

# ZOOM

Votre bulletin d'information  
& Programme d'activités

septembre – décembre 2019

INSCRIPTIONS  
POUR LES ACTIVITÉS  
À PARTIR  
DU 3 SEPTEMBRE

centre social  
**MPT**  
Abbeville

# ÉDITO

*Les cloches de la rentrée ont sonné !  
Après la longue parenthèse des  
vacances d'été chacun (e) s'apprête  
à retrouver le chemin... de la  
Maison pour Tous d'Abbeville.*

*Nous vous attendons toutes et  
tous, enfants, jeunes, familles,  
seniors, associations pour partager,  
échanger, se détendre, découvrir,  
apprendre, monter des projets.*

*Au sommaire de ce Zoom de rentrée vous  
trouverez vos activités familières mais  
aussi des propositions innovantes.*

*Vous êtes de plus en plus nombreux  
à fréquenter cette maison faite  
pour vous, par vous et avec vous.*

*Soyons donc en cette nouvelle  
rentrée réunis toutes et tous.*

*Bien cordialement avec toute  
l'équipe salariée et les bénévoles.*

*Geneviève DUTHOIT  
Présidente*

*Coralie PORET  
Directrice*

*Pour davantage d'informations ou pour suivre l'actualité de la MPT,  
nous vous convions à consulter notre site Internet  
[www.mpt-abbeville.fr](http://www.mpt-abbeville.fr) et notre page facebook *Maison Pour Tous d'Abbeville**

## SOMMAIRE

3	<b>SORTIES</b>
4-5	<b>STAGES</b>
5	<b>ATELIERS BÉBÉS-PARENTS</b>
6-9	<b>BAR À TOUS</b>
10	<b>SPÉCIAL JEUNES</b>
11	<b>RENCONTRES SÉNIORS</b>
12	<b>ATELIERS DES SAVOIR-FAIRE</b>
12	<b>APREM LUDIQUES EN FAMILLE</b>
13	<b>CUISINE SANTÉ</b>
13	<b>CUISINE DU MONDE</b>
14-15	<b>LA FABRIQUE MULTIMÉDIA</b>
16	<b>LES RDV À NE PAS MANQUER</b>
17	<b>VIE ASSOCIATIVE</b>
18-22	<b>RETOUR SUR...</b>
23	<b>AGENDA RÉCAPITULATIF</b>



## ■ Berck | Vendredi 20 septembre

Venez à la rencontre des phoques de Berck ! Promenade au bord de mer pour observer les phoques puis déjeuner au restaurant (non compris dans le prix). La journée s'achève avec la visite du musée de Berck.

Départ 8h30 à la MPT, retour vers 16h - Minibus et co-voiturage

Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent



## ■ Ferme pédagogique "les haltes d'autrefois" à Helmond | Samedi 21 septembre

Visite de la chèvrerie de Helmond et atelier fabrication de fromage de chèvre. Prévoir un pique nique. Départ 9h à l'Office de Tourisme, retour vers 18h

Tarif : Adulte 8€ adhérent, 12€ non adhérent

Enfant 5€ adhérent, 8€ non adhérent



## ■ Cabaret "La bonbonnière" de Lille | Dimanche 17 novembre

Baptisé PLAISIR, le spectacle est l'alliance de numéros actuels, de grands standards, de glamour, de ressemblance, d'émotion, de burlesque et de comique. Repas gastronomique compris.

Départ 10h à la MPT, retour vers 18h30 - Minibus et co-voiturage

Tarif : 60€ adhérent, 65€ non adhérent

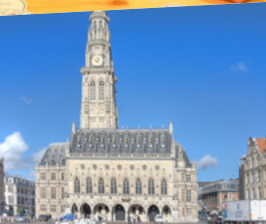


## ■ Salon Créations & savoir-faire de Paris | Samedi 30 novembre

Depuis plus de 20 ans, LE salon n°1 de la créativité : couture, tricot, déco, bricolage, customisation, scrapbooking... Plus de 240 exposants !

Départ 7h45 à l'Office de Tourisme, retour vers 20h30

Tarif : 30€ adhérent, 35€ non adhérent



## ■ Arras | Samedi 7 décembre

Balade dans Arras, découverte de la ville et du marché de Noël. Pique nique puis découverte de la cité nature avec animation parents-enfants sur les 5 sens.

Départ 8h à l'Office de Tourisme, retour vers 18h

Tarif : 15€ adulte, 10€ enfant adhérent

18€ adulte, 12€ enfant non adhérent



## ■ Comédie de Picardie | Samedi 14 décembre

Les Sea girls au pouvoir ! Avec humour et aplomb, les Sea girls s'adressent à l'assemblée supposée féminine des spectateurs. Elles entendent à leur tour faire naître un monde meilleur... Possibilité de plateau charcuterie et coupe de champagne sur place pour 8€.

Départ 17h à la MPT - Minibus et co-voiturage

Tarif : 25€ adhérent, 30€ non adhérent



## ■ Atelier Maquillage / Vendredi 20 septembre

Un fond de teint qui tient, une bouche parfaite, un smoky maîtrisé... Découvrez les meilleurs conseils beauté pour briller jusqu'au bout des cils en soirée. Animé par Lucie Girard, maquilleuse professionnelle.  
De 18h30 à 20h30 à la MPT - Tarif : 7€ adhérent, 9€ non adhérent



## ■ Stage Initiation à l'arabe Dialectal / Conversation

*Tous les mercredis dès le 2 octobre (hors vacances scolaires)*  
Venez découvrir et apprendre une nouvelle langue.  
Animé par Lylia Belloul - De 17h à 18h à la MPT  
Gratuit sur inscription (adhésion obligatoire)



## ■ Budo-Renshu / Jeudis 3 et 10 octobre

À travers une pratique martiale souple et ergonomique, apprendre à mieux connaître son corps en conscience dans une dynamique de bien-être.  
Animé par Serge Chasson, professeur de Karaté-do.  
Prévoir une tenue sportive et tennis. De 18h à 20h à la MPT  
Tarif : 10€ adhérent, 15€ non adhérent pour les deux séances



## ■ Approche artistique par le numérique

*Mardis 15 et 29 octobre et 12 novembre*  
Conception d'un fichier 3D à partir d'une création artistique (sculpture, gravure, dessin) afin de le réaliser avec l'ensemble des machines de la Fabrique numérique. Un bon moyen de faire évoluer une pratique artistique. De 17h30 à 19h30 à la MPT  
Tarif : 15€ adhérent, 20€ non adhérent pour les 3 séances



## ■ Tout savoir sur les additifs alimentaires

*Mercredi 6 novembre*  
Leurs origines, utilisations, effets sur la santé... et les astuces pour les retirer de la cuisine.  
Animé par Élodie Finet, diététicienne.  
De 18h30 à 20h à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



## ■ Réflexologie plantaire / Mardi 19 novembre

Approche de la réflexologie plantaire pour une utilisation familiale.  
Prévoir une serviette et un tapis de yoga. Animé par Monique Malivoir.  
De 18h à 20h à la CAF - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



### ■ **Sophrologie** / *Les jeudis 7 et 21 novembre, et 5 décembre*

Apprendre à respirer avec la sophrologie : prendre le temps de souffler, respirer le positif. Apprendre à se détendre dans la tension.

*Animé par Sylvain Vaillant, psy-sophrologue. De 18h à 19h30 à la MPT*

*Tarif : 18€ adhérent, 22€ non adhérent pour les 3 séances*

# ATELIERS BÉBÉS - PARENTS

**nouveau !**

### ■ **“Jouons avec la nature”** / *Mercredi 25 septembre*

Venez participer avec votre enfant à un atelier ludique et pédagogique sur le thème de la nature. Création de peinture naturelle puis activité de peinture sur toile. *De 10h à midi à la MPT*

*Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

### ■ **Bébé signeurs**

*Les mercredi 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre et 22 janvier*

Connaissez-vous la langue des signes pour les bébés ?

Cette communication gestuelle permet aux tout-petits de s'exprimer et se faire comprendre avant l'arrivée du langage. Dès 12 mois

*Animé par l'association Anim tes mains. De 10h30 à 11h30 à la MPT*

*Tarif : 8€ adhérent, 12€ non adhérent pour l'ensemble des séances*

### ■ **Massage bébé Shantala** / *Mercredi 4 décembre*

Le massage Shantala vise à favoriser la relaxation, le calme et la sérénité de bébé mais aussi à apaiser ses angoisses en créant des conditions favorables à un sommeil serein.

*De 0 à 18 mois. Animé par l'association BAO.*

*De 10h à midi à la MPT - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

### ■ **Initiation au portage en tissu** / *Mercredi 4 décembre*

Venez découvrir comment porter votre enfant grâce à la méthode de portage en tissu. Intervention réalisée par l'association BAO.

*De 14h à 16h à la MPT - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*



# LE BAR À TOUS

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

## café rencontres

Gratuit

### ■ Troc partie / Samedi 21 septembre

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 trésors. De 14h à 17h

### ■ Apéritif scientifique / Mardi 8 octobre

Les enjeux de la pollution des océans sur le plan scientifique, animé par Surfrider. À 18h30

### ■ Jeux divers d'hiver

Vendredi 18 octobre et vendredi 8 novembre

Un moment convivial pour apprendre et partager autour des jeux de société. Ouvert à tous. De 14h à 16h

### ■ Café langues / Vendredi 29 novembre

Un moment convivial pour échanger en Anglais.

Thé et friandises sont aussi au programme. De 18h à 20h

## café découvertes

Gratuit - réservation conseillée

### ■ Hypnothérapie

Vendredi 11 octobre

Présentation-discussion autour de l'hypnose thérapeutique, son origine, ses applications et ses bienfaits. Animé par Mélanie Mingot, hypnothérapeute.

De 18h30 à 20h

## café expos



### ■ Exposition : Michel Pelosato / Du 27 septembre au 4 octobre

Exposition de dessins et aquarelles : portraits, paysages, chats..

Accessible les mercredi et vendredi de 10h à midi et de 14h à 18h.

Vernissage le vendredi 27 septembre 18h30. Gratuit.



### ■ Expo "Le collage dans tous ses états" / Du 8 au 15 novembre

Le collage permet la rencontre d'images qui, sans lui, n'auraient eu aucune chance de se croiser.

De ces rencontres fortuites, de ces juxtapositions inattendues, décalées, naissent parfois des gerbes d'étincelles et d'humour

que l'on déguste avec un plaisir malicieux.

Accessible les mardi, mercredi et vendredi de 10h à midi et de 14h à 18 h. Vernissage le vendredi 8 novembre à 18h30. Entrée libre.

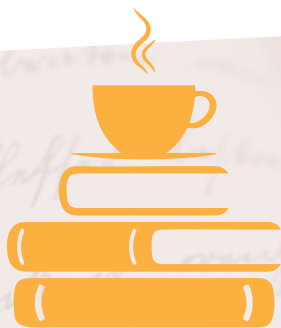
## café des mots

Gratuit

### ■ Les livres qui vous ont marqués, débats, lectures à voix haute

Mardis 10 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre

En partenariat avec les bibliothèques d'Abbeville. De 14h à 15h30



# LE BAR À TOUS

## café spectacle

Réservation conseillée



### ■ Histoires contées

*Les mercredis 23 octobre et 27 novembre*

Histoires contées par une professionnelle de l'association Le Miel qui raconte et explique de manière ludique aux enfants des thèmes difficiles de la vie. Ensuite, un moment d'échange aura lieu avec la salle sur les ressentis de chacun. *De 18h à 20h à la MPT*

*Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent la séance - Dès 6 ans*



### ■ Théâtre : Cousin Crad'eau / Mercredi 9 octobre

Pantoufle, pollueur chronique, a de gros problèmes de fuites d'eau. Et il ne sait même pas d'où vient l'eau de son robinet ! Sa cousine, le professeur Arythm, génialissime inventeur de génie, et les enfants font le pari d'expliquer à Pantoufle l'importance des économies d'eau. Un spectacle proposé par la Cie Compas austral. *À 15h - Gratuit - Dès 4 ans*



### ■ Conférence gesticulée : "Sois grosse et tais toi"

*Samedi 12 octobre*

Angélique Perrier nous racontera pourquoi elle est si énorme et pourquoi les autres (la société, les gens, les médias) l'ont poussée « hors norme ». Suite à la conférence, nous vous proposons de venir débattre, échanger autour d'un pot de l'amitié. *À 17h30 - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent*



### ■ Scène ouverte / Vendredi 18 octobre

Venez découvrir les jeunes (ou moins jeunes) talents musicaux du territoire. *À 20h - Entrée libre*



### ■ Mahé s'installe / Vendredi 25 octobre

Mahé mélange habilement le stand-up, les sketches et l'impro sur sa vie quotidienne. Artiste attachant, porté par une énergie sans borne, il tisse très rapidement un lien unique avec un public conquis dès les premières minutes ! *À 20h - Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent*





## ■ Persée, un voyage mythologique Thomas Dupont

*Mercredi 30 octobre*

Persée, c'est l'histoire d'un garçon, chassé par son grand-père. Commence alors un long voyage qui le mènera vers son Destin, où l'attend notamment Méduse, le monstre à chevelure de serpents...

À 15h - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent - Dès 9 ans



## ■ Théâtre : Léonard

*Vendredi 15 novembre*

Peu avant sa mort au Clos Lucé il y a 500 ans, Léonard de Vinci avait confié à Melzi, son plus fidèle disciple, la tâche de classer ses dessins et ses manuscrits... Soucieux de respecter la volonté du Maître, le jeune peintre se met à l'ouvrage... C'est alors qu'une femme, la mystérieuse Dame d'Amboise, pénètre dans l'intimité de l'atelier de Léonard... Un spectacle proposé par la Compagnie Le Mascara. À 20h30 - Tarif : 5€ adhérent, 8€ non adhérent



## ■ Conférence gesticulée de Lamine N'Diaye « Mon pays va mal, parcours de migration »

*Samedi 16 novembre*

Je vais vous raconter ma conf. Je suis un migrant et je me suis dit que ce serait bien de vous expliquer les raisons qui m'ont poussé à quitter mon pays. Je tenais à vous rassurer tout de suite... Je ne suis pas venu voler votre travail! Suite à la conférence venez débattre, échanger autour d'un pot de l'amitié. À 20h30 - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



## ■ Théâtre : Les cols des femmes

*Vendredi 22 novembre*

Deux comédiennes de la Compagnie La Belle Histoire interprètent un florilège de personnages et de situations décalés nous permettant d'aborder la prévention du cancer du col de l'utérus. A l'issue de cette pièce humoristique, débat avec des professionnels de santé. En partenariat avec M comme Mutuelle. À 18h30 - Gratuit

# SPÉCIAL JEUNES



## ■ Atelier construction d'un hôtel à insectes

*Mercredis du 25 septembre au 4 décembre (hors vacances scolaires)*

9-12 ans - En 9 séances, viens construire ton hôtel à insectes en t'amusant. Ludique et esthétique, celui-ci permet d'attirer les insectes utiles au potager. Pollinisateurs, prédateurs ou parasites, ces petites bêtes aident à lutter contre les organismes nuisibles, de façon totalement écologique.

*De 16h30 à 17h30 à la MPT - Tarif : 15€ adhérent, 20€ non-adhérent*



## ■ Stages intensifs d'Anglais / Du 22 au 25 octobre

Lycéens (2nde à terminale) - Un bon moyen de se perfectionner en grammaire, vocabulaire, conjugaison, à l'oral et à l'écrit. Les stages, d'une durée de 8 heures en petits groupes, sont animés par une intervenante qualifiée et expérimentée. *De 10h à midi et de 14h à 16h à la MPT*

*Gratuit sur inscription (adhésion obligatoire)*



## ■ Paris Games week / Vendredi 1<sup>er</sup> novembre

De 7 à 18 ans - Un moment d'immersion totale dans l'univers du jeu vidéo. Des grands classiques rétrogaming aux dernières innovations technologiques. Avec un espace famille dédié aux juniors (3-12 ans), où vous pourrez entre autres apprendre à coder ou vous sensibiliser au jeu responsable et à la signalétique PEGI. Il est aussi possible de s'informer sur les formations et métiers de l'industrie au sein de l'espace « Écoles & Formations ». Un espace est entièrement consacré à l'Esport.

*Départ 8h de la MPT, retour vers 20h*

*Tarif : 30€ adhérent, 33 € non-adhérent*



## ■ **Maquillage / Vendredi 20 septembre**

Un maquillage tout en douceur et en légèreté grâce aux précieux conseils de Lucie Girard, maquilleuse professionnelle. (Application d'une crème hydratante au préalable) De 16h à 18h à la MPT

Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## ■ **Manger équilibré en faisant attention à son budget**

*Mercredi 25 septembre*

Les astuces pour avoir une bonne alimentation à la retraite (budget, composer son repas équilibré, comparaisons entre les plats industriels et le fait maison, ...) Animé par Élodie Finet, diététicienne.

De 14h30 à 16h à la CAF - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## ■ **Découverte bien-être à travers l'art martial**

*Vendredi 27 septembre*

Traditionnellement l'Art Martial comprend deux versants. Explorons ensemble le versant bien-être avec une pratique adaptée. Animé par Serge Chasson, professeur de Karaté-do. Prévoir une tenue sportive.

De 14h30 à 16h à la MPT - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## ■ **Salon des séniors, Lille / Vendredi 4 octobre**

Salon Senioréva de Lille "Préparer et vivre sa retraite" : le rendez-vous régional des préretraités et retraités qui ont des projets. Les thématiques de Senioréva : tourisme et loisirs santé, sport et bien-être, vie pratique, associations, producteurs, entreprises innovantes, institutionnels.

Départ de la MPT à 8h30, retour vers 19h

Tarif : 15€ adhérent, 20€ non adhérent

## ■ **Mémoire en mouvement**

*Les mardis du 26 novembre au 25 février (hors vacances scolaires)*

Renforcement musculaire ciblé, contrôle postural, respiration et relaxation. En bref, "musclez vos neurones tout en travaillant votre équilibre."

De 14h à 15h à la CAF - Tarif : 5€ pour l'ensemble des séances



# ATELIERS DES SAVOIR-FAIRE



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

- Fabrication de la feuille de brick puis réalisation de recettes sucrées et salées. / 3 octobre
- Reprendre son linge : chaussette, coude... / 7 novembre
- Réalisation de pain d'épice et conception d'un emballage cadeau éco-responsable. / 5 décembre

## MERCREDIS APRÈS-MIDI LUDIQUES EN FAMILLE

Réservation obligatoire

*Venez partager un moment convivial en famille.*

*14h-16h à la CAF - Gratuit*

**25 septembre :** Fabrication de mini jardinières et plantation d'herbes aromatiques

**2 octobre :** Jeux de société **Blokus**

**6 Novembre :** Jeux coopératifs

**27 novembre :** Slim en folie

**4 décembre :** Jeux de société **Bandido**



# CUISINE SANTÉ

Réservation obligatoire



*Équilibrez mieux votre alimentation avec des produits sains et accompagnez au mieux certains troubles de santé.*

*Animé par Hubert Lévêque, naturopathe*

*Les mercredis de 10h à 13h30 à la CAF*

*27€ adhérent, 30€ non adhérent par séance*

- **Y a t-il un régime idéal ?** / 18 septembre
- **Soignez votre mental au naturel** / 2 octobre
- **La force invisible : Ferments et compagnie** / 6 novembre
- **La bio-électronique de Lois-Claude Vincent appliquée à la santé** / 4 décembre

# CUISINE DU MONDE

Réservation obligatoire



*Confectionnez puis dégustez ensemble dans une ambiance conviviale.*

*Animé par Fatiha Kious*

*De 10h à 14h à la CAF*

*12€ adhérent, 15€ non adhérent par séance*

- **Cuisine italienne** / Jeudi 19 septembre ou samedi 21 septembre
- **Cuisine américaine** / Jeudi 10 octobre ou samedi 12 octobre
- **Cuisine mexicaine** / Jeudi 14 novembre ou samedi 16 novembre
- **Cuisine tunisienne** / Jeudi 12 décembre ou samedi 14 décembre

# FABRIQUE MULTIMÉDIA

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

## les jeudis du multimédia

Pour découvrir les outils et se former  
aux nombreux usages multimédias

Les jeudis de 14h à 16h

- **La gestion des fichiers et des dossiers** / 10 octobre  
Apprenez à organiser vos documents, images, musiques...
- **Les démarches administratives en ligne** / 24 octobre  
Connaître les ressources en ligne pour effectuer vos démarches :  
Améli, DMP, CAF, Cartes grises...
- **Téléchargez, installez et supprimez  
des logiciels avec Windows** / 7 novembre
- **Vos achats sur internet en toute sécurité** / 21 novembre
- **Les smartphones** / 5 décembre  
Installation-désinstallation d'applications, gestion des photos-vidéos  
et prise de vue, paramètres et réglages

## Fabrik'day

- **SAMEDI 28 SEPTEMBRE 10H - 17H**  
Journée Portes ouvertes de la Fabrique numérique.

Démonstrations des machines (Fraiseuse CNC, imprimantes 3D,  
brodeuse numérique, découpeuse laser...) et des techniques.

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

## ateliers do it yourself et maker

### ■ Des ateliers pour...

Concevoir des badges

Imprimer des objets en 3D

Créer des stickers, pochoirs...

Réaliser des projets de couture avec la brodeuse numérique

Sculpter, graver le bois

Réaliser tous types de bricolage

S'initier à la robotique

*Les outils mis à disposition : Découpeuse laser, fraiseuse CNC, imprimantes et scanners 3D, brodeuse numérique, découpeuse vinyle, machine à badge, presse à chaud, fers à souder, petit outillage... Une personne ressource pour vous accompagner dans vos projets*

*À partir du 2 octobre.*

*Mercredis de 10h à midi et jeudis de 17h à 19h (hors vacances scolaires)*

## apprentis makers

### ■ Découverte du monde numérique

Prototypage et impression d'objets en 3D, conception et programmation d'un robot, création de jeux vidéo avec Scratch...

*À partir du 2 octobre - Chaque mercredi hors vacances scolaires*

*De 14h à 16h pour les 11-17 ans*

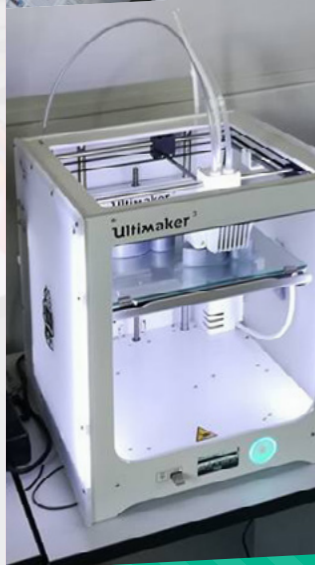
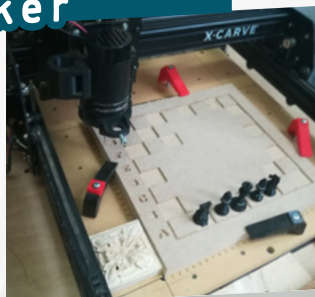
## le numérique au service des arts

### ■ Initiation et utilisation des machines numériques dans le cadre d'une pratique artistique comme la sculpture ou la peinture.

*À partir du 2 octobre - Chaque mercredi hors vacances scolaires*

*Ados/Adultes - De 16h30 à 18h*

*Tarif : 35€ adhérent, 45€ non-adhérent*



**LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !**

## *La Semaine Bleue*

Du 7 au 11 octobre

**Pour une société plus respectueuse de l'environnement.**

À l'occasion de cette semaine qui leur est dédiée les seniors proposent des temps d'échange et de rencontres, des ateliers art floral et recyclage, des séances d'information sur le logement, de la marche nordique et d'autres surprises que vous découvrirez sur un programme détaillé disponible à l'accueil ou sur notre site mi-septembre. *Gratuit*



## **fête de la Science**

Du 7 au 11 octobre

Création d'une appli avec Scratch sur la gestion des déchets, apéritif scientifique avec l'association Surfrider sur les enjeux de la pollution des océans sur le plan scientifique, théâtre pour petits et grands avec la Compagnie Compas Austral et son spectacle Cousin Crad'eau...

**Abbeville met les sciences à l'honneur !**

***La Maison pour Tous et ses partenaires se mobilisent pour vous faire découvrir, comprendre et expérimenter les sciences à travers de nombreuses animations.***

## *Fête de Noël*

Mercredi 18 décembre

***Venez partager un moment convivial dans la magie de Noël***

*De 14h à 17h - Gratuit*



# VIE ASSOCIATIVE

## ■ Mécénat et intérêt général / Mardi 10 septembre

Le mécénat, le sponsoring, comment être reconnu d'intérêt général ?

De 17h à 20h

## ■ L'association et ses statuts / Mercredi 23 octobre

Venez avec vos statuts et discutons-en !

De 18h à 20h

## ■ Gestion d'une association / Mardi 5 novembre

Gérer efficacement son association grâce aux outils d'Hello Asso.

De 17h à 19h

## ■ La fonction employeur / Mardi 19 novembre

Avant d'embaucher, calculer le coût prévisionnel, les conventions collectives, les formalités liées à l'embauche, quid des dirigeants bénévoles.

De 14h à 17h

## ■ La valorisation des bénévoles / Mardi 17 décembre

Le compte engagement citoyen, comment ça marche ?

De 17h à 20h

## ■ Permanences du CRIB

(Comité Régional d'Information des Bénévoles)

Les mardis 29 octobre et 26 novembre de 16h à 19h



# RETOUR SUR...

## Des ateliers parents-enfants dans les Maisons de quartier

Afin de permettre aux familles de passer des moments privilégiés, la Maison pour Tous propose très régulièrement de ateliers parents-enfants. Divers médias sont utilisés. Ici, sur le quartier Espérance, un atelier a été mené autour des jeux coopératifs, des outils qui favorisent l'entraide, la solidarité et l'écoute de l'autre. Dix-huit personnes, parents et enfants, ont participé à ce moment convivial.

Contact : Julie Dingreville  
secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr



## Des spectacles pour tous

C'est devenu une habitude. Chaque trimestre, le Bar à Tous accueille plusieurs spectacles. D'avril à juin se sont ainsi produits la troupe Soliles, les Lost Dogs, Salsetcho (ci-contre) et la chorale dirigée par Annie Legrand. Le 10 mai, le groupe Salsetcho (notre photo) nous a proposé une belle soirée de jazz manouche.

Contact : Didier Petit  
programmation@mpt-abbeville.asso.fr



## Les scènes ouvertes, un rendez-vous attendu

Chaque trimestre, la Maison pour Tous propose une scène musicale ouverte. C'est l'occasion pour les jeunes (ou moins jeunes) talents du territoire de s'exprimer. Le 17 mai dernier, nous avons eu la chance d'accueillir Mademoiselle Claire (chanson française), Blood Rising et The Beam's (pop rock). La prochaine scène ouverte aura lieu le vendredi 18 octobre.

Contact : Didier Petit - programmation@mpt-abbeville.asso.fr





## Les stages, un véritable succès

Sophrologie, atelier bébé-parents, danse Bollywood, bols tibétains, huiles essentielles, maquillage... la Maison pour Tous a proposé de nombreux stages ouverts à tous le trimestre dernier. Tous complets, ces stages, animés par des professionnels, ont été très appréciés comme par exemple celui sur le maquillage (ci-contre).

Contact : *Didier Petit*  
*programmation@mpt-abbeville.asso.fr*

## Le Bar à tous, un espace de rencontres et de découvertes

En avril dernier, Etienne Piney, musicothérapeute, est venu présenter au Bar à Tous les différents types de musico-thérapie, les applications concrètes... et proposé des démonstrations. Les participants ont apprécié cette soirée d'échanges et de convivialité. Gratuits, les cafés rencontres et cafés découvertes sont ouverts à tous.

Contact : *Didier Petit*  
*programmation@mpt-abbeville.asso.fr*



## Les baies de Canche et d'Authie à l'honneur

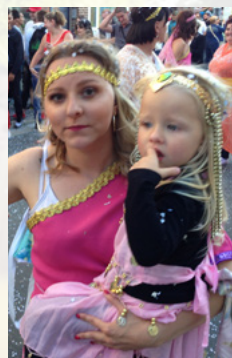
En partenariat avec le GALPA des 3 estuaires, la Maison pour Tous a mis en place un cycle de rencontres et de découvertes des baies d'Authie et de Canche. Des sorties à Mareis, des ateliers cuisine autour des produits de la mer, des animations scientifiques, des mini-croisières en bateau... ont ainsi été proposés aux adhérents dans une logique intergénérationnelle. Un projet financé notamment par le Conseil régional et le Fonds européen pour les affaires maritimes et la pêche.

Contact : *Didier Petit - programmation@mpt-abbeville.asso.fr*



# RETOUR SUR...

## La MPT en fête lors du carnaval



Bénévoles, membres du collectif familles et salariées se sont impliquées dans l'organisation du carnaval de la ville qui s'est déroulé le 21 juin. Devant un large public, elles ont défilé dans les rues abbevilloises derrière un char dont le thème était l'Arabie. De superbes souvenirs d'une soirée festive et conviviale.



## Quand les usagers se mobilisent

Le 13 mai dernier, la Maison pour Tous organisait un comité d'usagers avec deux objectifs : évaluer les actions mises en place par la structure et se projeter sur les années à venir. Une trentaine d'adhérents étaient présents et ont été force de proposition. Une rencontre enrichissante qui s'est achevée par un pot de l'amitié.

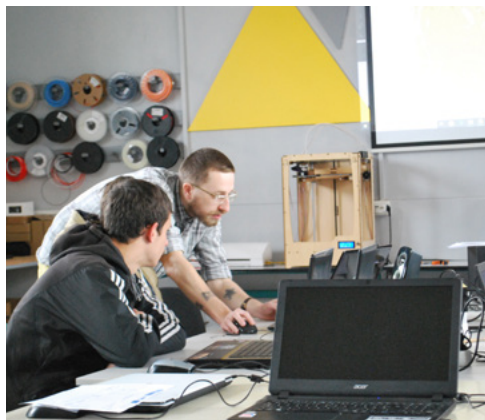
Contact : Coralie Poret  
[direction@mpt-abbville.asso.fr](mailto:direction@mpt-abbville.asso.fr)



# RETOUR SUR... LA FABRIQUE NUMÉRIQUE

## La Fabrique s'implique dans l'insertion professionnelle

Depuis avril, la Fabrique numérique a mis en place des Parcours d'insertion professionnelle d'une durée de 30 heures à destination des stagiaires d'organismes de formation et des demandeurs d'emploi. Durant 30 heures, les participants découvrent et s'initient à la modélisation et à l'utilisation des machines : imprimantes 3D, fraiseuse CNC, découpeuse laser, brodeuse numérique... Un bon moyen de démocratiser le numérique et contribuer à l'émergence de projets professionnels.

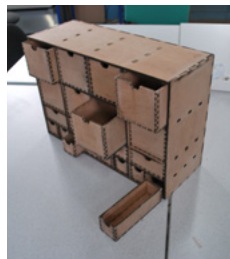


## Il y a du rétrogaming à la Fabrique

Depuis mars, 7 jeunes accompagnés par les animateurs numériques ont fabriqué de A à Z (sauf la carte électronique) une borne d'arcade avec une Pandora box. Cette console à l'ancienne est équipée de 1500 jeux. À noter que la borne a été conçue essentiellement avec des objets de récupération. D'autres projets à destination des jeunes seront développés le mercredi après-midi à la Fabrique numérique à la rentrée.

## Les ateliers DIY ont le vent en poupe

Mis en place en octobre dernier, les créneaux Do It Yourself le mercredi matin et le jeudi soir ont permis aux participants de réaliser de nombreux projets de fabrication numérique. À l'aide des différentes machines et accompagnés par les animateurs, ils ont pu concevoir différents objets : dessous de verre, fleurs en 3D, boîte de couture et présentoir à bijoux, jeu d'échec...



Contact : David Kalfon - [multimedia@mpt-abbville.asso.fr](mailto:multimedia@mpt-abbville.asso.fr)

# ZOOM SUR SEL À VIE

Sel à vie a été créée en 2011 sur le quartier des Provinces. A l'origine, l'association fonctionnait sur le principe du système d'échange local : les membres échangeaient des compétences, savoir-faire, services avec une monnaie virtuelle, le Sel.

Depuis deux ans, Sel à vie a abandonné cette monnaie mais a maintenu les échanges. Ainsi différents ateliers comme la broderie, le bois flotté, le yoga, les jeux ... favorisent les échanges et le lien social. C'est la marque de fabrique de Sel à vie. A noter que ces ateliers et animations se déroulent au sein du local de l'association ou hors-murs comme les trocs parties organisées chaque trimestre à la Maison pour Tous.

Aujourd'hui l'association compte une cinquantaine d'adhérents, essentiellement des femmes. Elle est ouverte à toutes les personnes résidant dans la région abbevilloise. La solidarité, le lien social et l'éco-responsabilité sont les principales valeurs de Sel à vie. En parallèle, l'association a aussi développé un projet d'ouverture culturelle pour ses adhérents sur les différents équipements de la région et une action santé : le bien-être pour se réconcilier avec son corps afin de mieux le soigner.

Contact : Sel à vie, 15 avenue Vincent Auriol, 03 22 27 48 85 ou [sel.a.vie@orange.fr](mailto:sel.a.vie@orange.fr). Permanences les mardi et vendredi de 14h à 16h

## CONVERSATION AVEC UNE ADHÉRENTE BÉATRICE GROGNET

### Comment avez-vous connu la Maison pour Tous ?

Je fréquente la Maison pour Tous depuis mars 2018. C'est ma voisine qui me l'a fait connaître. J'en avais déjà entendu parler auparavant mais cela concernait uniquement les activités régulières, à l'année. J'ai donc découvert qu'il y avait aussi des activités et animations chaque trimestre.

### Quelles activités pratiquez-vous à la MPT ?

L'informatique. J'avais quelques connaissances mais je voulais approfondir. J'ai appris plein de choses comme le traitement des photos, le traitement de textes... Venir chaque semaine m'a permis vraiment de progresser. Je me suis aussi mise à la brodeuse numérique. Je participe également à tous les ateliers cuisine du monde, aux ateliers des savoir-faire.

J'apprécie les stages de sophrologie, de bols tibétains. Je m'inscris aussi à de nombreuses sorties. Je suis allée par exemples à Etaples (Maréis), à Chantilly, à Lille, à Penly pour la visite de la centrale nucléaire... Enfin, j'ai découvert à la Maison pour Tous la troc partie.

### Quelles autres activités souhaitez-vous voir à la Maison pour Tous ?

La programmation me convient. Je trouve qu'il y a déjà suffisamment de choses. Je m'adapte à ce que vous proposez.

### Plus globalement, que pensez-vous de la MPT ?

J'aime bien venir à la Maison pour Tous et à la Fabrique multimédia. Il y a toujours une bonne ambiance, tout le monde est sympa.

# AGENDA RÉCAPITULATIF

## Septembre

<b>Mardi 10</b>	Vie associative : mécénat / sponsoring Café des mots	
<b>Mercredi 18</b>	Cuisine santé : régime idéal?	
<b>Jeudi 19</b>	Cuisine du monde : Italie	
<b>Vendredi 20</b>	Séniors : maquillage Stage : maquillage Sortie : Berck	
<b>Samedi 21</b>	Café rencontres : Troc partie Sortie : ferme pédagogique Cuisine du monde : Italie	
<b>Mercredi 25</b>	Atelier bébés-parents Séniors : manger équilibré Après-midi ludique en Famille	
<b>Vendredi 27</b>	Séniors : Découverte art martial Vernissage expo Michel Pelosato	
<b>Samedi 28</b>	Fabrique multimédia : Fabrik'Day	

## Octobre

<b>Mercredi 2</b>	Cuisine santé : soignez votre mental Après-midi ludique en Famille	
<b>Jeudi 3</b>	Atelier savoir-faire : feuille de brick Stage : Budo-Renshu	
<b>Vendredi 4</b>	Séniors : salon Sénioréva	
<b>Mardi 8</b>	Café rencontres : apéro scientifique Café des mots	
<b>Mercredi 9</b>	Théâtre : Cousin Crad'eau	
<b>Jeudi 10</b>	Jeudi multimédia Cuisine du monde : Amérique Stage : Budo-Renshu	
<b>Vendredi 11</b>	Café découverte : hypnothérapie	
<b>Samedi 12</b>	Cuisine du monde : Amérique Conférence gesticulée : Angélique Perrier	
<b>Mardi 15</b>	Fabrique multimédia : arts numériques	
<b>Mercredi 16</b>	Atelier bébés-parents	
<b>Vendredi 18</b>	Concert : Scène ouverte Café rencontres : Jeux divers d'hiver	
<b>Mercredi 23</b>	Vie associative : les statuts Café spectacle : Histoires contées	
<b>Jeudi 24</b>	Jeudi multimédia	
<b>Vendredi 25</b>	Spéctacle : Mahé s'installe	
<b>Mardi 29</b>	Vie associative : permanence du CRIB Fabrique multimédia : arts numériques	
<b>Mercredi 30</b>	Spéctacle : Persée - Thomas Dupont	

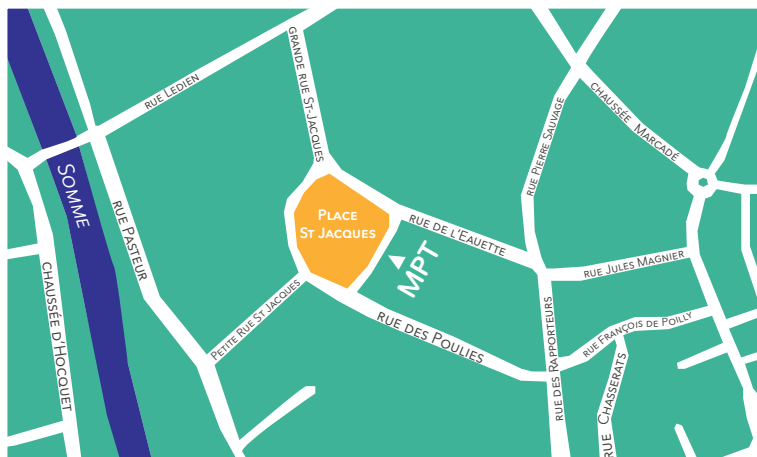
## Novembre

<b>Vendredi 1<sup>er</sup></b>	Spécial jeunes : Paris Games Week	
<b>Mardi 5</b>	Vie associative : Hello Asso	
<b>Mercredi 6</b>	Stage : additifs alimentaires Cuisine santé : Ferments et cie... Après-midi ludique en Famille	
<b>Jeudi 7</b>	Atelier savoir-faire : reprendre son linge Stage : sophrologie Jeudi multimédia	
<b>Vendredi 8</b>	Café rencontres : Jeux divers d'hiver Vernissage expo Le collage dans tous ses états	
<b>Mardi 12</b>	Café des mots Fabrique multimédia : arts numériques	
<b>Mercredi 13</b>	Atelier bébés-parents	
<b>Jeudi 14</b>	Cuisine du monde : Mexique	
<b>Vendredi 15</b>	Théâtre : Léonard	
<b>Samedi 16</b>	Conférence gesticulée : Lamine N'Diaye Cuisine du monde : Mexique	
<b>Dimanche 17</b>	Sortie Cabaret Lille	
<b>Mardi 19</b>	Stage : réflexologie plantaire Vie associative : la fonction employeur	
<b>Jeudi 21</b>	Jeudi multimédia Stage : sophrologie	
<b>Vendredi 22</b>	Théâtre : Les cols des femmes	
<b>Mardi 26</b>	Vie associative : permanence du CRIB	
<b>Mercredi 27</b>	Après-midi ludique en Famille Café spectacle : Histoires contées	
<b>Vendredi 29</b>	Café langues	
<b>Samedi 30</b>	Sortie Paris : Salon Créations & savoir faire	

## Décembre

<b>Mercredi 4</b>	Cuisine santé : la bio électronique... Ateliers bébés-parents Après-midi ludique en Famille	
<b>Jeudi 5</b>	Atelier savoir-faire : pain d'épices Stage : Sophrologie Jeudi multimédia	
<b>Samedi 7</b>	Sortie Arras	
<b>Mardi 10</b>	Café des mots	
<b>Mercredi 11</b>	Atelier bébés-parents	
<b>Jeudi 12</b>	Cuisine du monde : Tunisie	
<b>Samedi 14</b>	Sortie : comédie de Picardie Cuisine du monde : Tunisie	
<b>Mardi 17</b>	Vie associative : valorisation des bénévoles	
<b>Mercredi 18</b>	Fête de Noël	

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



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

[contact@mpt-abbéville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbéville.asso.fr)  
[www.mpt-abbéville.asso.fr](http://www.mpt-abbéville.asso.fr)