits.

En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville. Pe05

10h à la médiathèque Jacques DARRAS - Gratuit

BABY ARTISTE

Mercredi 8 février

1 à 3 ans. Apprendre la technique du collage en suivant le pas à pas. De grosses pièces en carton ondulé faciles à manipuler pour les petites mains. Cette activité permet de développer la créativité, l'imagination et le sens artistique et favorise la concentration. Pe06

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

MÉDIATION ANIMALE

Mercredi 15 février

1 à 3 ans. Venez partager un moment autour des animaux. Travail sur le bien-être sensoriel puis apprentissage sur l'alimentation de l'animal. Animé par Pauline SAUVAGE. Pe07

14h à 15h à la MPT - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

BABY ARTISTE

Samedi 25 février

1 à 3 ans. Création de boule à neige : nous connaissons tous les boules à neige achetées directement en magasin, mais avez-vous eu l'idée de les fabriquer vous-même ? Elles sont apaisantes, poétiques, magiques... Des milliers de paillettes tourbillonnent et font pétiller les yeux des enfants. Pe08

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

ÉVEIL MUSICAL

Samedi 4 mars

1 à 3 ans. Découvrir les bases rythmiques, les premières notes avec les instruments et développer son oreille. *En partenariat avec Pierre PRUVOT, musicothérapeute. Pe09*

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

BABY PÂTISSERIE

Mercredi 8 mars

1 à 3 ans. Réalisation d'un gâteau pommes caramel beurre salé. Pe10

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



Tarif spécial assistante maternelle : nous contacter

Après-midis ludiques en famille

APRÈS-MIDI "JOUONS EN FAMILLE"

Mercredi 25 janvier

Dès 3 ans. En partenariat avec la ludothèque Prélude, venez partager un moment convivial, en famille autour du jeu. *Pe11*

14h à 16h à la ludothèque Prélude - Gratuit

ATELIER CRÉATIF

Mercredi 22 février

Dès 4 ans. Et si on faisait de l'art ? Venez vous amuser avec les différentes matières et textures et réalisez votre œuvre au gré de vos envies. *Pe12*

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

CRÊPES PARTY

Mercredi 8 mars

Dès 4 ans. En famille, venez partager un moment convivial autour de la réalisation de crêpes. *Pe13*

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



Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans
avec Anaïs

C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

18 janvier

Participez à un atelier cuisine et réalisez des muffins aux pommes. *MTG01*

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

INITIATION À LA DÉCORATION SUR VERRE

1 février

Découvrez la peinture sur verre à travers cette activité. De quoi ravir petits et grands. *MTG02*

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

ATTRAPE-RÊVES*

1 et 8 mars

Réalisez votre attrape-rêves personnalisé. *MTG03*

17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia

3€ adhérent, 8€ non adhérent

TANGRAM*

15 et 22 mars

Créez votre jeu "Tangram" en bois. Le Tangram est un casse-tête chinois composé de 7 pièces. *MTG04*

17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia

3€ adhérent, 8€ non adhérent

CHÈVRERIE DE CANAPLES

29 mars

Visite de la chèvrerie, découverte de la transformation du lait en fromage puis dégustation. *MTG05*

Départ de la MPT à 13h45, retour vers 17h

10€ adhérent, 15€ non adhérent

*En partenariat avec



Enfants

avec Mehdi et Leïla

*En partenariat avec



Ateliers des petits

De 3 à 5 ans - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

LE RÉVEIL DES SPORTIFS

Mercredi 1 février

Viens te réveiller tout en douceur avec des parcours sportifs et petits jeux collectifs. *Enf01*
10h à 11h à la CAF

FABRICATION DE SABLE MAGIQUE

Mercredi 22 février

Le sable magique est, comme son nom l'indique, un sable qui se manipule très facilement. Il est fait à base de farine et d'huile. Le sable magique a une texture de grain très fin, douce et compacte au toucher. Aussi, il est connu sous le nom de sable lunaire ou sable à modeler. *Enf02*
10h à 11h à la CAF

Stages

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ "AIDE AUX DEVOIRS SPÉCIAL 6^{ème}"

Tous les mercredis à partir du 4 janvier jusqu'au 21 juin (hors vacances scolaires)

L'accompagnement à la scolarité vise à offrir, au côté de l'école, l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour leur réussite scolaire. *Prévoir les identifiants de Pronote et les affaires scolaires nécessaires à la réalisation des devoirs.* *Enf06*

14h à 16h à la MPT - Gratuit

Inscriptions obligatoires, contacter directement Leïla au 06 72 51 31 77

Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER CUSTOMISATION ET NETTOYAGE DE VÉLO*

Mercredi 1 février

Viens concevoir tes propres stickers et customise ton vélo au gré de tes envies. *Enf03*
14h à 16h, lieu communiqué ultérieurement

TOP CHEF JUNIOR

Mercredi 8 février

Tu aimes relever des défis ? Tu aimes la cuisine ? Viens participer au Top Chef de la MPT. *Enf04*
14h à 17h à la CAF

ATELIER CUSTOMISATION ET NETTOYAGE DE VÉLO*

Mercredi 15 février

Viens concevoir tes propres stickers et customise ton vélo au gré de tes envies. *Enf05*
14h à 16h, lieu communiqué ultérieurement



Jeunes

avec Rudy

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.

Permanences du PIJ

LES LUNDIS DE 16H À 18H

LES MARDIS ET JEUDIS DE 9H À 12H

SAMEDIS 28 JANVIER, 25 FÉVRIER ET 25 MARS
DE 9H À 12H

Contact : Rudy CAILLE

☎ 06 74 91 10 33

✉ pij@mpt-abbeville.asso.fr

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



FONJEP
Fédération Française
des Associations
de la jeunesse et de l'éducation populaire

Déroulement des parcours

Première séance "On forme le groupe"

Présentation de "Date un Pro" et préparation à la rencontre.



Deuxième séance "On check le CV"

On revisite ton CV à l'approche de la rencontre avec des PC à disposition.

Troisième séance "Le jour J"

Rencontre avec le pro.



Dernière séance "On y est"

Visite du lieu de travail.

LES MÉTIERS DE L'ANIMATION Je01

Mardi 10 janvier "On forme le groupe"

17h à 18h à la MPT

Mardi 24 janvier "Le Jour J"

Viens rencontrer Mehdi KARZAZI et échange avec lui autour d'un verre sur son job de Coordinateur Enfance & Jeunesse à la Maison pour Tous - Centre Social Abbeville. *La boisson est offerte.*

17h au Bidule, place Max Lejeune

Mardi 17 janvier "On check le CV"

16h à 18h à la MPT

Mardi 31 janvier "On y est"

Passé de la théorie à la pratique en retrouvant Mehdi directement sur son lieu de travail pour une visite de la Maison pour Tous !

17h à 18h à la MPT

MONITEUR D'AUTO-ÉCOLE Je02

Mardi 7 février "On forme le groupe"

17h à 18h à la MPT

Mardi 21 février "Le Jour J"

Viens rencontrer Solenne MONIEZ et échange avec elle autour d'un verre sur son métier de monitrice d'auto-école. *La boisson est offerte.*

17h au Bidule, place Max Lejeune

Mardi 14 février "On check le CV"

16h à 18h à la MPT

Mardi 28 février "On y est"

Passé de la théorie à la pratique en retrouvant Solenne sur son lieu de travail à l'école de conduite BOCRENO !

17h à 18h à l'école de conduite BOCRENO,
12 boulevard de la Portelette

LES MÉTIERS DE LA SNCF Je03

Mardi 7 mars "On forme le groupe"

17h à 18h à la MPT

Mardi 21 mars "Le Jour J"

Viens rencontrer Franck ACCART et échange avec lui autour d'un verre sur les métiers de la SNCF. *La boisson est offerte.*

17h au Bidule, place Max Lejeune

Mardi 14 mars "On check le CV"

16h à 18h à la MPT

Mardi 28 mars "On y est"

Passé de la théorie à la pratique en retrouvant Franck sur son lieu de travail à la gare d'Abbeville !

17h à 18h à la gare d'Abbeville

Stages

PARCOURS DE DÉCOUVERTE CITOYEN

Mercredis 1, 8, 15 et 22 mars

En 4 séances, viens découvrir et enrichir tes connaissances autour de la citoyenneté. Au programme, des débats, une visite de la mairie d'Abbeville et rencontre avec Monsieur le Maire Pascal DEMARTHE. Je04

14h à 16h à la MPT

Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être



SOPHROLOGIE : PRÉPARATION À LA GROSSESSE ET À L'ACCOUCHEMENT

Jeu. 12, 26 janvier et 9 février

Être à l'écoute de son corps et du fœtus. Préparer l'accouchement afin d'éviter le babyblues. Vivre l'accouchement dans son ensemble et communiquer avec son bébé.

Animé par Sylvain VAILLANT. S&B01

16h30 à 17h30 à la MPT

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

GEMMOTHÉRAPIE

Lundi 23 janvier

Cet atelier va vous permettre de découvrir cette technique de macération des bourgeons ou jeunes pousses d'une plante ou d'un arbre. Des recettes faciles à faire à la maison vous seront proposées lors de cet atelier, de la cueillette à la réalisation des élixirs en fonction des soins recherchés. En bonus "les herbes aromatiques" indispensables en cuisine.

Animé par Monique MALIVOIR. S&B02

18h à 20h à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE

Jeu. 26 janvier

Se relaxer le corps par la respiration et par la posture, pour ensuite faire un travail de méditation en se focalisant quelques minutes sur l'instant présent, la voix, le corps...

Prévoir un tapis et un plaid.

Animé par Nataly DELÉTOILLE. S&B03

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

ÉVASION SONORE

Samedi 4 février

C'est la rencontre et le mélange subtil entre la musique électronique relaxante et la sonothérapie, les bols tibétains et autres instruments. Le tout vous emmène vers une détente absolue

Animé par Clémence RASSE et Rémi FOULON. S&B04

10h à 11h30 à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

BAIN SONORE

Samedi 11 février

Le bain sonore vous permet de prendre un temps pour vous afin de lâcher prise avec l'énergie, les sons et vibrations des bols chantants.

Animé par Clémence RASSE. S&B05

10h à 11h à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE

Jeu. 23 février

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

Animé par Nataly DELÉTOILLE. S&B06

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

TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL

Lundi 27 février

C'est pendant la nuit que notre organisme met tout en place pour se régénérer. C'est aussi pendant que nous dormons que nos défenses immunitaires s'activent.

Prévoir papier, crayon, tapis de sol et un plaid.

Animé par Monique MALIVOIR. S&B07

18h à 19h30 à la MPT

10€ adhérent, 15€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE

Jeu. 23 mars

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

Animé par Nataly DELÉTOILLE. S&B08

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

Le bien-être dans l'assiette

...

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

De 10h à 13h30 à la CAF - 27€ adhérent, 30€ non adhérent

Animé par Nataly DELÉTOILLE, thérapeute bien-être

REPAS SANTÉ SPÉCIAL DIABÉTIQUE

Jeudi 26 janvier *S&B09*

DÉCOUVERTE DE LA CRUSINE

Jeudi 23 février

Cuisine végétale sans cuisson, sans lactose, sans farine, sans œuf et sans sucre raffiné. *S&B10*

LACTO FERMENTATION

Jeudi 23 mars

Conservation des légumes sans conserve et pickles (légumes en marinade pour égayer l'apéritif). *S&B11*



Fabrique Multimédia

avec Caroline
et Camille

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir et se former à l'outil informatique

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

PROTÉGER SON ORDINATEUR

19 janvier

Apprenez tout ce qu'il y a à savoir sur les anti-virus, les pare-feux, le VPN et tous les outils nécessaires pour protéger votre ordinateur. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* FM01

METTRE EN PAGE UN TEXTE

2 mars

Pendant cet atelier, vous découvrirez les différents logiciels de traitement de texte, comment mettre en page, insérer une image et un tableau dans un texte. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* FM02

CHOISIR ET GÉRER SON FORFAIT MOBILE

30 mars

Pendant cet atelier, vous découvrirez comment choisir un forfait mobile, gérer votre consommation et tout savoir sur les changements ou la résiliation de son forfait. FM03

Les jeudis du numérique



Pour découvrir et se former aux machines à commande numérique

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

CRÉATION D'UN SUPPORT DE TÉLÉPHONE EN BOIS

2 février

Venez créer facilement un support en bois pour votre smartphone avec la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* FM04

CRÉATION DE MARQUE-PAGE BRODÉ

26 janvier

Venez créer votre marque-page personnalisé à l'aide de la brodeuse numérique. FM05

CRÉATION D'UNE HORLOGE MURALE EN BOIS

16 mars

Venez créer facilement une horloge murale en bois et liège à l'aide de la découpeuse laser. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* FM06

Stages

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

LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 16, mardi 17 et mercredi 18 janvier

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 3 séances. *Venir avec son smartphone.* FM07

LES ARNAQUES SUR INTERNET

Lundi 6 et mardi 7 février

Stage de sensibilisation aux arnaques sur Internet : spams, chantage et piratage, choisir des mots de passe sécurisés. FM08

LES IPHONES (APPLE)

Mardi 7 et jeudi 9 mars

Découvrez comment utiliser votre Iphone grâce à ce stage sur 2 séances. *Venir avec son Iphone.* FM09

GESTION DE LA BOÎTE MAIL

Lundi 13, mardi 14 et mercredi 15 mars

Venez découvrir tout ce qu'il y a à savoir sur l'utilisation de votre boîte mail : envoyer, transférer un mail, répondre à tous, archiver et classer ses mails, réponses automatiques... FM10



ATTENTION ! La Fabrique Multimédia va déménager prochainement dans le Pôle Collaboratif, 9S route de Doullens.

Repair Café

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

De 9h à 12h - Gratuit

REPAIR CAFÉ #1 Samedi 28 janvier FM11

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 25 février FM12

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 25 mars FM13

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

ESPACE MULTIMÉDIA

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

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

FABRIQUE NUMÉRIQUE

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

Vendredi..... 14h - 19h

Les mercredis en roue libre

Petit entretien et réparation de cycle avec accès à l'outillage et accompagnement de l'animateur référent.

De 16h30 à 18h **sur prise de rendez-vous**, contacter Rudy au **06 74 91 10 33** ou directement sur place.
Tarif variant selon l'offre de service

GARAGE SOLIDAIRE CYCLE #1 Mercredi 11 janvier FM14

GARAGE SOLIDAIRE CYCLE #2 Mercredi 25 janvier FM15

GARAGE SOLIDAIRE CYCLE #3 Mercredi 8 février FM16

GARAGE SOLIDAIRE CYCLE #4 Mercredi 29 mars FM17



 [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



Séniors

avec Anaïs

RENCONTRE INTER CENTRES SOCIAUX

Vendredi 27 janvier

Rencontrez les adhérents du Centre Social de Blangy-sur-Bresle et passez un moment convivial. Le matin, découverte de la Fabrique Multimédia et l'après-midi, visite du musée Boucher de Perthes. Prévoir un pique-nique. *Sé01*
9h30 à 17h à la MPT - 2€ adhérent, 7€ non adhérent

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 30 janvier, 27 février et 27 mars

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

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

LA CHUTE, PARLONS-EN !

Mardis 14, 21, 28 février et 7 mars

Les ateliers "La chute, parlons-en " s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre, tout en s'amusant, à reconnaître les facteurs ayant une influence sur l'équilibre pour réduire le risque de chutes. Ces ateliers se construisent en 4 séances de 2h alliant conseils et exercices pratiques. *Sé03*

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

CHÂTEAU DE COMPIÈGNE

Samedi 11 mars

Découvrez le château de Compiègne ! Le matin, visite du musée du Second Empire et du musée de l'Impératrice puis l'après-midi, visite guidée des Appartements de l'Empereur et de l'Impératrice puis visite libre du musée National de la voiture et accès au parc. *Repas libre. Sé04*

Départ de la MPT à 7h30

15€ adhérent, 25€ non adhérent

INTERVENTION DE LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

Vendredi 24 mars

Présentation des offres de services de l'Assurance Maladie : complémentaire santé solidaire, accompagnement santé... Puis, découverte de l'application mobile Améli. *Sé05*

10h à 12h à la MPT - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

Vivons retraite

TOUS EN TRAIN AVEC LA SNCF

Vendredi 24 février

Découvrez la gare d'Amiens ainsi que l'application SNCF Connect avec la SNCF sur le temps d'une demi-journée puis vous pourrez vous balader dans Amiens librement. *Repas libre. Sé06*

Départ de la MPT à 8h30, retour vers 17h

2€ adhérent, 8€ non adhérent

PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

Vendredi 3 mars

Une alimentation riche en calcium et en vitamine D pour avoir des os solides et éviter les fractures. *Accompagné d'Élodie FINET, diététicienne-nutritionniste. Sé07*

10h à 15h30 à la CAF - 5€ adhérent, 11€ non adhérent

SE REPÉRER SUR LE BUREAU WINDOWS

Vendredi 10 mars

Grâce à cet atelier, apprenez comment ouvrir un fichier, un dossier ou un logiciel, manipuler les fenêtres, créer un raccourci... *Sé08*

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

GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 15 mars

Venez partager un moment de cuisine avec un groupe d'adolescents. *Sé09*

14h à 16h30 à la CAF - 2€ adhérent, 7€ non adhérent

CUISINE SANTÉ

Vendredi 17 mars

Les principes d'une cuisine saine et équilibrée, pour des séniors en pleine vitalité-santé ! *Animé par Nataly DELÉTOILLE, thérapeute bien-être. Sé10*

10h à 13h30 à la CAF - 5€ adhérent, 11€ non adhérent

DÉCOUVERTE DU BÉNÉVOLAT AVEC LA CROIX-ROUGE D'ABBEVILLE

Vendredi 24 mars ou vendredi 7 avril

Venez découvrir le bénévolat et le monde associatif le temps d'une après-midi. *Sé11*

14h à 16h à la Croix-Rouge, 39 avenue Aristid Briand
Gratuit pour les adhérents

Guid'Asso



PIVA devient Guid'Asso



Guid'Asso
Réseau national d'appui

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

Fruit d'un travail de co-construction entre les services de l'État et le Mouvement associatif, Guid'Asso porte un service de proximité d'accueil, d'orientation, d'information et d'accompagnement des 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, 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 spécialiste".

Rendez-vous associatifs

Pour ce trimestre, nous vous proposons de nous retrouver, en appui avec le service Démocratie Locale et Vie Associative de la ville d'Abbeville, autour de débats associatifs, un mardi par mois de 18h30 à 20h, à la salle des Carmes, rue des Carmes.

MISE EN ROUTE DE LA CAMPAGNE FDVA (FOND DE DÉVELOPPEMENT À LA VIE ASSOCIATIVE)

Mardi 24 janvier

LES OUTILS DE PARTAGE ET COLLABORATIFS DU NUMÉRIQUE

Mardi 28 février

L'ASSURANCE POUR LES ASSOCIATIONS (INTERVENTION D'UN ASSUREUR)

Mardi 28 mars

Contact : Christophe PIAT

☎ 06 48 87 93 23

✉ direction@mpt-abbeville.asso.fr



L'équipe



Christophe PIAT

Directeur

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbville.asso.fr



Valérie LE CAM

*Assistante de
direction*

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbville.asso.fr



Bénédicte KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

comptabilite@mpt-abbville.asso.fr

Famille & Sénior



Julie DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbville.asso.fr



Anaïs VEIGA

Animatrice Famille & Sénior

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbville.asso.fr

Enfance & Jeunesse



Mehdi KARAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbeyville.asso.fr



Leïla RAHOUDJ

Animatrice Enfance & Jeunesse

03 22 24 25 18

jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr



Rudy CAILLE

*Réfèrent du PJJ & du
Garage solidaire Cycle*

06 74 91 10 33

pjj@mpt-abbeyville.asso.fr

Multimédia & Numérique



Caroline GAILLARD

Animatrice Multimédia

06 70 60 22 56

a.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr



Camille SOHIER

Animateur Numérique

06 74 40 88 00

numerique@mpt-abbeyville.asso.fr

*Accueil ouvert du mardi au vendredi
de 10h à 12h et de 13h30 à 18h*



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

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr