

# ZOOM

Votre bulletin d'information  
& Programme d'activités

janvier — mars 2020



INSCRIPTIONS  
POUR LES ACTIVITÉS  
À PARTIR  
DU 7 JANVIER

centre social **MPT**  
Abbeville

# ÉDITO

« On transforme sa main en la mettant dans une autre » Paul Éluard

2020 est à notre porte !

Que cette nouvelle année soit encore l'occasion pour vous toutes et tous (enfants, jeunes, familles, seniors, associations) de partager de beaux moments de découverte, d'échanges... en toute amitié.

Vous êtes aujourd'hui près de 1000 adhérent(e)s à fréquenter la Maison pour tous Centre social Pierre Leclerc et ce nouveau numéro du Zoom répondra, nous l'espérons, à vos attentes.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et vous présentons nos meilleurs vœux pour 2020.

À l'an... prochain !

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

Geneviève DUTHOIT  
Présidente

Coralie PORET  
Directrice

## SOMMAIRE

- 3 SORTIES
- 4-5 STAGES
- 5 ATELIERS BÉBÉS-PARENTS
- 6-7 BAR À TOUS
- 8 SPÉCIAL JEUNES
- 8 RENCONTRES SÉNIORS
- 9 CUISINE SANTÉ
- 9 CUISINE DU MONDE
- 10 ATELIERS DES SAVOIR-FAIRE
- 10 APREM LUDIQUES EN FAMILLE
- 11 LES RDV À NE PAS MANQUER
- 12-13 LA FABRIQUE MULTIMÉDIA
- 14-18 RETOUR SUR...
- 19 AGENDA RÉCAPITULATIF

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



## ■ Le Préo, Saint-Riquier / Vendredi 17 janvier

Kenny dans je suis une princesse et je vous emmerde : Kenny explose un à un les clichés sexistes, en assumant avec tendresse et autodérision tous ses petits côtés "Princesse" comme il les appellent, car après tout, l'homme est une femme comme les autres !

*Possibilité de grignotage sur place pour 5€, assiette sucrée ou salée.*

*Départ de la MPT à 19h30 en minibus- Tarif : 15€ adhérent, 18€ non adhérent*



## ■ Match de Ligue 1 : Amiens - Monaco / Week-end du 8 février

Venez soutenir l'Amiens SC face à Monaco pour la 24e journée du championnat de football de Ligue 1.

*La date et l'horaire seront connus le 21 janvier.*

*Tarif (transport et accès au stade) : 23€ adhérent / 26€ non-adhérent*



## ■ Familistère de Guise / Samedi 14 mars

Le Familistère, c'est l'histoire utopique de Godin, industriel de la fonte au XIXe siècle, qui décide de créer un palais social révolutionnaire et de grand confort pour ses employés, dans la petite ville de Guise. Repas et visite guidée.

*Départ 8h30 à l'Office de Tourisme, retour vers 18h*

*Tarif : Adulte : 35€ adhérent, 40€ non-adhérent;*

*Enfant (-12 ans) : 20€ adhérent, 25€ non-adhérent*



## ■ Collecte de déchets à Cayeux sur mer / Mercredi 18 mars

Participez à la protection de nos côtes et à la réduction des déchets. Avec la laisse de mer, on trouve un tas d'objets insolites et inattendus comme des bidons, du plastique, des pots de fleurs... Cette collecte se fera en collaboration avec Surfrider Foundation, association de protection des eaux et des océans.

*Départ 14h à la MPT, retour vers 17h - Minibus et co-voiturage*

*Gratuit (adhésion obligatoire)*



## ■ Station météorologique d'Abbeville / Jeudi 19 mars

Découverte de la météorologie : les instruments de mesure, la climatologie, la prévision. Prévoir chaussures de marche. *Départ 13h45 à la MPT, retour vers 17h. Minibus et co-voiturage. Gratuit (adhésion obligatoire)*



## ■ Marche à la Bouvaque / Jeudi 26 mars

Découverte de la Bouvaque sous forme d'un geocaching (chasse au trésor). *Prévoir chaussures de marche.*

*Rendez-vous au kiosque de la piscine à 14h - Gratuit*



## ■ **Réflexologie plantaire / Mardi 21 janvier ou 11 février**

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 : 6€ adhérent, 8€ non adhérent



## ■ **Vannerie / Vendredi 31 janvier**

Initiez-vous aux gestes simples de la vannerie en fabriquant une mangeoire en osier pour les oiseaux de votre jardin. Un art très nature pour une déco fait-main. Animé par Hélène Houzet (Les chemins de l'Osier)  
De 18h à 20h à la MPT - Tarif : 8€ adhérent, 10€ non adhérent



## ■ **Art floral / Mercredi 5 février**

Conception d'une composition florale avec des boudoirs.  
Matériaux fournis. Animé par Julie.  
De 18h à 20h à la MPT - Tarif : 9€ adhérent, 12€ non adhérent



## ■ **Conception d'un site web** **Les mercredis à partir du 5 février**

Concevez votre site web avec Wordpress, l'un des plus populaires systèmes de gestion de contenus (CMS). Une formation sur 5 séances pour apprendre à installer Wordpress, personnaliser votre interface, créer des articles catégorisés avec menus et contenus multimédias. Ne nécessite aucune connaissance en programmation.  
De 16h30 à 18h à la MPT  
Tarif pour les 5 séances : 20€ adhérent, 25€ non adhérent



## ■ **Sophrologie / Les jeudis 6 et 20 février et 5 mars.**

La gestion du stress au travail ou au quotidien. Maîtriser son stress, savoir dire non, acquérir des outils pour se relaxer rapidement. Prévoir un tapis, un coussin et un plaid. Animé par Sylvain Vaillant, psy-sophrologue.  
De 18h à 19h30 à la MPT  
Tarif : 18€ adhérent, 22€ non adhérent pour les 3 séances



## ■ **Elixirs : Fleurs de Bach / Mardi 3 mars**

Les Fleurs de Bach sont des préparations subtiles liquides (élixirs) obtenues par un procédé d'infusion solaire permettant une ré-harmonisation de nos émotions. Animé par Monique Malivoir.  
De 18h à 19h30 à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



## ■ Initiation couture et brodeuse numérique

*Mercredi 4, 11 et 18 mars*

Création d'un sac en tissu et personnalisation à l'aide de la brodeuse numérique. Matériaux fournis.

*De 17h30 à 19h30 à la MPT -*

*Tarif pour les 3 séances : 10€ adhérent/ 15€ non-adhérent*



## ■ Bain sonore au bol tibétain / Vendredi 6 mars

Découverte des bols tibétains à travers le bain sonore pour une relaxation profonde. L'activité peut se dérouler en position assise ou allongée. Prévoir un tapis, un coussin et un plaid.

*Animé par Pierre Pruvot, musicothérapeute. De 18h à 19h30 à la CAF*

*Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent*



## ■ Budo-Renshu / Mardis 12 et 19 mars

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*

# ATELIERS BÉBÉS - PARENTS

nouveau !



## ■ Baby gym / Lundi 10 février

Séance de découverte de parcours de motricité pour les petits. Animé par Abbeville Gym. De 9h45 à 11h au centre Omnisports

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

## ■ Bébés signeurs / Samedis 29 février et 28 mars

Connaissez-vous la langue des signes pour les bébés ?

Cette communication gestuelle permet aux petits de s'exprimer et se faire comprendre autrement... De 15h30 à 16h30 à la MPT

*Tarif pour les deux séances : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

## ■ Premiers secours pédiatriques / Mercredi 4 mars

Adopter les bons réflexes face aux différents dangers de la vie quotidienne pour votre enfant. De 10h à midi à la MPT - Gratuit

# LE BAR À TOUS

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

## café rencontres

Gratuit

### ■ Troc partie / Samedi 18 janvier

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. De 14h à 17h

### ■ Ch'picard in blouse blanche : les mots picards de la médecine / Vendredi 24 janvier

« Docteur j'ai du mau à m'panche ». Le picard du plaignant est-il compris du soignant ? Une conférence sur le vocabulaire de la santé en Picard.

Animé par Jean-Luc Vigneux, pharmacien. À 18h30

### ■ Après-midi Karaoqué / Vendredi 14 février

Venez vous amuser et vous détendre autour d'un karaoké sur le thème de l'amour. De 14h à 16h30

### ■ Colore le Monde / Vendredi 21 février

Une grande journée pour partager et découvrir différentes cultures. Des ateliers dès 14h à la MPT et à la CAF suivis d'une soirée festive au Bar à Tous.

### ■ Café langues / Vendredi 20 mars

Un moment convivial pour échanger en Anglais.

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

## café des mots

Gratuit

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

Mardis 14 janvier, 11 février et 10 mars

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





## ■ Deux duos d'Amour et d'Humour

*Vendredi 7 février*

Les Balladins et Ti pi Mi vous offriront une mise en bouche, un avant-goût de la Saint-Valentin avec leurs chansons françaises et leurs contes picards.

20h30 à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 6€ non adhérent



## ■ Petite biographie chantée de Georges Brassens Pardon Georges

*Vendredi 28 février*

Pardon Georges s'est penché sur le répertoire de Georges Brassens pour dégager le portrait de celui que le Petit Larousse qualifie d'auteur de chansons poétiques, pleines de verve et de non-conformisme. Un concert d'une vingtaine de chansons.

20h30 à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



## ■ Récital: Femmes entre deux guerres

*Vendredi 6 mars*

Elles sont cinq à chanter, à porter la parole de ces femmes qui ont vécu au début du siècle dernier. Cinq femmes qui se placent dans le sillage d'artistes féminines à fort tempérament comme Fréhel, Damia, Gaby Montbreuse ou encore Lys Gauty. Elles parlent de femmes entre deux guerres. Un spectacle de la Cie du Mont d'Arguël.

20h30 à la MPT - Tarif : 5€ adhérent, 7€ non adhérent



## ■ Scène ouverte

*Vendredi 13 mars*

Venez découvrir les jeunes (ou moins jeunes) talents musicaux du territoire.

20h à la MPT - Entrée libre



# SPÉCIAL JEUNES



## ■ Forum de l'Étudiant d'Amiens

*Samedi 18 janvier*

Vous souhaitez obtenir des informations sur votre orientation? Venez au salon du Lycéen à l'Étudiant qui a lieu chaque année à Mégacité à Amiens.  
*Départ 13h30 à la MPT, retour vers 18h - Gratuit*

## ■ Sortie au Speed Park de Beauvais / Mercredi 12 février

À partir de 14 ans. Partage entre amis, session de karting, parties de bowling ou de Laser Game durant cet après-midi ludique au Speed Park de Beauvais.  
*Départ 14h à la MPT, retour vers 19h.*  
*Tarif : 30€ adhérent, 35€ non-adhérent*

# RENCONTRES SÉNIORS

Réservation obligatoire



## ■ Nutrition santé / Les mardis du 14 janvier au 11 février

La promotion d'une nutrition adaptée et la lutte contre la dénutrition.  
Atelier animé par Défi Autonomie Séniors.  
*De 9h30 à midi à la CAF - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

## ■ Travaillez votre mémoire

*Les mardis du 18 février au 24 mars (sauf 10 mars)*

Atelier de stimulation cognitive animé par Défi Autonomie Séniors.  
*De 9h30 à midi à la CAF - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

## ■ Dormez bien, vivez bien / Les mardis du 31 mars au 14 avril

Atelier sur le sommeil animé par Défi Autonomie Séniors.  
*De 9h30 à midi à la CAF - Tarif : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*

## ■ Mémoire en mouvement / Du 10 mars au 26 mai

Renforcement musculaire ciblé, contrôle postural, respiration et relaxation.  
Atelier animé par Défi Autonomie Séniors.  
*De 14h à 15h à la CAF*  
*Tarif pour les 12 séances : 3€ adhérent, 5€ non adhérent*



# CUISINE SANTÉ

Réservez obligatoirement



*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*

- **Les sucres** / 15 janvier
- **Conservez une bonne vue!** / 5 février
- **Le confort articulaire** / 4 mars

# CUISINE DU MONDE

Réservez obligatoirement



*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 créole** / Jeudi 16 janvier ou samedi 18 janvier
- **Cuisine indienne** / Jeudi 6 février ou samedi 8 février
- **Cuisine polonaise** / Jeudi 19 mars ou samedi 21 mars

# ATELIERS DES SAVOIR-FAIRE



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

- **Conception de différentes soupes et de veloutés à base de légumes secs (lentille corail, lentille verte, pois cassé...) / 16 janvier**
- **Réalisation d'un vase suspendu en macramé / 6 février**
- **Conception de barres de céréales sucrées et salées / 5 mars**

## MERCREDIS APRÈS-MIDI LUDIQUES EN FAMILLE

Réservation obligatoire



*Venez partager un moment convivial en famille.*

*14h-16h à la CAF - Gratuit*

- **Découverte de l'aquarelle / 29 janvier**
- **Défis en famille / 5 février**
- **Fabrication de dobble / 11 mars**
- **Représente ta famille en galets / 25 mars**

# LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

*Vendredi 6 mars*

Stands, animations diverses  
De 14h à 17h - Gratuit



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MPT

*Vendredi 27 mars - 18h*

*Salle Alain Détré*

# 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

- Trier, classer et indexer ses photos avec XnView / 9 janvier
- Retoucher ses photos / 23 janvier
- Réaliser un diaporama avec Impress / 6 février
- Les paramètres de Windows 10 / 5 mars
- Le tableur Libre Office Calc pour les débutants / 19 mars

## apprentis makers

### ■ Découverte du monde numérique

Découverte du monde numérique : prototypage, modélisation et impression d'objets en 3D; conception et programmation d'un robot en vue de participer aux Trophées de la Robotique 2020.

Chaque mercredi hors vacances scolaires

De 14h à 16h pour les 10-15 ans - Gratuit (adhésion obligatoire)

Toute l'année, l'espace multimédia est en accès libre : Lundi, mardi et jeudi de 16h30 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... Des personnes ressources pour vous accompagner dans vos projets*

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

## 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

*Chaque mardi hors vacances scolaires*

*Ados/Adultes - De 17h à 19h*

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



# RETOUR SUR...

## La MPT fête la science

Comme chaque année, la Maison pour Tous s'est inscrite dans la programmation de la Fête de la science, une manifestation nationale. Une soirée débat avec la fondation Surfrider a ainsi été organisée au Bar à Tous sur le thème de la pollution des océans. Nous avons également accueilli la Compagnie Compas austral pour son spectacle théâtral Cousin Crad'eau.



## Un superbe One man show

Ce fut un des grands moments du Bar à Tous. En octobre, l'humoriste Mahé est venu présenter son spectacle « Mahé s'installe ». S'appuyant sur des scènes de vie quotidiennes, le jeune artiste valenciennois a su conquérir un public hilare durant toute la durée du One man show. Il est certain que nous entendrons parler de Mahé dans les années à venir.

## Un plateau de qualité pour la scène ouverte

La 3e scène ouverte de l'année, le 18 octobre, a encore été un succès. Marc Monsigny a débuté la soirée avec de la chanson française. Mickael Parenteau a ensuite interprété des reprises et ses propres créations de pop-folk anglaise. Le public était ravi et attend avec impatience le prochain rendez-vous.





## Des frissons pour Halloween

La soirée dédiée à Halloween a attiré jeunes et adultes le 30 octobre dernier. La Maison pour Tous s'est transformée en maison de l'horreur avec les animateurs déguisés en personnages sanglants et terrorisants. Divers univers effrayants étaient représentés. Une centaine de personnes ont participé à cette soirée et ont profité aussi d'une collation et d'amuse-bouche offerts par la MPT.

## Les ateliers bébés-parents ont le vent en poupe

Des ateliers bébés-parents encadrés par des professionnels de la petite enfance ont été proposés ce trimestre à la Maison pour Tous : langue des signes pour bébé, massage, initiation au portage... Il est important pour le développement du nourrisson de créer un lien avec les parents, de pouvoir s'éveiller, apprendre en s'amusant et être stimulé. Ces ateliers permettent aussi aux parents de découvrir des outils et techniques d'éducation. Il s'agit de moments de détente et de complicité.



## Les seniors ne sont pas oubliés

Chaque trimestre, de nombreuses activités sont proposées aux seniors. Les sorties ont rencontré un vif succès comme le salon des seniors à Lille le 4 octobre (notre photo). Au programme, il y avait aussi des randonnées, des sorties en cabaret, des ateliers bien-être, des stages, des animations durant la Semaine bleue, des soirées spectacle au Bar à Tous...



# RETOUR SUR...

## Agir sur sa santé

De nouvelles actions ont vu le jour ce trimestre à la Maison pour Tous. Parmi eux, le projet « Agir sur ma santé » propose diverses actions autour de l'alimentation et du sport. Un mardi sur deux, les participants confectionnent un repas accompagné d'une diététicienne qu'ils partagent ensuite tous ensemble. L'après-midi est consacré à une séance de gym douce animée par une animatrice sportive.



## Des mercredis en famille

Cette année la Maison Pour Tous - Centre social Pierre Leclerc continue de développer les actions en lien avec la parentalité. C'est dans cette optique que les « Mercredis après-midi ludiques en famille » ont été programmés. Ils s'adressent aux familles avec des enfants âgés de plus de 6 ans et proposent des ateliers à la carte autour du jeu et de la créativité. Entre septembre et décembre les familles ont pu participer à la construction de mini-jardinières, découverte de jeux de société ou coopératifs ou encore s'amuser en fabriquant du slim.





# RETOUR SUR... LA FABRIQUE NUMÉRIQUE

## Le FabriK'Day pour découvrir la Fabrique numérique

Le dernier samedi de septembre est devenu un rendez-vous incontournable pour le développement de la fabrication numérique en Picardie maritime. La Fabrique numérique de la Maison pour Tous organise en effet le FabriK'Day, une grande journée portes ouvertes. Un excellent moyen de découvrir les techniques de modélisation et les machines de conception numérique : imprimante 3D, découpeuse laser, fraiseuse CNC, brodeuse numérique... Plus de 60 personnes ont participé à cette journée.



## Les Parcours d'Insertion Professionnelle, ça marche

Initiés en mars, les Parcours d'Insertion Professionnelle par le numérique (P.I.P.) se sont encore développés ce trimestre. Des salariés en insertion de l'Association 2e chance et des jeunes de l'E2C ont bénéficié d'actions de découverte et d'initiation à la conception numérique d'une durée de 30 heures. Un bon moyen de démocratiser ces outils et techniques et de faire émerger des projets professionnels.

## Quand les jeunes conçoivent un robot

Depuis octobre, les jeunes makers se retrouvent tous les mercredis après-midi à la Fabrique avec pour objectif de réaliser un prototypage électronique en vue de construire un robot télécommandé. Avec ce robot, ils participeront en 2020 aux Trophées de la robotique à Hirson. Une belle aventure en perspective.

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



# ZOOM SUR... VIVRE SON TEMPS

**L'association Vivre son temps a été créée en 1978. « Le club est là depuis que la Maison pour Tous existe, aime à rappeler Marie-Thérèse Calas et Ghislain Lassechere, membres actifs de l'association ».**

Car il s'agit bien d'un club à destination des aînés. Chaque jeudi après-midi, ils se retrouvent à la Maison pour Tous pour trois heures de jeu : cartes, dominos, triominos... et bien sûr le goûter. Les adhérents bénéficient aussi d'un voyage, de deux repas et de deux lotos dans l'année. Les objectifs de l'association

sont évidents : donner du plaisir aux participants grâce aux rencontres hebdomadaires et rompre l'isolement. Vivre son temps compte aujourd'hui 62 adhérents. « Nous étions 120 il y a 12 ans, regrette Marie-Thérèse Calas. Les jeunes retraités ne viennent plus nous rejoindre. Ils sont pourtant les bienvenus ! ». Quant à la MPT, elle a une grande place dans le cœur de l'association : « Nous aimons venir ici, nous sommes chouchoutés ». La Maison pour Tous les apprécie également.

Contact : Vivre son temps, 03 22 24 25 18.

## CONVERSATION AVEC UNE ADHÉRENTE SYLVIANE FONTAINE

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

Je connais la Maison pour Tous depuis toujours, c'est-à-dire depuis sa création en 1978. J'allais aux spectacles, je participais aux sorties. Je donnais aussi déjà des cours de danse.

### Des cours que vous continuez de donner encore aujourd'hui...

Oui, je propose bénévolement chaque mercredi des cours de danses traditionnelles : country, danse en ligne, tango, valse... C'est très diversifié, on aborde des danses de différents pays. Ça fait voyager, les gens sont agréablement surpris. Grâce aux différentes chorégraphies, ça permet de travailler la mémoire. J'aimerais bien qu'il y ait un peu de renouveau, que des jeunes intègrent les cours.

### Plus globalement, que pensez-vous de la Maison pour Tous ?

C'est un lieu que j'apprécie, qui permet de rencontrer des gens, de communiquer. Les activités proposées sont très variées et de qualité. C'est toujours un plaisir de venir à la Maison pour Tous.

### Quelles autres activités souhaiteriez-vous voir à la MPT ?

Je pense que la programmation est suffisante. Après, j'aime beaucoup les soirées cabaret proposées mais c'est souvent le vendredi et je ne suis pas disponible car je donne des cours à Amiens. J'apprécie aussi les sorties mais là aussi je manque de disponibilités.

# AGENDA RÉCAPITULATIF



## Janvier

<b>Jeudi 9</b>	Jeudi multimédia : XnView
<b>Mardi 14</b>	Rencontre Séniors : Nutrition santé Café des mots
<b>Mercredi 15</b>	Cuisine santé : Les sucres
<b>Jeudi 16</b>	Cuisine du monde : Créole Atelier des savoir-faire : Soupes
<b>Vendredi 17</b>	Sortie : Préo, Saint-Riquier
<b>Samedi 18</b>	Cuisine du monde : Créole Café rencontres : Troc Partie Spécial jeunes : Forum de l'Étudiant
<b>Mardi 21</b>	Stage : Réflexologie plantaire Rencontre Séniors : Nutrition santé
<b>Jeudi 23</b>	Jeudi multimédia : Retouche photo
<b>Vendredi 24</b>	Café rencontre : Ch'picard in blouse blanche
<b>Mardi 28</b>	Rencontre Séniors : Nutrition santé
<b>Mercredi 29</b>	Après-midi ludique : Aquarelle
<b>Vendredi 31</b>	Stage : Vannerie

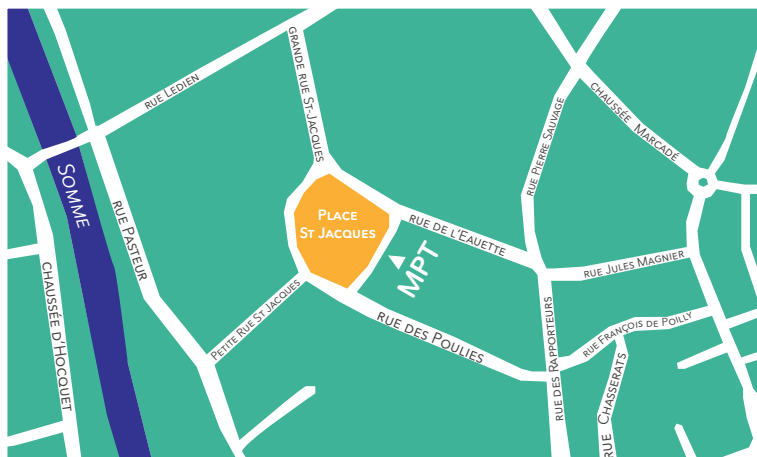
## Février

<b>Mardi 4</b>	Rencontres Séniors : Nutrition santé
<b>Mercredi 5</b>	Stage : Art floral Cuisine santé : Conservez une bonne vue! Après-midi ludique : Défis en famille Stage multimédia : Site web
<b>Jeudi 6</b>	Cuisine du monde : Inde Atelier des savoir-faire : Vase en macramé Jeudi multimédia : Diaporama Impress Stage : Sophrologie
<b>Vendredi 7</b>	Spectacle : Duos d'Amour et d'Humour
<b>Samedi 8</b>	Cuisine du monde : Inde
<b>Lundi 10</b>	Bébés parents : Baby gym
<b>Mardi 11</b>	Stage : Réflexologie plantaire Café des mots Rencontre Séniors : Nutrition santé
<b>Mercredi 12</b>	Sortie : Speed Park de Beauvais Stage multimédia : Site web
<b>Vendredi 14</b>	Café rencontres : Karaoké
<b>Mardi 18</b>	Rencontre Séniors : Travail mémoire
<b>Mercredi 19</b>	Stage multimédia : Site web
<b>Jeudi 20</b>	Stage : Sophrologie
<b>Vendredi 21</b>	Café rencontres : Colore le Monde
<b>Mardi 25</b>	Rencontre Séniors : Travail mémoire
<b>Mercredi 26</b>	Stage multimédia : Site web
<b>Vendredi 28</b>	Spectacle : Georges Brassens
<b>Samedi 29</b>	Bébés parents : Bébés signeurs

## Mars

<b>Mardi 3</b>	Stage : Fleurs de Bach Rencontre Séniors : Travail mémoire
<b>Mercredi 4</b>	Bébés parents : Premiers secours Cuisine santé : Confort articulaire Stage : Couture et brodeuse numérique Stage multimédia : Site web
<b>Jeudi 5</b>	Atelier des savoir-faire : Barres de céréales Jeudi multimédia : Paramétrer Windows10 Stage : Sophrologie
<b>Vendredi 6</b>	Spectacle : Femmes entre deux guerres Stage : Bols tibétains Journée des droits des femmes
<b>Mardi 10</b>	Café des mots Rencontre Séniors : Mémoire en mouvement
<b>Mercredi 11</b>	Stage : Couture et brodeuse numérique Après-midi ludique : Dobble
<b>Jeudi 12</b>	Stage : Budo-Renshu
<b>Vendredi 13</b>	Spectacle : Scène ouverte
<b>Samedi 14</b>	Sortie : Familistère de Guise
<b>Mardi 17</b>	Rencontre Séniors : Travail mémoire Rencontre Séniors : Mémoire en mouvement
<b>Mercredi 18</b>	Sortie : Collecte déchets Cayeux sur mer Stage : Couture et brodeuse numérique
<b>Jeudi 19</b>	Cuisine du monde : Pologne Jeudi multimédia : Tableur Calc Sortie : Station météo d'Abbeville Stage : Budo-Renshu
<b>Vendredi 20</b>	Café langues
<b>Samedi 21</b>	Cuisine du monde : Pologne
<b>Mardi 24</b>	Rencontre Séniors : Travail mémoire Rencontre Séniors : Mémoire en mouvement
<b>Mercredi 25</b>	Après-midi ludique : Galets
<b>Jeudi 26</b>	Sortie : Marche à la Bouvaque
<b>Vendredi 27</b>	Assemblée générale de la MPT
<b>Samedi 28</b>	Bébés parents : Bébés signeurs
<b>Mardi 31</b>	Rencontre Séniors : Dormez bien, vivez bien Rencontre Séniors : Mémoire en mouvement

**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 Abbeville  
Tél. 03 22 24 25 18

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