

ZOOM

Votre bulletin d'information
& Programme d'activités

janvier — mars 2018



Bienvenue à la Maison

centre social **MPT**
Abbeville

ÉDITO

Bonnes fêtes de fin d'année et pour 2018, tous nos vœux de bonheur, de réussite, d'amour et d'excellente santé pour vous et l'ensemble de votre famille.

2018 sera une année particulière pour la Maison pour Tous qui fêtera ses 40 ans. Nous ne manquerons pas de vous associer à cet évènement !

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à nos activités. Cela nous touche beaucoup et nous encourage à enrichir et adapter toujours mieux nos programmes. Ces actions sont proposées principalement dans nos propres locaux mais aussi dans différents lieux du territoire. Plusieurs d'entre elles sont valorisées ici.

Au plaisir de vous retrouver bientôt.
Bien cordialement,

Coralie Poret, Directrice
Jean-Pierre Clipet, Président

SOMMAIRE

3

MANIFESTATIONS & SORTIES

4-5

STAGES

RENCONTRES SÉNIORS

CUISINE SANTÉ

CUISINE DU MONDE

6-7

ATELIERS DES SAVOIRS-FAIRE

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA

VIE ASSOCIATIVE

8-9

BAR À TOUS

10-15

RETOUR SUR...

Pour d'avantage d'informations ou pour suivre l'actualité de la MPT,
nous vous convions à consulter notre site Internet www.mpt-abbeyville.fr
et notre page facebook www.facebook.com/Maison-Pour-Tous-dAbbeville



■ Visite de l'usine Pasquier

Mardi 16 janvier (à confirmer)

À Vron. Départ à 13h30 en minibus et co-voiturage

Tarif : 3€



■ St Quentin Jeudi 1^{er} mars

Visite du musée Motobécane et du village des métiers d'antan, balade arts déco dans la ville avec audioguide.

Départ à 8h à l'Office de tourisme et Hyper U, retour vers 19h

Repas libre - Tarif : 30€ adhérent / 35€ non adhérent



■ Sortie ID créatives Jeudi 22 mars

Créer, bricoler, customiser, relooker, décorer, visite du salon de 10h à 14h puis balade libre dans Reims jusqu'à 17h.

Départ à 7h à l'Office de tourisme et Hyper U, retour vers 20h

Repas libre - Tarif : 25€ adhérent, 30€ non adhérent



■ Sortie nature Jeudi 29 mars

Découverte des arbres en forêt d'Eu : écorces et bourgeons, cette sortie est animée par Raymond Taisne, ébéniste.

Départ à 13h30 en minibus et co-voiturage, retour vers 17h

Tarif : 3€

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !



■ Exposition : Luc Carpentier Du 9 au 25 janvier

Exposition de fusains, croquis et aquarelles. Visions poétiques du corps nu féminin à travers le prisme de l'intemporel, de l'instantanéité, de l'unicité.

Vernissage le 12 janvier à 18h30

Accessible les mardi, mercredi et vendredi à la MPT

De 10h à midi et de 14h à 18h - Gratuit



■ Journée de la femme Jeudi 8 mars

Stands, animations diverses.

De 14h à 17h à la CAF - Gratuit

QUE FAIRE À LA MPT ?

STAGES



- **Couture** Les mardis 23, 30 janvier et 13 février
Ouvert aux débutants et initiés, le stage vous permettra la réalisation de vêtements, réparation, customisation, couture-récup, accessoires de mode ou de déco... *Machine et matériel fournis par l'intervenante Claudie Barbarski qui vous guidera dans vos travaux. De 17h à 19h à la MPT*
Tarif par séance : 7€ adhérent, 9€ non adhérent
- **Shiatsu Do in** Vendredi 2 février
Accessible à tous, le do-in (la voie de l'énergie) est une pratique japonaise d'auto-massage permettant de faire circuler l'énergie dans le corps : Exercices de respiration et de centrage, protocole de do-in de printemps complet, relaxation. *Prévoir un tapis de yoga, un petit coussin, une couverture. De 18h à 19h30 à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent*
- **Breakdance (de 12 à 18 ans)** Du 5 au 9 mars
Initiation à la danse hip-hop avec l'école de danse amiénoise Anne Coury.
De 14h à 15h30 à la CAF - Tarif : 25€ adhérents, 35€ non-adhérents
- À venir : **Session PSC1** Samedi 14 avril
Formation de base aux premiers secours.
De 9h à midi et de 13h à 17h à la MPT - Tarif 55€ adhérent, 60€ non-adhérent

RENCONTRES SÉNIORS



- **Destination équilibre** Les vendredis dès le 12 janvier
12 séances pour réveiller et stimuler la fonction d'équilibre, contribuer au renforcement musculaire, proposer des conseils concernant l'aménagement du logement. *De 9h30 à 10h30 à la CAF*
Tarif : 12€ adhérent pour l'ensemble de la session
- **Séniors au volant** Les vendredis du 16 mars au 20 avril
6 rencontres pour refaire un point sur les règles de circulation et pour conduire en toute sécurité. *De 10h à midi à la MPT*
Tarif : 12€ adhérent pour l'ensemble de la session

CUISINE SANTÉ

Mieux équilibrer son alimentation avec des produits sains et accompagner au mieux certains troubles de santé.

Les mercredis de 10h à 13h30 à la CAF
Animé par Hubert Lévêque, naturopathe
Tarif : 27€ adhérent, 30€ non adhérent

- **Remèdes de la médecine chinoise pour la constipation** 10 janvier
- **Jeûne, diète et mono-diète** 7 février
- **5 recommandations pour des os solides à tout âge** 14 mars

CUISINE DU MONDE

Confectionnez puis dégustez ensemble dans une ambiance conviviale

Les samedis de 10h à 14h à la CAF
Animé par Fatiha Kious
Tarif : 12€ adhérent, 15€ non adhérent

- **Cuisine Albanaise** 20 janvier
- **Cuisine Éthiopienne** 17 février
- **Cuisine Suédoise** 24 mars

QUE FAIRE À LA MPT ?



QUE FAIRE À LA MPT ?

ATELIERS DES SAVOIRS-FAIRE



Les jeudis de 14h à 16h à la CAF
Gratuit sur inscription

- **La pâte feuilletée** 18 janvier
Réaliser une pâte maison
- **L'écologie s'invite dans la salle de bain** 15 février
Réalisation d'une savonnette et d'un shampoing
- **Atelier cuisine** 15 mars
La blanquette

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA



L'informatique et le numérique à la portée de tous.
Ateliers gratuits sur inscription

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir les outils et vous former
aux nombreux usages multimédias
De 14h à 16h

- **Faire ses démarches administratives en ligne** 18 janvier
- **Sécuriser ses achats sur internet** 8 février
- **Le montage vidéo avec Windows Movie Maker** 8 mars
- **L'entretien et la maintenance du PC** 22 mars

Apprentis Makers dès 10 ans

■ Construction et programmation d'un robot en vue du trophée robotique de la Maison pour Tous.

Projet trimestriel les mercredis (hors vacances scolaires)

de 14h à 16h pour les 10-14 ans

et de 16h à 18h pour les 14-18 ans

Les adultes Makers

Un mercredi sur deux : Ateliers thématiques

Les autres mercredis : Travaux pratiques sur un thème choisi par l'utilisateur et projets personnels autour de la fabrication numérique. De 10h à midi.

■ Techniques de l'impression 3D 24 janvier

Conception d'une pièce et sa réalisation

■ Le fraisage sur bois 14 février

Utilisation d'une fraiseuse numérique pour apprendre à graver et découper des formes 2D (*amener son bois sous forme de planchettes découpées de 30cmX30cmX2cm maximum*)

■ Arduino 28 février

Découverte de l'électronique

■ Blender 14 mars

Logiciel de modélisation 3D : les bases



QUE FAIRE À LA MPT ?

Toute l'année,
l'espace multimédia est en accès libre :
Lundi, mardi et jeudi de 16h à 18h

VIE ASSOCIATIVE

■ Pérennisation des emplois dans les structures associatives Jeudi 26 janvier

Le Dispositif Local d'Accompagnement et le nouveau dispositif emploi associatif du Conseil Régional

De 9h30 à midi à la MPT

Ne manquez pas !

Assemblée générale de la Maison Pour Tous

Jeudi 29 mars à 18h

LE BAR À TOUS

Un lieu convivial proposant rencontres, débats, spectacles, échanges de services et de livres...

CAFÉ RENCONTRES

gratuit

- **Ludique Party** Mardi 6 février
Découverte de jeux de société familiaux comme Magic Maze, Time bomb, Galerapagos, Roll for the galaxy... avec *Basiludic*. Dès 20h
- **Soirée Tarôt** Vendredi 9 février
Vous aimez jouer aux tarôts, nous vous proposons une soirée conviviale. Vous pouvez venir avec un plat à partager et votre jeu de tarôt. De 18h à 22h
- **Tous gagnants avec les jeux coopératifs** Mardi 20 mars
Des jeux de plateau, de manipulation, dans l'espace. Un but commun à atteindre ensemble. Bref une autre façon de jouer ensemble en famille, entre amis. De 20h à 22h
- **Café langues** Vendredi 23 mars
Un moment pour échanger dans une langue étrangère : Anglais, Italien, Espagnol, Arabe. Café et friandises sont aussi au programme. De 18h à 20h
- **Troc party** Samedi 24 mars
Organisé 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 "trésors". De 14h à 17h

CAFÉ DÉCOUVERTE

gratuit

- **Miels picards** Vendredi 19 janvier
Les bienfaits de l'apiculture raisonnée, la biodiversité et son impact sur les abeilles. L'occasion également de déguster différents miels. *Intervenant Julien Ferté - Les jardins de Laurette*. De 18h à 20h
- **La nature et les nouvelles technologies** Mardi 20 février
Conférence avec présentation du poulailler connecté. *Animé par l'association La Tech Amiénoise*. À 18h30
- **Chèque emploi service : Mode d'emploi** Mardi 13 mars
Particuliers employeurs, salariés. Obtenez toutes les informations sur les chèques emploi service universels (CESU). *Animé par l'association Harmonessence*. De 18h à 20h

CAFÉ DES MOTS

gratuit

- **Les livres qui vous ont marqués, débats, lectures à voix haute**
Les mardis 9 janvier, 13 février et 13 mars
En partenariat avec les bibliothèques d'Abbeville
De 14h à 15h30



CAFÉ SPECTACLE

Théâtre & Poésie

■ « Lou Ombre de mon amour »

Troupe Solilès Samedi 10 mars

D'après la correspondance de Guillaume Apollinaire avec Louise de Coligny. Les comédiens jouent sous la forme d'un dialogue entre le quotidien de la correspondance et le sublime de la poésie.

20h30 - Tarif : Adultes 13€ / Réduit 11€ / -18 ans 8€
(se renseigner à l'accueil pour plus de précisions)

Veillée picarde

■ Contes à rire et sketches

avec le duo Ti pi Mi Vendredi 16 mars

Sylvie et Jean-Marie François réjouiront vos oreilles et vos yeux en vous narrant les contes à rire savoureux des veillées d'autrefois, et en alternant saynètes humoristiques et émouvantes, le tout assaisonné d'un picard truculent mais toujours compréhensible.

De 20h30 à 22h30 - Tarif : 4€ adhérent / 5€ non adhérent
Gratuit pour les moins de 15ans

MUSIQUE

gratuit

Scène ouverte!

■ Les Vendredis 26 janvier et 23 février à 20h

Musiciens amateurs ou confirmés, en groupe ou en solo, saisissez votre chance et montez sur scène !

Inscription au préalable.

Le bar à tous



© La Troupe Solilès



© Marc ROUSSEL



Retour sur...

Quand les jeunes de Soleil-Levant racontent leur quartier

- Dans le cadre du contrat de ville et en partenariat avec les animateurs du service de la politique de la ville et de Télé Baie de Somme, la MPT a encouragé un groupe de jeunes âgés de 8 à 15 ans, issus du quartier Soleil Levant/Bouleaux/Platanes, à être acteurs de la vie de leur quartier et de partager avec les habitants leur regard sur ce qui s'y passe.



Leurs premières idées ont été présentées lors de différentes manifestations organisées par le conseil citoyen du quartier. Un premier journal a été produit et diffusé en décembre. Destinés aux autres jeunes et aux habitants, les différents sujets ont été choisis par les journalistes en herbe. Par ailleurs, la dynamique créée a permis un contact enrichissant avec les parents et les autres jeunes enfants, jusqu'alors isolés. Plusieurs rencontres ont aussi été organisées avec les habitants, des personnalités et des acteurs institutionnels, afin de mieux appréhender le travail mené dans le développement du territoire. Enfin, autre apport du projet : la mobilité. Plusieurs jeunes ont en effet décidé de s'inscrire à des activités proposées par la MPT ou d'autres associations abbeilloises telles que l'Aqu'Abb, le club de football de Menchecourt. *Contact : Fatiha Kious / f.kious@mpt-abbeville.asso.fr*

La Fabrique numérique s'exporte à Garopôle

- La Fabrique numérique était présente le 14 octobre à Garopôle sur le *Start-Up Week-end youth* (premier du nom en France) organisé par le Syndicat mixte Baie de Somme 3 Vallées.



Une cinquantaine d'adolescents et jeunes adultes ont participé par équipes à l'événement dont l'objectif était de créer en 54 heures un projet entrepreneurial innovant. La Maison Pour Tous a apporté des ressources sur trois projets grâce au scanner et à l'impression 3D. Ont ainsi été créés un support écrit en braille, des porte-clés et un logo d'entreprise.

...et participe à la commémoration du 11 novembre

En contribuant à la reconstitution d'un hôpital militaire allié qui était situé à Abbeville pendant le premier conflit mondial. Les élèves de la classe SEGPA du collège Ponthieu, initiés à la modélisation 3D ont pu, avec le logiciel Sketchup, reconstituer ce bâtiment. Ce projet a été mené en partenariat avec le Service des Archives de la Ville d'Abbeville qui a fourni les plans 2D et les images de cet hôpital. Cette action entrait dans le cadre des commémorations du 11 novembre 1918 et d'une exposition organisée par la Ville « Se soigner pendant la Grande Guerre ». Elle a fait l'objet d'une présentation officielle au Collège le 7 novembre ainsi que le 11 novembre à l'Espace culturel Saint-André. **Un bel exemple de mariage entre les nouvelles technologies et le devoir de Mémoire !**

Contact : David Kalfon / multimedia@mpt-abbeville.asso.fr



Dis-moi , c'est quoi ?

- Le Mercredi 22 novembre, une trentaine d'enfants ont pu avoir un échange très riche avec Catherine CLIPET, biologiste.

Au programme: Le sang dans le corps humain. Son rôle dans l'alimentation des cellules, l'évacuation des déchets... Les enfants, très intéressés, avaient beaucoup de questions à poser: *Pourquoi est-on fatigué quand on fait du sport? C'est quoi la différence entre un globule blanc et un globule rouge? À quoi sert le cerveau?*



Cette activité est inscrite dans le cadre des après-midis récréatifs et de l'accompagnement à la scolarité. Cet échange a été suivi d'un atelier jeux sur le corps humain animé par Sandrine et Maxime puis d'un goûter.

Contact : Sandrine Tetart / s.tetart@mpt-abbeyville.asso.fr

La Semaine bleue

- Dans le cadre de la semaine nationale des retraités et personnes âgées, en lien avec la CARSAT, Prélude, le cercle généalogique de Picardie, France Bénévolat, et le comité seniors, la MPT a proposé, du 2 au 8 octobre, un programme gratuit d'activités (découverte du multimédia et des nouvelles technologies, initiation à la généalogie, marche nordique, soirée jeu...) et d'échanges sur divers thèmes (le temps libre de la retraite, les bienfaits de l'exercice physique, le bénévolat...). Une centaine de personnes ont participé activement à cette semaine.

Contact : Betty Fontaine

b.fontaine@mpt-abbeyville.asso.fr



Des ateliers parents/enfants dans les quartiers

- Ateliers artistiques et culinaires à la Ferme Petit, participation à l'opération «Adopte un pot» au printemps sur le quartier des Argillières, présence sur Abbeville-plage, Tisser des fils, Tisser du lien (réalisation de chaînettes pour habiller des éléments du paysage urbain) dans le quartier de Menchecourt. Autant d'occasions pour la MPT de renforcer ses liens avec les quartiers, d'ancrer sa présence dans les conseils citoyens et de mieux faire connaître ses activités. Autant de belles occasions, aussi, de favoriser la complicité intergénérationnelle, la participation collective à une action citoyenne et la prise de conscience du rôle de chacun dans la vie d'un quartier. L'ensemble des participants en retirent une grande satisfaction.
Contact : Betty Fontaine / b.fontaine@mpt-abbeville.asso.fr



Des bénéficiaires du RSA acquièrent les compétences numériques de base

- Pour mieux maîtriser le matériel dont ils disposent (smartphone, tablette...), pour accéder plus facilement aux informations en ligne (droits, formation, emploi...) et effectuer plus efficacement des démarches administratives de plus en plus dématérialisées. Cet atelier est financé par le conseil départemental et encadré par un binôme d'animateurs, multimédia et médiation sociale, ce qui permet de renforcer l'accueil du public, l'écoute des besoins, l'amélioration de la confiance en soi et l'acquisition personnalisée de savoir-faire et savoir-être transposables dans le monde du travail. Les participants découvrent aussi la MPT, ses différents secteurs d'activités et sont orientés vers les créneaux d'ouverture de l'espace multimédia en autonomie.
Contact : Betty Fontaine et Maxime Pisios
b.fontaine@mpt-abbeville.asso.fr

Vers la création d'un Conseil Local à la Vie Associative

- Le samedi 9 septembre dernier, lors des Rencontres de la Vie Associative, une vingtaine d'associations et plusieurs Elus ont participé à un échange très fructueux portant sur le projet de création d'un Conseil Local à la Vie Associative. L'idée fut largement validée par les participants et approfondie lors d'une réunion qui s'est déroulée le 6 novembre. Le projet (enjeux, modalités de mise en place et de fonctionnement...) a été présenté le 5 décembre à Monsieur le Maire. L'ensemble des associations abbeilloises sont invitées à y participer. Contact : Jean-Pierre Clipet / clipetjp@gmail.com

Le Bar à Tous :

Une scène très dynamique !

- **La Maison pour Tous, c'est aussi un lieu culturel. La programmation automnale a été riche et diversifiée :** Théâtre avec « À taaable » proposé par la Compagnie Passe Muraille, lecture avec la participation du comédien Patrice BORNAND qui a interprété *Olga ma Vache* de Roland Dubillard, concert de musique Klezmer et des Balkans par le groupe VKB petite brique, « *Le cabaret Loufoque* » de la troupe Solilès. Autant de belles soirées appréciées des spectateurs. La MPT n'a pas oublié les plus jeunes avec notamment un stage de théâtre animé par Solilès et un spectacle de conte animé par Thomas Dupont durant les vacances de la Toussaint.

Contact : Didier Petit / programmation@mpt-abbeyville.asso.fr



Fête de la citrouille

- Aux côtés de plusieurs autres associations, la MPT a participé à la Fête de la Citrouille organisée, comme chaque année, place Max Lejeune.



© Alexandre Leullier

ZOOM sur... L'association du Vimeu

- Depuis 25 ans, l'association du Vimeu agit pour favoriser l'insertion socioprofessionnelle. Avec 20 collaborateurs spécialisés, elle propose plusieurs types de parcours (formations, chantiers d'insertion...) et génère 80 emplois en CDI.

Dans le cadre de la formation PAL (Parcours d'Action Locale), l'association du Vimeu accueille des adultes, hommes et femmes (âgés de plus de 16 ans) orientés par Pôle Emploi et la Mission Locale. Pendant 8 mois (au maximum), les bénéficiaires participent à des activités de chantiers (rénovation, entretien...), à des séquences pédagogiques favorisant l'employabilité et l'accès à la formation qualifiante, à des moments

consacrés à la formulation d'un projet professionnel : Visites d'entreprises et d'organismes de formation, participation à des forums de l'emploi, stages de découvertes des métiers, rédaction de CV... Un temps est également consacré au repérage des compétences professionnelles (notamment, à partir des compétences personnelles). L'autonomie et la mobilité sont fortement encouragées.

Le partenariat avec la MPT est ancien : Depuis près de 10 ans, la MPT met à disposition de l'association du Vimeu des locaux et l'accès à une photocopieuse. Contact : 03 22 60 97 93 associationduvimeu@hotmail.fr

Conversation avec Léa & Lucille

Léa, 9 ans, et sa sœur Lucille, 11 ans, deux jeunes adhérentes qui participent à plusieurs activités à la Maison pour Tous.

Comment avez-vous découvert la MPT ?

Lucille : Notre maman a pris des cours de guitare à la Maison pour Tous, il y a 20 ans. Nous, ça fait quatre ou cinq ans que l'on vient ici.

Quelles activités pratiquez-vous à la MPT ?

Lucille : Moi avant j'ai fait du cirque et depuis cette année, je prends des cours d'Anglais. C'est super bien, chaque semaine on apprend des nouvelles choses : les verbes, le vocabulaire, l'heure... C'est mieux qu'à l'école, on prend plus de plaisir à le faire. Je participe aussi à des activités durant les vacances scolaires comme le théâtre, la calligraphie.

Léa : Moi, je viens aussi durant les vacances

scolaires et je fais du cirque tous les mercredis. J'aime beaucoup. On fait de la boule, des assiettes chinoises, du rola bola, on jongle...

Quelles autres activités aimeriez-vous trouver à la MPT ?

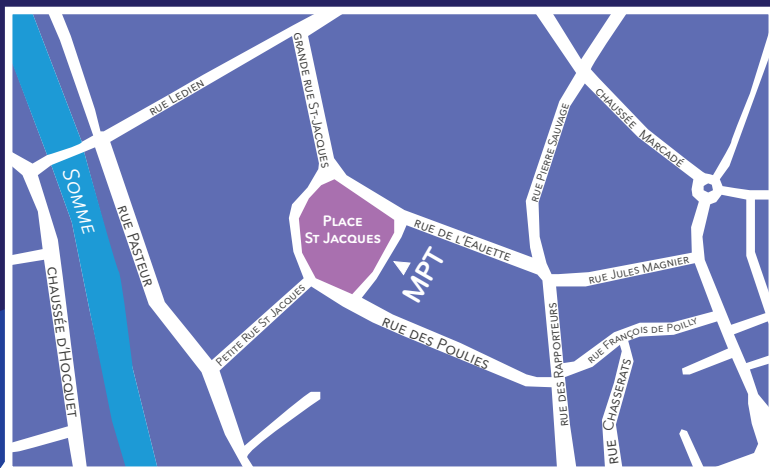
Lucille : La Maison pour tous propose déjà de nombreuses choses. Il y en a pour tous les goûts, c'est très varié, très ouvert. J'aimerais bien qu'il y ait de nouveaux stages de musique durant les vacances.

Léa : J'aimerais bien des cours de couture pendant les vacances avec Betty.

Comment pourrait-on mieux faire découvrir la MPT auprès des jeunes ?

Lucille : On en parle autour de nous. Et on a des amies qui viennent maintenant à des activités !

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



Maison Pour Tous - Centre Social Pierre LECLERC
1 place Saint Jacques, 80100 Abbeville
Tél. 03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeville.asso.fr
www.mpt-abbeville.asso.fr