

ZOOM

Avril - Juin 2021

Maison pour Tous

Centre Social



Comment s'inscrire à une activité ?

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du jeudi 1^{er} avril 2021 à 10H.

► Comment ?

Soit à la Maison pour Tous, soit par mail soit via notre site internet ou bien par téléphone.

► 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.**

► 4 canaux pour s'inscrire, y a-t-il une priorité ?

Priorité pour les personnes qui se présentent directement à la Maison pour Tous. Puis le soir, seront traitées dans l'ordre les demandes effectuées sur le site internet puis les demandes par mail puis enfin les demandes laissées sur le répondeur.

► 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.

► 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 par la MPT afin de savoir si cela vous intéresse encore.

► L'activité est gratuite pour autant on me demande 5€ de caution, pourquoi ?

Afin d'éviter les inscriptions de « réservation » sans réelle intention de participation, une caution de 5€ (par chèque de préférence) vous sera demandée pour certaines activités gratuites. Elle vous sera rendue à la fin de l'activité si vous y avez été présent, sinon elle sera encaissée par la MPT.

Si vous prévenez de votre absence 48H à l'avance, il vous sera possible de récupérer votre caution.

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

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, nous contacter par téléphone ou simplement venir nous rendre visite aux heures d'ouvertures 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>Actualités</i>	4
<i>Sorties</i>	5
<i>Bar à Tous</i>	6
<i>Enfants</i>	7
<i>Parents-Enfants</i>	8-9
<i>Jeunes</i>	10
<i>Les mercredis toutes générations</i>	11
<i>Créations manuelles & numériques</i>	12
<i>Santé & Bien-Être</i>	13
<i>Espace Multimédia</i>	14-15
<i>Séniors</i>	16-17
<i>L'équipe</i>	18-19

Actualités



Bernadette de LA TOUANNE

Retraitée

Adhérente MPT - Centre Social

Pourquoi je présente ma candidature au Conseil d'Administration ?

D'abord parce que la Maison pour Tous défend des valeurs que je partage totalement. Elle s'adresse à tous, propose un champ d'activités très étendu où chacun peut y trouver une source d'épanouissement et de plaisir. Elle promeut des actions culturelles, pédagogiques, sportives, etc...

Ensuite, parce que je souhaite apporter ma contribution à l'animation de cette Ville qui m'a très bien accueillie lorsque je suis arrivée il y a un peu plus d'un an et demi.

Enfin, parce que je serais heureuse de faire partie de l'équipe de la Maison pour Tous qui m'a aussi accueillie avec beaucoup de bienveillance et de confiance et que j'espère lui apporter un soutien et des compétences comme elle m'apportera ses propres richesses.

42 ans d'activités professionnelles dans les domaines de la gestion, formation, animation, ... dans des secteurs d'activités très divers m'ont permis d'acquérir de l'expérience que je serais heureuse de partager avec les équipes de la Maison pour Tous au service de tous ses adhérents.

Le bénévolat fait partie de mon ADN. Être bénévole au service de la Maison pour Tous - Centre social d'Abbeville serait un honneur et un bonheur pour moi.

Si vous agréez ma candidature, je vous en remercie à l'avance.

Maurice BREART

Retraité

Adhérent MPT - Centre Social

Pourquoi je présente ma candidature au Conseil d'Administration ?

Ma carrière professionnelle s'est déroulée en deux parties essentielles et de même durée : 20 ans salarié d'une banque en qualité de chargé d'une clientèle de particuliers et d'entreprises de 1967 à 1987 et 21 ans commerçant de 1987 à 2008.

Disquaire en centre-ville d'Abbeville, mon établissement avait pour enseigne « La Discothèque », enseigne bien connue des abbevilleois à l'époque.

Pendant toute cette activité de commerçant, j'ai été, chaque année, actif au sein des associations de commerçants qui se sont succédé et ai été à l'origine de la mise en place de la carte fidélité « Sourire ».

En 2008, étant retraité, je me suis consacré à la vie municipale en, pour un mandat, devenant adjoint au maire d'Abbeville en charge du commerce, du tourisme et de l'artisanat. J'ai pu, là aussi, côtoyer nombre d'associations. Par la suite mon investissement s'est dirigé vers le monde associatif, et j'ai l'honneur de présider aujourd'hui deux associations : « Les jardins de Marianne » et plus récemment « Omelette Géante Abbeville Baie de Somme ».

Aujourd'hui c'est aux activités de la MPT que je souhaite donner de mon temps en souhaitant que mon expérience correspondra aux besoins de ses adhérents.

Il me reste à vous remercier de votre confiance.

Marie MICHAUT

Retraitée

Adhérente MPT - Centre Social

Pourquoi je présente ma candidature au Conseil d'Administration ?

Après 40 ans d'activités professionnelles dont 35 ans dans l'industrie au service création et industrialisation d'articles de Puériculture, j'ai fait une pause en préretraite de 3 ans.

De 2008 à 2020, j'ai participé à la vie municipale en devenant Adjointe au Maire d'Abbeville en charge de l'action Sociale, de la Santé, et aux Aînés ainsi que Vice-Présidente du CCAS. Ces deux mandats m'ont permis de découvrir l'engagement total des associations et structures qui œuvrent dans le social et l'aide aux personnes.

Je pense que les activités proposées par la MPT-CS correspondent en tous points aux besoins et attentes des familles, au travers de tous les âges de façon ludique et informative, dans des domaines différents (parentalité, culturel, sportif, ...)

La MPT mène ses actions en respectant des valeurs humaines, morales, qui me correspondent avec un personnel à l'écoute. J'aimerais faire partie de cette équipe pour donner, apprendre, partager mon expérience au profit des adhérents.

Je vous remercie pour l'intérêt que vous porterez à ma candidature.

Sorties

PROMENADE À MERLIMONT Samedi 10 avril

Venez passer une belle journée en famille en bord de mer. Vous y découvrirez les quatre grands milieux dunaires de la plaine picarde : les dunes à oyats, les pelouses à mousses, les pannes (petites mares dans les dunes) et les forêts dunaires (argousiers, aubépines). So01

Départ de la MPT à 10H retour vers 17H30
Gratuit (réservé aux adhérents)

BRASSERIE DE LA SOMME Vendredi 7 mai

Découverte de l'histoire de la bière, les ingrédients qui entrent dans la composition, le circuit et bien sûr une dégustation ! Après cette visite la bière n'aura plus aucun secret pour vous. So02

Départ de la MPT à 9H15, retour vers 12H45
7€ adhérent, 9€ non adhérent

SORTIE AU PARC

DE LA BOUVAQUE Samedi 22 mai

Pendant cette balade au parc de la Bouvaque, vous serez accompagné d'un guide nature. Vous pourriez être surpris lors de cette visite : découverte, dégustations... So03

RDV devant la piscine à 9H45, retour vers 12H30
Gratuit (réservé aux adhérents)

HORTILLONNAGES AMIENS Samedi 29 mai

Les hortillonnages amiénois constituent un cadre exceptionnel, un espace de verdure et d'eau en plein centre de la métropole d'Amiens. Votre visite vous emmènera pour une découverte des canaux et des jardins et surtout d'un cadre naturel privilégié où il fait bon respirer... So04

Départ de la MPT à 13H, retour vers 18H
Adhérent : 4€ adultes, 3€ enfants
Non adhérent : 6€ adultes, 4€ enfants

VISITE DU CENTRE

MÉTÉOROLOGIQUE D'ABBEVILLE Samedi 5 juin

Découverte de la météorologie : les instruments de mesure, la climatologie, la prévision. So05

RDV au centre météorologique à 15H,
retour vers 17H - Gratuit (réservé aux adhérents)

NAUSICAA À BOULOGNE SUR MER

Samedi 26 juin

Venez visiter le plus grand aquarium d'Europe. Au programme, découverte de la biodiversité océanique. So06

Départ de la MPT à 9H30, retour vers 18H
Adhérent : 18€ adultes, 13€ enfants
Non adhérent : 20€ adultes, 18€ enfants



Bar à tous

Café Spectacles

DON QUICHOTTE Samedi 10 avril

Dès 8 ans. Héloïse, Julien, Sacha viennent parler de leur spectacle sur Don Quichotte. Héloïse apporte son matériel pédagogique : photocopies à distribuer et quelques images à projeter (mais l'appareil fonctionne mal). Sont là aussi Julien et Sacha... Sur leur chaise, ils partent sur les routes de la Mancha. Héloïse, Julien et Sacha donnent vie à leur personnage et jouent avec tous ceux qu'ils rencontreront sur leur parcours. *BAT01*
De 15H à 16H30 - Gratuit

GOODBYE METEOR Vendredi 4 juin

100% instrumental, Goodbye Meteor s'inspire des paysages du Nord de la France. Le groupe propose un post-rock atmosphérique mélangeant sonorités cinématographiques, rock british et synthés dream pop, qui pourrait se situer entre Mogwai et Interpol. *BAT02* - À 20H - Entrée libre

SCÈNE OUVERTE Vendredi 2 juillet

Venez découvrir les talents musicaux du territoire. *BAT03* - À 20H - Entrée libre

Café des Mots

VEZ ÉCHANGER AUTOUR DES LIVRES

Mardis 13 avril, 11 mai et 8 juin

De 14h à 15h30 - Gratuit

En partenariat avec

les médiathèques d'Abbeville. *BAT04*



Café Rencontres

COURS D'ARABE Tous les mercredis

(hors vacances scolaires) du 7 avril au 30 juin

Initiez-vous à la langue et à la calligraphie arabe.

BAT05 À 17H à la MPT - Gratuit, réservé aux adhérents

CAFÉ PARENTS : CONSEILLER SON ADO SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Jeudi 15 avril

Venez échanger autour des bonnes pratiques afin d'aider au mieux vos ados à prendre du recul sur l'usage des réseaux sociaux et les informer sur leurs droits et responsabilités. *BAT06*

De 17H à 18H30 - Gratuit

CAFÉ DES JEUX Jeudis 22 avril, 20 mai et 24 juin

Venez vous amuser autour de jeux de société. Vous pouvez apporter votre jeu préféré pour en faire profiter les autres ou bien découvrir ceux de la Maison pour Tous. *BAT07*

De 10H à 12H - Gratuit

TROC PARTY Samedi 29 mai

Organisée par l'association Sel à vie. Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres. *BAT08*

De 14H à 17H - Gratuit



Enfants

Ateliers des petits

De 3 à 5 ans

PARCOURS SENSORIELS

Mercredi 14 avril

À travers un parcours de motricité revisitée, partons ensemble à la découverte des sens. *Enf01*
De 15H à 16H à la CAF - Gratuit (réservé aux adhérents)

AUTOUR DE LA PÂTE À SEL

Mercredi 26 mai

Viens t'amuser, créer, manipuler. *Enf02*
De 15H à 16H à la CAF - Gratuit (réservé aux adhérents)

SORTIE À LA MER

Mercredi 16 juin

Après-midi à la mer, châteaux de sable et jeux d'eau en perspective.
Prévoir casquette, bouteille d'eau. *Enf03*
Départ de la MPT à 13H, retour vers 16H
Gratuit (réservé aux adhérents)

Les petits chefs

Atelier cuisine et sensibilisation à l'hygiène alimentaire. Viens participer avec tes amis à un atelier cuisine, convivial et amusant. *Enf04*

De 10H à 12H à la CAF

3 adhérent, 5€ non adhérent par séance

14 avril et 26 mai de 3 à 5 ans

21 avril et 9 juin de 6 à 8 ans

19 mai et 16 juin de 9 à 12 ans

Sorties



BALADE À VÉLO Samedi 10 avril

8 - 12 ans. Viens participer à une agréable sortie vélo jusqu'à Saint-Valéry-sur-Somme. Prévoir vélo, casque et bouteille d'eau. *Enf05*
Départ de la MPT à 14H, retour vers 16H30 - Gratuit

COURSE D'ORIENTATION

EN FORÊT DE CRÉCY Samedi 22 mai

8 - 12 ans. Viens apprendre à t'orienter avec l'aide d'une carte dans un esprit de compétition. Prévoir casquette et bouteille d'eau. *Enf06*
Départ de la MPT à 14H, retour vers 16H
3€ adhérent, 5€ non adhérent

CUEILLETTE DE FRAISES Mercredi 2 juin

4 - 10 ans. Viens cueillir ton panier de fraises tout en t'amusant. Prévoir casquette, bouteille d'eau et si possible une boîte. *Enf07*
Départ de la MPT à 14H, retour vers 16H
5€ adhérent, 7€ non adhérent

BALADE À LA MER ET CONCOURS

DE CHÂTEAUX DE SABLE Samedi 26 juin

8 - 12 ans. Viens un après-midi à la mer, châteaux de sable et jeux d'eau en perspective. Prévoir casquette, crème solaire, bouteille d'eau et jeux de plage. *Enf08*
Départ de la MPT à 13H30, retour vers 17H
3€ adhérent, 5€ non adhérent



Parents enfants

avec Julie

CRÉATION POMMADE BÉBÉ À L'ARNICA

Mercredi 14 avril

L'arnica est un remède vieux comme le monde : votre maman, votre grand-mère l'utilisaient avant nous. On le trouve sous toutes les formes sans vraiment trop savoir ce qu'il y a dedans. Et si on le fabriquait nous-même ? Découvrez toutes ses vertus. À utiliser dès 1 an. PE01

De 10H30 à 12H à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

LE LIVRE ET LE TOUT-PETIT Jeudi 15 avril

0 à 3 ans. Un moment d'échange et de partage autour de la lecture aux tout-petits. PE02

En partenariat avec la Médiathèque Robert Mallet.

De 10H à 12H à la Médiathèque Robert Mallet - Gratuit

PETITS POTS MAISON Samedi 5 juin

Dès 12 mois. Venez faire vos recettes de petits pots maison pour vos petits bouts : une recette sucrée et une recette salée. PE03

De 10H à 12H à la CAF

3€ adhérent, 5€ non adhérent

LOTION NETTOYANTE

SANS RINCAGE BÉBÉ Mercredi 9 juin

Venez fabriquer la lotion nettoyante de votre bébé, plus saine et naturelle pour le confort de votre bébé. PE04

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

LECTURE AU JARDIN Mercredi 9 juin

Dès 4 ans. Lecture au jardin sur le thème de la nature, du potager et de l'écologie. PE05

De 14H à 16H à la Médiathèque Robert Mallet

Gratuit

Bébés parents

COMMUNICATION GESTUELLE POUR BÉBÉ

Les mercredis 7 avril, 26 mai, 16 juin

0 à 36 mois. La communication gestuelle est un outil riche qui permet de tisser un lien privilégié avec votre enfant. Par le biais de jeux et de comptines, venez vous initier à la langue des signes. PE06

De 10H30 à 12H à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent pour les 3 séances

ÉVEIL DES SENS BÉBÉ Mercredi 19 mai

12 à 36 mois. Venez découvrir les sens avec votre enfant. L'ouïe, l'odorat et le toucher seront à l'honneur lors de cet atelier. Un bon moment de complicité avec votre bébé. PE07

De 10H30 à 11H45 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY GYM Jeudi 20 mai

12 à 36 mois. Initiation à l'activité baby gym avec l'association Abbeville gym. Marche obligatoire. PE07

De 10H à 10H45 à la salle Abbeville gym Robert Viarre, chemin des Postes

3€ adhérent, 5€ non adhérent



Futures mamans



SOPHROLOGIE PRÉNATALE Samedi 10 avril
Avec la sophrologie, mieux comprendre, vivre plus sereinement la grossesse, accompagner activement l'accouchement et accueillir l'enfant. Un atelier pour les futures mamans et les papas aussi car la parentalité est l'affaire de toute une vie ! *PE08*
De 10H à 12H à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

SOIN DU VISAGE POUR MAMAN ET HUILE DE MASSAGE RÉCONFORTANTE BÉBÉ

Mercredi 12 mai
Pour la future maman, moment de bien-être et création d'un masque visage. Création d'une huile de massage réconfortante pour bébé et maman. *PE09*
De 10H à 12H à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Après-midis ludiques en famille

Les mercredis de 14H à 16H à la CAF
Dès 6 ans - Gratuit (réservé aux adhérents)

APRÈS-MIDI JEUX EN FAMILLE 7 avril

Venez jouer en famille et partager un moment convivial. *PE10*

SLIME 5 mai

Fabrique du slime rigolo et de toutes les couleurs. *PE11*

TABLEAU DE FAMILLE 2 juin

Des pinceaux, un peu de peinture. C'est parti pour un après-midi artistique en famille. *PE12*

Brunch des couches-culottes

Nous vous proposons de nous retrouver autour d'un café accompagné de petites douceurs pour échanger sur différents thèmes en lien avec la maternité et la parentalité.

10H à 12H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

ALIMENTATION ET GROSSESSE Jeudi 8 avril

Que faire et ne pas faire afin de limiter les risques pour bébé ? *PE13*

L'ALLAITEMENT Mercredi 21 avril

Venez partager vos expériences sur l'allaitement avec d'autres mamans et vos bébés. Présence d'une professionnelle de l'association BAO. *PE14*

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Jeudi 10 juin

Venez discuter avec un professionnel de la diversification alimentaire de votre bébé. Vous vous posez des questions ? Profitez de ce moment d'échange et de détente pour y répondre. Présence de la diététicienne Anne-Charlotte Garet (instagram @astucediet) et présentation de sa collaboration au livre : "Une alimentation saine pour mon bébé et moi". *PE15*

LA PROPRETÉ ? UN CALVAIRE ? Jeudi 17 juin

Venez discuter et partager des astuces pour la propreté de votre enfant. Moment convivial autour d'un café et de petites gourmandises. *PE16*

Jeunes

STREET ART Mercredis 7, 14 et 21 avril

Dès 13 ans. Viens participer à la décoration d'un mur d'expression à l'aide de graph', pochoirs ou encres collages. Jeu01

De 14H à 17H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

SPORT À LA PLAGE Mercredi 26 mai

Dès 13 ans. Viens allier l'utile à l'agréable en profitant des bienfaits du sport et du soleil sur du sable chaud : beach volley, beach soccer.

Prévoir casquette et crème solaire. Jeu02

De 14H à 18H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE

Mercredi 9, 16, 23 et 30 juin

De 13 à 17 ans. Viens te former aux gestes de premiers secours et pars à la découverte des valeurs de la République. Au travers de débats citoyens, viens visiter l'Assemblée Nationale. Jeu03

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

Apprentis makers

13 ans et + -

Du mercredi 7 avril au 30 juin (hors vacances scolaires)

De 14H à 16H à la Fabrique Numérique

Gratuit (réservé aux adhérents)

Viens découvrir le monde des Makers avec la modélisation et de l'impression 3D. Jeu04

Prérequis : gestion de la souris et du clavier

Initiations sportives éphémères

Dès 13 ans. Le sport est vecteur de socialisation et te permet de rester en bonne santé. Alors viens découvrir les associations sportives de ton territoire avec des initiations sportives. Jeu05

Les mercredis de 14H à 18H à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

ESCRIME 12 mai

TENNIS DE TABLE 19 mai

PÉTANQUE FOOT / FOOT GOLF 2 juin



les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans

NICHOIR POUR LES OISEAUX

ET RÉALISATION DE GODETS Mercredi 21 avril

Les nichoirs pour oiseaux permettent aux oiseaux d'avoir un endroit calme et sans pesticide. La réalisation de godets permet d'aborder différents sujets : types de la graine, manière de semer, temps de germination... Les godets seront par la suite mis en terre. *MTG01*

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

CRÉATION D'ÉTIQUETTES POUR LES FRUITS ET LÉGUMES ET CRÉATION D'UN MINI POTAGER EN PERLES Mercredi 12 mai

Réalisation d'étiquettes amusantes sur des ardoises à l'aide de perles HAMA à repasser pour permettre de repérer les fruits et légumes plantés. Puis création d'un mini potager en perles ! *MTG02*

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

PLANTATION DES GODETS DANS LE POTAGER ET TEINTURE DIRECTE DEPUIS LA PLANTE PAR FROTTEMENT Mercredi 19 mai

Venez planter les fruits et légumes dans le potager afin qu'ils puissent se développer. Ensuite nous réaliserons, grâce aux plantes, une œuvre artistique ! *MTG03*

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 26 mai et 2 juin

Création d'un jeu de société, découverte des machines à commande numérique et de la fabrication assistée par ordinateur. *MTG04*

De 17H à 19H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

DÉCORATION DU JARDIN Mercredi 26 mai

Participez à la décoration du jardin : fabrication d'un hôtel à insectes, moulin à vent, épouvantails... Laissez place à votre imagination et à votre créativité ! *MTG05*

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS

Mercredi 28 avril, 5 mai, 2 juin

Découvrez de nouveaux jeux et n'hésitez pas à apporter les vôtres pendant ce moment d'échanges et de convivialité ! *MTG06*

De 14H à 16H30 à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

EXPOSITION SUR LES ABEILLES

Mercredi 16 juin

Visitez l'exposition "zoom sur les abeilles" puis visitez les jardins du Carmel ! *MTG07*

De 14H à 16H à la Médiathèque Robert Mallet
Gratuit

ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 23 juin

Transmettez votre savoir aux enfants en leur apprenant des recettes à base de fruits : compote, salade de fruits, confitures... *MTG08*

De 14H à 16H à la CAF - Gratuit



Créations manuelles & numériques

Ateliers Do it Yourself

ATELIER RUCHE PÉDAGOGIQUE CONNECTÉE

Les mercredis 7, 14, 21 avril et 12, 19 mai

Réalisez une ruche pédagogique connectée, de la conception des plans à l'utilisation des machines à commande numérique. Venez participer à ce projet collaboratif qui prendra place au sein du Rucher du Carmel. Créa'01

En partenariat avec les Médiathèques d'Abbeville.
De 14H à 16H à la MPT - Gratuit

FABRIQUEZ VOTRE JEU DE SOCIÉTÉ

Les jeudis 1^{er}, 8, 15 et 22 avril

Fabriquez un plateau de jeu du moulin et ses pions pour découvrir l'utilisation des outils à commande numérique. Créa'02

Prérequis : gestion de la souris et du clavier
De 14H à 16H à la MPT
8€ adhérent, 12€ non adhérent

ATELIER VANNERIE Mardi 18 mai

Tressez un poisson en osier avec différentes variétés d'osier pour varier les couleurs. Créa'03

De 14H à 16H à la MPT
12€ adhérent, 15€ non adhérent

CRÉEZ VOTRE DIORAMA

Les mardi 8, 15, 22 et 29 juin

Réalisez votre décor miniature en créant de la profondeur dans vos dessins à l'aide de l'ordinateur et des outils de fabrication numérique. Créa'04

Prérequis : gestion de la souris et du clavier
De 14H à 16H à la MPT
8€ adhérent, 12€ non adhérent

Mode & Déco numérique

CRÉEZ VOTRE CORBEILLE À FRUITS

Les mardis 11, 18, 25 mai et 1^{er} juin

Réalisez votre propre corbeille à fruits en bois pour découvrir la modélisation 3D et l'utilisation de la découpeuse laser. Créa'05

Prérequis : gestion de la souris et du clavier
De 14H à 16H à la MPT
8€ adhérent, 12€ non adhérent

CRÉEZ VOTRE NŒUD PAPILLON EN BOIS

Les jeudis 27 mai, 3 et 10 juin

Élégant, original et unique, pour soi ou à offrir, venez fabriquer votre propre nœud papillon en bois pour découvrir les outils à commande numérique. Créa'06

Prérequis : gestion de la souris et du clavier
De 14H à 16H à la MPT
6€ adhérent, 9€ non adhérent

INITIATION COUTURE : CRÉATION POCHETTE D'ÉTÉ

Samedi 12 juin

Venez vous initier à la couture et à la broderie numérique dans le cadre d'un atelier création d'une pochette parfaite pour l'été. Créa'07

De 14H à 16H à la MPT
5€ adhérent, 8€ non adhérent



Santé et Bien-Être

Ateliers Bien-Être

COHÉRENCE CARDIAQUE Mardi 18 mai

Quelques exercices afin d'apprendre à contrôler sa respiration pour mieux gérer son stress et réguler son anxiété. Animé par Monique Malivoir. S.&B01

De 18H à 20H A la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

SOPHROLOGIE Les jeudis 20, 27 mai et 3 juin

La sophrologie vous aide à retrouver le sommeil en associant techniques de relaxation et respiration. S.&B02

De 18H à 19H30 à la MPT

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

NATUROPATHIE Mardi 25 mai

Renforcez votre système immunitaire avec la naturopathie. Animé par Monique Malivoir. S.&B03

De 18H à 20H A la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE Mardi 8 juin

La réflexologie plantaire est une technique simple et naturelle qui a de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique, psychologique et émotionnelle. Un atelier de découverte de réflexologie plantaire destiné à l'apprentissage des techniques de base. Animé par Monique Malivoir. Prévoir tapis de sol, serviette et tenue ample. S.&B04

De 18H à 20H A la CAF

8€ adhérent, 10€ non adhérent

Ateliers du savoir-faire

Nouveau : 2 créneaux horaires par séance !

De 14H à 16H ou de 18H15 à 20H à la CAF

5€ adhérent, 7€ non adhérent

DÉODORANT Vendredi 9 avril

Faire son déodorant maison, c'est facile !

100% naturel, bio et végétal. S.&B05

CRÈME DE JOUR Vendredi 21 mai

100% naturel, bio et végétal. S.&B06

BEE WRAP Mardi 4 juin

Ecologique mais aussi économique, le Bee Wrap 100% naturel vous réserve des surprises. S.&B07

Cuisine Santé

Équilibrez mieux votre alimentation avec des produits sains et améliorez certains troubles de santé. S.&B08

Les mercredis de 10H à 13H30 à la CAF

27€ adhérent, 30€ non adhérent

Animé par Hubert Lévêque, naturopathe

RENFORCER L'IMMUNITÉ 7 avril

PRENDRE SOIN DE SES DENTS 12 mai

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, BASE DE NOTRE SANTÉ 2 juin



Espace Multimédia

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir les outils et se former aux nombreux usages multimédias.

De 14H à 16H - Gratuit pour les adhérents, une caution de 5€ vous sera demandée.



INITIATION AU LOGICIEL

DE BUREAUTIQUE ONLYOFFICE 8 avril

Découvrez le logiciel de bureautique libre et compatible avec les fichiers de la suite Microsoft Office. EM01

Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

LES BASES DE LA SÉCURITÉ INFORMATIQUE 22 avril

Apprenez-en plus sur les virus et anti-virus, spams et anti-spams, VPN, etc... EM02

Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

LA RECHERCHE SUR INTERNET 6 mai

Découvrez les outils pour rechercher sur Internet de façon efficace en toute sécurité. EM03

Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

INITIATION AU LOGICIEL DE DESSIN VECTORIEL INKSCAPE 20 mai

Découvrez le dessin sur ordinateur avec une présentation et démonstration du logiciel de dessin vectoriel Inkscape. EM04

Prérequis : Gestion de la souris et du clavier.

INITIATION À WINDOWS 10 3 juin

Apprenez le vocabulaire et les manipulations de base sous Windows 10 (le bureau, les fenêtres, le menu Démarrer...). EM05

Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

INITIATION À L'IMPRESSION 3D 17 juin

Découvrez les bases et le fonctionnement de l'impression 3D dans un atelier découverte. EM06

Prérequis : gestion de la souris et du clavier.



Toute l'année, la Fabrique Multimédia est en accès libre...

ESPACE MULTIMÉDIA

Lundi16H30 - 18H

Mardi16H30 - 18H

Jeudi16H30 - 18H

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

FABRIQUE NUMÉRIQUE

Vendredi 17H - 19H

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



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



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

Séniors

(dès le départ à la retraite)

ART THÉRAPIE Mercredi 14 ou 21 avril

Venez découvrir l'art thérapie et ses bienfaits grâce à cette initiation. Apprenez l'aquarelle sur papier mouillé avec la technique du docteur Hauschka basée sur la couleur. *Sé01*

De 10H à 12H à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

PRÉPARATION DU POTAGER Mercredi 14 avril

Mise en place du jardin : fabrication des carrés potager, cabane à outils... *Sé02*

De 15H à 17H à la MPT - Gratuit

CAFÉ DISCUSSION : LA RETRAITE

CHANGEMENT DE VIE Vendredi 16 avril

Dès 55 ans. Venez passer un moment convivial et échanger en toute liberté avec une psychologue sur les questionnements liés à la retraite : baisse de revenus, vie de famille... *Sé03*

De 9H à 12H à la MPT - Gratuit

ATELIER INFORMATIQUE

Vendredi 16, 23 avril et 21, 28 mai

Dès 55 ans. Venez vous initier aux outils informatiques pour garder le contact avec vos proches : Skype, facebook messenger, google meets... n'auront plus de secrets pour vous. *Sé04*

De 14H à 15H30 à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

COMITÉ SÉNIOR Lundi 19 avril, 31 mai, 28 juin

Le comité sénior a pour objectif de préparer au mieux les activités et les sorties à destination des retraités. N'hésitez pas à participer et à venir mettre votre touche personnelle. *Sé05*

De 14H à 16H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

PRÉVENTION

PAR UN CHEF-BRIGADIER Mercredi 12 mai

Dès 55 ans. Prévention sur les cambriolages, les arnaques téléphoniques et à domicile (porte à porte). Le chef-brigadier de la police d'Abbeville répondra à toutes vos interrogations ! *Sé06*

De 10H à 12H à la MPT - Gratuit

PARFUMS D'INTÉRIEUR Vendredi 21 mai

Elaboration d'un sachet senteur naturelle pour parfumer votre intérieur. Redécouvrez le plaisir des armoires parfumées à l'ancienne. *Sé07*

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

BALADE À VÉLO Mercredi 26 mai

Participez à une balade à vélo ! Allure modérée et ambiance chaleureuse. Port du casque obligatoire. *Sé08*

Sé08

Départ de la MPT à 9H30 retour vers 12H

Gratuit (réservé aux adhérents)

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ Vendredi 4 juin

Dès 55 ans. Echangez avec notre diététicienne autour des questionnements en matière d'alimentation puis un atelier pratique vous sera proposé ! Sé09

De 9H à 12H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

AMÉNAGER SON LOGEMENT, Y VIVRE EN SÉCURITÉ. ÊTRE ACCOMPAGNÉ FINANCIÈREMENT POUR ADAPTER SON LOGEMENT Lundi 7 juin

Dès 55 ans. Venez participer et échanger autour de l'adaptation et de l'aménagement du logement avec un professionnel. Astuces et conseils pour limiter les risques au domicile. Présentation des aides financières et dispositifs existants. Sé10

De 14H à 17H à la MPT - Gratuit

FABRICATION DE BOUGIES Vendredi 11 juin

Découvrez comment fabriquer vos bougies naturelles. Astuces et conseils : vous repartirez avec de nombreuses connaissances sur la composition des bougies naturelles, sur les ingrédients ainsi qu'avec votre bougie. Sé11

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

LAND ART À LA FORÊT DE CRÉCY Mercredi 16 juin

Le Land Art est avant tout un moyen d'expression et permet de développer sa créativité. Sortir pour créer dans et avec la nature. Venez montrer l'artiste qui sommeille en vous ! Sé12

Départ de la MPT à 9H15, retour vers 12H30

3€ adhérent, 5€ non adhérent

REPAS D'ÉTÉ Vendredi 18 juin

Préparez un menu frais, idéal en été : carottes rapées à l'orange, salade composée et tiramisu aux framboises et spéculoos. Sé13

De 10H30 à 13H30 à la CAF

5€ adhérent, 7€ non adhérent

BELOTE Vendredi 25 juin

Venez jouer à la belote ou vous initier ! Sé14

De 13H30 à 16H à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

MAIA SOMME Vendredi 25 juin

Dès 55 ans. La MAIA permet d'améliorer l'information, l'orientation et l'accompagnement à destination des séniors. Une professionnelle vous expliquera qui est la MAIA et ses missions. Sé15

De 10H à 12H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)



L'équipe



CHRISTOPHE PIAT

Directeur

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbeville.asso.fr



VALÉRIE LE CAM

Assistante de direction

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeville.asso.fr



BÉNÉDICTE KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

administration@mpt-abbeville.asso.fr

Famille & Sénior



ANAÏS VEIGA

Animatrice Famille & Sénior

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbeville.asso.fr



JULIE DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

07 86 83 20 44

secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr

Enfance & Jeunesse



MEHDI KARZAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbville.asso.fr



LÉÏLA RAHOUDJ

Animatrice Enfance & Jeunesse

06 72 51 31 77

jeunesse@mpt-abbville.asso.fr



VALENTIN WYKA

Animateur Enfance & Jeunesse

06 72 56 41 01

pjj@mpt-abbville.asso.fr

Numérique & Multimédia



CAROLINE GAILLARD

Animatrice Multimédia

06 70 60 22 56

a.multimedia@mpt-abbville.asso.fr



CAMILLE SOHIER

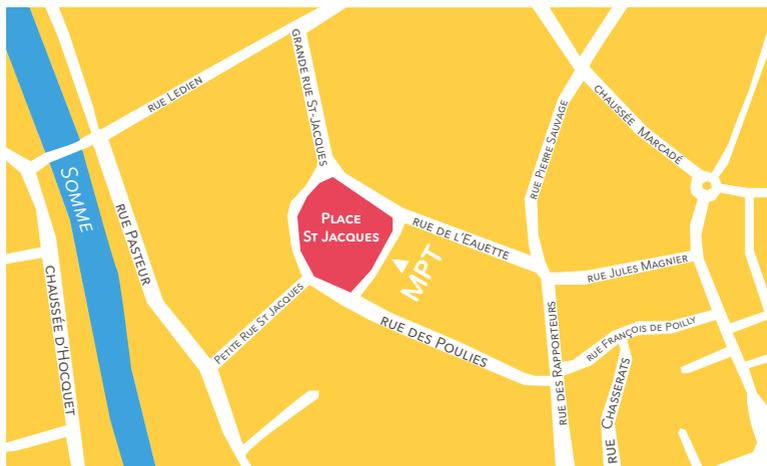
Animateur Numérique

06 74 40 88 00

numerique@mpt-abbville.asso.fr

Accueil ouvert du mardi au vendredi

de 10h à 12h et de 13h30 à 18h



Maison pour Tous - Centre Social Pierre LECLERC
1 place Saint Jacques, 80100 Abbeville
Tél. 03 22 24 25 18
contact@mpt-abbville.asso.fr
www.mpt-abbville.fr

 @mptabbville

 mptcs.abbville