

# ZOOM

Votre bulletin d'information  
& Programme d'activités

janvier - mars 2017



## Maison Pour Tous



Maison Pour Tous / Centre Social Pierre Leclerc - 1, place Saint Jacques 80100 Abbeville

03 22 24 25 18 - [contact@mpt-abbeville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbeville.asso.fr) - [mpt-abbeville.asso.fr](http://mpt-abbeville.asso.fr)

## Manifestations & Sorties

### LES 10 COMMANDEMENTS Samedi 7 janvier

Comédie musicale.

Départ de la MPT à 19H, spectacle à 20H30

Tarif : 55€

### GALETTE DES ROIS Mercredi 11 janvier

Venez partager la galette des Rois au Bar à Tous de la MPT.

à 18H30 - Gratuit

### MUSÉE DE PICARDIE Mardi 17 janvier

Balade libre dans Amiens, repas au restaurant d'application l'Îlot, l'après-midi visite guidée des expositions temporaires : l'art du XX<sup>e</sup> siècle et Albert Maignan.

Départ 10H en minibus et covoiturage

Tarif : 12€ adhérent, 14€ non adhérent

Prévoir 7.5€ pour le repas

### STAGE DÉCOUVERTE

Les mercredis 25 janvier, 1<sup>er</sup> et 8 février

Fabriquez vos petits meubles en carton.

De 13H30 à 16H30 - Animé par Atout Anim

Tarif : 60€ adhérent, 75€ non adhérent

pour l'ensemble des sessions

### LES "PEPERS ROOTS" Vendredi 27 janvier

Alex, chanteur et musicien, un joyeux artiste en herbe aux compositions débitantes et aux reprises originales nous emmènera pour un voyage musico-root's.

20H à la MPT - Gratuit

### ADO-DÉBATS (14-20 ANS) Mercredi 1<sup>er</sup> février

Soirée débats entre jeunes autour d'un apéro.

En partenariat avec la Maison Des Ados.

De 17H30 à 19H à la MPT - Gratuit

### "L'AIGUILLE EN FÊTE" Jeudi 2 février

Porte de Versailles à Paris. Pour tous les passionnés du fil et de l'aiguille. 240 exposants du monde entier sur le thème "Esprit scandinave".

Départ en car 8H devant l'office de tourisme, retour vers

20H - Tarif : 32€ adhérent, 35€ non adhérent

### LA REINE DES NEIGES Vendredi 3 février

Départ à 18H, spectacle à 19H30 - Tarif : 35€

### THÉÂTRE PARIS Dimanche 5 février

Visite guidée du musée de la vie romantique.

Théâtre de la porte St Martin : "Cuisine et Dépendance"

Possibilité de restauration au Montecarlo (hors tarif).

Départ 7h30 retour 21H30 devant office du tourisme

Tarif : 75€ adhérent, 79€ non adhérent

Inscription jusqu'au 15 janvier maxi

### VENTE DE TARTIFLETTES Vendredi 10 février

Afin de baisser le coût de la sortie à Compiègne pour

tous les adhérents. Dès 15H à la MPT

Réservation jusqu'au mardi 07 février - Tarif : 6€

### COMPIÈGNE Jeudi 16 février

Visite de la sucrerie de Francières avec un atelier pour les enfants, repas libre puis visite du palais impérial avec conférencier sur le thème du second empire (adultes) et atelier enfants.

Départ en car à 8H devant l'office de tourisme

et Hyper U, Retour vers 19H30

Tarif : 25€ adulte, 10€ enfant adhérent,

30€ adulte, 12€ enfant non adhérent

### STAGE DÉCOUVERTE Samedi 25 février

Zumba : ludique et motivante, méthode de fitness originale et accessible à tous!

De 10H à midi au centre CAF

Tarif : 10€ adhérent, 12€ non adhérent

### CAFÉ LANGUES Vendredi 3 mars

Venez à la découverte de nouvelles cultures, discutez en Anglais, en Espagnol ou en Arabe dans une ambiance conviviale.

De 18H à 20H à la MPT - Gratuit tout public

### FORUM JOB D'ÉTÉ Samedi 4 mars

En partenariat avec la Mission Locale et la CCA.

### CONCERT SOPRANO Mercredi 8 mars

Départ 18H de la MPT, retour vers 23H

Tarif : 40€ adhérent, 45€ non adhérent

### LA CRISTALLERIE D'ARQUES Jeudi 16 mars

Visite de la maison du papier à Esquerdes puis de la cristallerie, repas au restaurant à prévoir.

Départ en car 8H à l'office de tourisme, retour vers

18H30 - Tarif : 20€ adhérent, 25€ non adhérent

### LA GRANDE LESSIVE Jeudi 23 mars

Exposition participative : Venez accrocher vos créations sur des cordes à linge place Saint Jacques.

### ADO-DÉBATS Mercredi 29 mars

Soirée débats entre jeunes autour d'un apéro.

Thème : "la vie d'un ado".

De 17H30 à 19H à la MPT - Gratuit

### STAGE DÉCOUVERTE Mercredi 29 mars

Atelier Eco-Vannerie : fabriquez votre tontine.

De 13H30 à 16H30

Tarif : 25€ adulte et 12,50€ par enfant

à partir de 7 ans - Animé par l'Échappée Sauvage

### FESTIVAL DU CERF-VOLANT Lundi 3 avril

Sortie à Berck, promenade et repas libre.

Départ en minibus et covoiturage à 10H30, retour

vers 18H - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## Rencontres séniors

### ATELIER NUTRITION

Les mardis 10, 17, 24, 31 janvier et 7 février

de 14H à 16H à la MPT

Manger pour rester en bonne santé, se faire plaisir. Donner l'envie de se faire des repas quotidiens et de recevoir ses proches.

Animé par Audrey Chapon diététicienne (PEP80)

Tarif : 10€ adhérent + cotisation de 5€ aux PEP80

### GESTION DU STRESS ET DU SOMMEIL

Les 6, 13, 27 janvier et 3, 10 février

de 13H30 à 15H à la MPT

Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête, gérer le stress et bien dormir.

Animé par Laetitia Douwes sophrologue (PEP80)

Tarif : 10€ adhérent + cotisation de 5€ aux PEP80

## L'atelier des savoirs-faire

Atelier participatif et intergénérationnel de 14H à 16H

### LA COUTURE AU QUOTIDIEN Mardi 24 janvier

À la main ou à la machine, faire un ourlet, installer des rideaux, recycler un vêtement...

### LES PÂTES FRAÎCHES Jeudi 2 mars

Faire sa pâte, les différentes formes, la cuisson...

Animé par Betty - Gratuit

## Ateliers parents-enfants

Les mercredis de 14H à 16H

### GALETTE DES ROIS 18 janvier

### CHANDELEUR 1<sup>er</sup> février

Réalisation de crêpes et pâte à tartiner "maison".

### PATINOIRE À AMIENS 8 mars

RDV à 13h30 devant la MPT, retour à 17h30

Tarif : 4€ adulte et 3€ enfant.

### PARTICIPATION À "LA GRANDE LESSIVE" 22 mars

Au centre CAF - Tarif : 3€ par enfant

## Ateliers de pratique artistique

Les mercredis 1<sup>er</sup> et 15 mars de 14H à 16H

Peinture, collage, travail sur l'imaginaire en préparation à l'exposition participative "La grande lessive" le 23 mars.

Adultes et enfants de plus de 6 ans accompagnés

Animé par Chloé Bureau - Gratuit

## Ateliers multimédia

Les jeudis de 14H à 16H - Gratuit sur inscription

### MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE 12 janvier

Comment choisir sa boîte mail, rédiger un message, gérer les contacts, les pièces jointes.

### MAINTENANCE ET SÉCURITÉ 19 janvier

Protégez votre ordinateur contre les logiciels malveillants et veillez à son bon état.

### TABLETTES ET SMARTPHONES 26 janvier

Comprendre le fonctionnement des différentes interfaces tactiles nomades.

### ACHATS EN LIGNE ET SÉCURITÉ 2 février

Protections et précautions à prendre pour des achats en toute sécurité.

### IMPRESS 9 février

Créer un diaporama photo avec Impress de Libre Office.

### FACEBOOK ET LES RÉSEAUX SOCIAUX 16 février

Créer son profil, sa page et son groupe tout en préservant confidentialité, vie privée et professionnelle.

### LES TÉLÉ-SERVICES PUBLICS 23 février

Comprendre l'administration en ligne et ses procédures.

## Le mois de la photo

Réaliser un montage sur le parc de la Bouvaque.

- Les prises de vue 10 mars de 14H à 16H
- Le traitement des photos 17 mars de 14H à 16H
- Réaliser un diaporama 24 mars de 14H à 16H

## Fabrique numérique

Gratuit sur inscription

### SKETCHUP. DESSIN 3D 3 mars de 14H à 16H

Se perfectionner dans l'utilisation de Sketchup pour modéliser des formes en 3D.

Toute l'année, l'espace multimédia est en accès libre : Lundi de 15H à 17H, Mardi de 14H à 16H, Mercredi, Jeudi et Vendredi de 10H à 12H

## Cuisine du monde

Les samedis de 10H30 à 13H30 au centre CAF

### CUISINE MAURICIENNE 28 janvier

### CUISINE AFRICAINE 25 février

### CUISINE JAPONAISE 25 mars

Animé par Fatiha

Tarif : 12€ adhérent, 15€ non adhérent

## Cuisine Santé

Les mercredis de 10H30 à 13H30

### FAITES LA PAIX AVEC VOTRE VENTRE 4 janvier

### LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES 1<sup>er</sup> février

### POLLUANTS ET TOXIQUES, VOTRE FOIE RELÈVE LE DÉFI ! 8 mars

Animé par Hubert LEVEQUE (naturopathe)

au centre CAF - Tarif : 27€ adhérent 30€ non adhérent

## Vie associative

Dates à préciser - Gratuit

### FORMATION DIVA

Animer une équipe de bénévoles

### FORMATION DIVA

Monter correctement un dossier de financement

### APÉRO ASSOCIATIF

Valoriser les compétences des bénévoles

Accueil ouvert du mardi au vendredi de 10h à midi et de 13h30 à 18h00

Pour davantage d'informations et suivre l'actualité de la MPT, rendez-vous sur notre site internet [mpt-abbeyville.asso.fr](http://mpt-abbeyville.asso.fr) ou sur Facebook