

ZOOM

Septembre - décembre 2020

maison
pour
tous

INSCRIPTIONS
À PARTIR DU
1^{er} SEPTEMBRE

centre social **MPT**
Abbeville

Édito

Madame, Monsieur, Cher(e)s Adhérent(e)s,

Après ce long printemps de confinement qui, nous l'espérons, n'a pas laissé trop de traces douloureuses pour vous et vos proches, veuillez trouver ce nouveau numéro de votre ZOOM. Un nouvel exemplaire "dit de rentrée" quelque peu "retouché" pour vous en faciliter l'accès. Vous y trouverez bien évidemment vos rubriques préférées mais aussi des nouveautés adaptées à chacun(e) de vous quelque soit votre âge et votre situation. Comme toujours les activités doivent être des opportunités de rencontres, de partage et de découvertes.

Bien à vous,

Geneviève Duthoit

Continuons à faire attention les uns aux autres
et respectons les consignes sanitaires.

Sommaire

Sorties	4
Café Spectacle / Rencontre / Expos	6
Parents - Enfants	8
Jeunes artistes & citoyens	10
Tous artistes / Tous artisans	12
Informatique	14
Santé & Bien-être	16
Séniors	18
Accompagnement associatif	20
Lettre de Coralie	22

Comment s'inscrire à une activité ?

Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 1er Septembre 2020 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.

Sorties

Samedi 26 septembre

HONFLEUR

Venez découvrir la belle ville d'Honfleur le temps d'une journée. Le matin, visite du Naturospace (musée du papillon) afin de découvrir le monde des papillons en liberté puis l'après-midi, visite libre de la ville. (repas du midi libre)

Départ Office de Tourisme à 8H, retour vers 19H
25€ adhérent, 30€ non adhérent

Samedi 17 octobre

RÊVE DE BISONS*

Dans une admirable clairière de la Forêt d'Eawy en Normandie, venez vous émerveiller au cœur du plus grand troupeau de bisons d'Europe à bord d'un camion militaire. Vous découvrirez également en parcours pédestre les différentes meutes de loups. (Pique-nique à prévoir)

Départ Office de Tourisme à 8H30, retour 18H
30€ adhérent, 35€ non adhérent

Samedi 14 novembre

JOURNÉE À ARRAS*

Ville d'histoire, Arras nous accueille sur la journée pour visiter différents lieux historiques avec la visite de la carrière Wellington le matin, puis visite du beffroi et des boves d'Arras. (repas du midi libre)

Départ Office de Tourisme à 8H30, retour 18H
Adhérent : 25€ adulte, 20€ enfant
Non adhérent : 30€ adulte, 25€ enfant

Samedi 21 novembre

SALON CRÉATION ET SAVOIR-FAIRE DE PARIS

Le salon Création&Savoir-faire est le salon leader du "do it yourself" depuis plus de 20 ans, l'événement incontournable pour tous ceux qui aiment découvrir de nouvelles techniques. Que vous soyez débutant, passionné, vous trouverez votre bonheur parmi de nombreux stands : couture, tricot, déco, bricolage, customisation, scrapbooking... (repas du midi libre)

Départ Office de Tourisme à 7H45, retour vers 20H30
30€ adhérent, 35€ non adhérent

Samedi 12 décembre

NOËL À PARIS*

Après avoir visité le musée Grévin de Paris (le matin), venez découvrir les nombreuses décorations de Noël qui habillent les rues et animent les vitrines des grands magasins. Vivez pleinement les instants magiques de Noël en famille! (repas libre)

Départ Office de Tourisme à 7H30, retour vers 20H
35€ adhérent, 40€ non adhérent

*Tarif adapté aux familles : nous contacter





**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

fête de la Science

HAUTS-DE-FRANCE

France
métropolitaine
**2 > 12
oct.**

planète Nature

Entrée gratuite Tout public
Tout le programme sur
fetedelascience.fr
echosciences-hauts-de-france.fr

#FDS2020   

Co-financé par



Café Spectacle

à la MPT



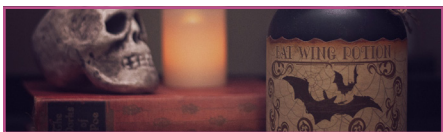
INHUMAINE EN CONCERT Vendredi 11 septembre

Le groupe de rock Amiénois sera présent à la Maison pour Tous pour son premier concert sur Abbeville. 20H - 5€ adhérent, 8€ non adhérent



SCÈNE OUVERTE Vendredi 25 septembre

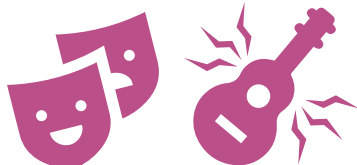
Venez découvrir les jeunes talents musicaux du territoire. 20H - Entrée libre



CALEMBREDAINES - THOMAS DUPONT

Samedi 31 octobre

De 4 à 6 ans. Des contes d'Halloween oui, mais pour les petites et grandes oreilles... Des chansons qui tremblent, d'autres qui rigolent, accompagnées par la guitare, le ukulélé et l'accordéon. On y trouve des monstres, des souris, une fermière et plein d'autres choses encore ! Un petit goûter est prévu à l'issue de la représentation. 15H - Gratuit



UKULÉLÉ CONTES Vendredi 6 novembre

Prenez un conteur, un musicien et deux ukulélés, vous obtiendrez des « UkuléContes ». Des histoires racontées en musique, où les ukulélés deviennent des acteurs à part entière. Un voyage qui vous emmène d'Écosse jusqu'en Afrique. De la bonne humeur mise en histoires ! 20H - 5€ adhérent, 8€ non adhérent



CAFÉ DU COMMERCE - SUR LES PLANCHES

Vendredi 20 novembre

Cette comédie décalée vous entraîne dans un bistrot de quartier. Lors d'un improbable enterrement s'enchaînent les déboires de personnages loufoques à la recherche d'un mystérieux gagnant du loto. 20H - 5€ adhérent, 8€ non adhérent



VHF + DORIAN Vendredi 11 décembre

Véronique, Hugo et Fabienne (groupe de musique acoustique abbeillois), reprennent avec beaucoup de talent des grands standards de la musique. Dorian, jeune Abbeillois, reprend quant à lui les derniers titres que vous avez pu entendre à la radio, armé de sa guitare, de son cœur et de son talent. 20H - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Café Rencontre

à la MPT

Samedi 19 septembre

TROC PARTIE

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 - Gratuit

Vendredi 16 octobre

SPEED DATING MUSICIEN

Vous êtes guitariste et vous cherchez un groupe? Vous êtes un groupe à la recherche de votre futur chanteur ou bassiste? Autour d'une scène libre et ouverte, nous organisons un speed dating entre musiciens de la région pour permettre à tous de se rencontrer (*plus de renseignements sur notre site internet*).

20H - Gratuit

Vendredi 27 novembre

SOIRÉE DISCUSSION : PARLONS DES ÉCRANS !

Tout public. Les écrans de plus en plus dans notre quotidien : tablettes, ordinateurs, jeux vidéo, téléphones, et réseaux sociaux! Avoir des astuces et conseils pour protéger votre entourage des risques d'addiction. De 18H à 20H - Gratuit

CAFÉ DES MOTS

Mardi 8 septembre, 13 octobre,
10 novembre et 8 décembre



Venez échanger autour des livres.

*En partenariat avec
la médiathèque d'Abbeville.*

De 14h à 15h30 - Gratuit

Café expos

à la MPT

Du 4 au 30 septembre

LE LINCEUL

Durant tout le mois de septembre, venez découvrir l'exposition photographique "Le Linceul" de Ninon Friville.

Du 2 au 12 octobre

SEMAINE DE LA SCIENCE

A travers une dizaine d'ateliers, d'espaces de jeux, venez participer à la découverte de la science. Cette année le thème sera : Observons la nature !

Du 2 au 30 novembre

EXPOSITION MAXIME THOMAS

Venez découvrir les œuvres de Maxime Thomas, artiste cayolais

Du 1^{er} décembre au 19 décembre

EXPOSITION ZIK'EN BOITE

Profitez de cette exposition pour voir les travaux des photographes du collectif Zik'en Boite.

Parents enfants

avec Julie

Mercredis 9 septembre, 7 octobre,
18 novembre et 9 décembre

COMMUNICATION

GESTUELLE POUR BÉBÉ 8-24 MOIS

Découvrez comment communiquer autrement avec vos enfants par le biais de jeux et de comptines. Apprenez la langue des signes avec bébé tout en s'amusant. De 10H30 à 12H à la MPT
8€ adhérent, 12€ non adhérent pour les 4 séances

Samedi 19 septembre

CUEILLETTE ET DÉGUSTATION DE PLANTES

Découverte des jardins de la Plume, venez en famille découvrir et déguster de jolies plantes. De 9H45 à 12H aux Jardins de la Plume
Gratuit (réservé aux adhérents, inscription obligatoire)

Mercredi 23 septembre

LINIMENT ET LINGETTES BÉBÉ MAISON

On le sait, les lingettes bébé ne sont pas une bonne option pour la santé ni pour l'environnement. Venez apprendre à faire votre liniment oléo-calcaire et des lingettes en coton réutilisables pour votre bébé. De 10H à 12H à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Mercredi 21 octobre

CRÉATION DE PETITS POTS MAISON 7-12 MOIS

Découvrez des recettes pour donner à votre bébé le meilleur : une recette sucrée et une recette salée. De 10H à 12H à la MPT
3€ adhérent, 5€ non adhérent

Mercredi 28 octobre

MASSAGE BÉBÉ SHANTALA 0-12 MOIS

Vise à favoriser la relaxation, le calme et la sérénité de bébé. De 10H à 12H à la MPT
3€ adhérent, 5€ non adhérent

Mercredi 4 novembre

PARCOURS SENSORIELS 12-24 MOIS

Parcours sensoriels permettant à votre enfant de stimuler les sens tout en s'amusant... toucher, sentir, entendre, goûter, les sens seront mis à l'honneur de façon ludique.

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

Mercredi 25 novembre

EVEIL MUSICAL (POUR PARENTS)

Initiation à la musique pour les plus petits

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

Mercredi 16 décembre

ATELIER CONTES ET COMPTINES 8-24 MOIS

Moment de détente et de calme. Venez découvrir ou redécouvrir des contes et comptines pour votre bébé. De 10H à 12H à la MPT
3€ adhérent, 5€ non adhérent

BRUNCH PARENTS-BÉBÉS

Les jeudis, venez discuter durant un moment convivial sur la parentalité.

10/09	Brunch parents, c'est quoi ?
24/09	Être parents, pas seulement
15/10	Le Baby Blues, un tabou ?
29/10	Rencontre avec un pédiatre
12/11	Brunch détente
26/11	Accueillir bébé sans stress
3/12	Partageons nos bons plans
17/12	Être soutenu durant la maternité

Ces thèmes seront abordés durant la séance mais bien sûr si vous voulez échanger autour d'un sujet d'actualité ou qui vous touche, la séance pourra être modifiée.
10H à 12H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

APRÈS-MIDIS LUDIQUES EN FAMILLE

Les mercredis de 14H à 16H à la CAF - Gratuit (adhésion obligatoire)

23 septembre

APRÈS MIDI JEUX EN FAMILLE 6-12 ANS

Partagez un moment convivial de jeux en famille.

7 octobre

RÉALISATION D'UN PÊLE-MÊLE 6-12 ANS

En rassemblant différents matériaux, venez créer un pêle-mêle en famille.

4 novembre

FABRICATION DE SLIME 6-12 ANS

Fabriquez du slime rigolo et de toutes les couleurs...

25 novembre

FABRICATION DE Pochettes Sensorielles 3-6 ANS

Partez à la découverte des textures, des matières en fabriquant des pochettes sensorielles.

2 décembre

ATELIER DÉCOUVERTE DES SENS 3-6 ANS

À travers différents ateliers, partez à la découverte des 5 sens avec vos enfants.

16 décembre

ARBRE DE NOËL DE LA MPT 3-12 ANS

Partagez en famille un moment convivial et partagez notre goûter de Noël. À la MPT

LES ATELIERS DES PETITS 3-5 ANS

Mercredi 30 septembre

CRÉATION DE PEINTURE VÉGÉTALE

Découvre, mélange, touche, peins en t'amusant avec de la peinture naturelle.

De 10H à 11H30 à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

Mercredi 14 octobre

VISITE DU ZOO D'AMIENS

Rencontre les tigres, nouvelles stars du zoo d'Amiens. *Ramène ton pique-nique.*

Départ de la MPT en minibus

à 9H30, retour vers 16H

Gratuit (réservé aux adhérents)

Mercredi 18 novembre

JEUX ÉDUCATIFS

Partage un moment agréable en t'amusant avec tes amis.

De 15H à 16H30 à la CAF

Gratuit (réservé aux adhérents)

Mercredi 9 décembre

PARCOURS SENSORIEL

À travers un parcours de motricité revisitée, partons ensemble à la découverte des sens.

De 15H à 16H30 à la CAF

Gratuit (réservé aux adhérents)

Jeunes artistes & citoyens

Mercredis 9 et 23 septembre

STOP MOTION

Dès 13 ans. Connais-tu *L'île au chien*, *Kubo et l'armure magique*, *Coraline* ou même la série des films *Légo*? Le stop-motion est une technique d'animation qui te permettra de réaliser un court métrage image par image. Gestion de l'éclairage, rédaction du story-board et du scénario, création des décors mais aussi prise de vue et montage sont au programme de cet atelier.

De 14H à 18H à la MPT - Gratuit

Mercredis 30 septembre, 7 et 14 octobre
et vendredi 16 octobre

ORGANISE TA SOIRÉE

Dès 13 ans. C'est la nuit, le village s'endort... Viens organiser avec l'aide des animateurs de la MPT : Communication, décoration, déroulement de la soirée, accueil du public...

Viens donner tes idées!

De 14H à 18H à la MPT - Gratuit

Mercredis 4, 18, 25 novembre et 2 décembre

CUSTOMISE TON MATOS

Dès 13 ans. Avec l'aide des derniers outils numériques, crée des pochoirs, des stickers pour customiser ta planche de skate, ton bmx ou ton casque.

De 14H à 18H à la MPT - Gratuit

Mercredis 9 et 16 décembre

DEVIENS ACTIF DANS TON ASSO

Dès 13 ans. Tu cherches à t'investir dans le monde associatif mais tu es perdu par l'ampleur de la tâche? Tu penses que cela n'est pas pour toi? En moins de 2 après-midis, le monde associatif n'aura plus de secret pour toi et tu pourras aider l'association dont tu fais partie.

De 14H à 18H à la MPT - Gratuit



SAVOIR-FAIRE SPÉCIAL JEUNES à la MPT

Samedi 3 octobre

MAKE-UP : FARD À PAUPIÈRES

Dès 13 ans. Lors de cet atelier, apprenez à formuler votre poudre de fard à paupières en alliant théorie et pratique et repartez avec votre création.

De 10H à 12H - Gratuit (adhésion obligatoire)

Samedi 28 novembre

COUTURE (ACCESSOIRE DE MODE)

Dès 13 ans. Tu n'as plus de place pour ranger ton maquillage et tu souhaites faire ta trousse personnalisée. Viens à l'atelier "Do It Yourself" et plus rien n'aura de secret pour toi !

De 10H à 12H - Gratuit (adhésion obligatoire)

Samedi 12 décembre

TATOUAGE DE JEANS

Dès 13 ans. Marre d'avoir le même jeans que Monsieur tout le monde ? Des envies de customisation ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez avec votre jeans et apprenez à le customiser !

De 10H à 12H - Gratuit (adhésion obligatoire)

Samedi 12 septembre

PERSONNALISE TA CHAMBRE

Dès 13 ans. Tu souhaites personnaliser ta chambre ? Pourquoi ne pas commencer par créer ton miroir soleil tendance ?

De 10H à 12H - Gratuit (adhésion obligatoire)

SORTIE

Samedi 19 septembre

GEEK DAYS

Venez visiter le salon de Lille réservé aux jeux, jeux vidéos, cosplay, comics et science-fiction. Vous pourrez déambuler dans le salon à travers les différents espaces de Lille Grand Palais. *Repas libre.*

Départ de la MPT à 8H, retour vers 19H - 15€ adhérent, 20€ non adhérent



APPRENTI MAKER

Les mercredis

4, 18, 25 novembre,

2, 9, 16 décembre

14H à 16H - Gratuit

ROBOTIQUE 1.0 13 ANS ET +

Découvrez l'univers des Makers et apprenez à fabriquer à l'aide des machines à commande numérique.

Tous artistes, tous artisans

PHOTOGRAPHIE à la MPT

Mardi 8 septembre

INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

Apprenez à maîtriser votre appareil photo. Qu'il soit numérique, réflexe ou smartphone, venez apprendre les bons usages et réglages. Apprenez à cadrer vos photos, régler la lumière.

Venir avec son appareil.

De 18H30 à 20H30 - 5€ Adhérent, 8€ non-adhérent

Mardi 13 octobre

PHOTO HAUTE VITESSE

Et si on prenait une goutte d'eau en train de tomber ? Apprenez à utiliser un flash déporté pour obtenir des photos exceptionnelles.

De 18H30 à 20H30 - 5€ Adhérent, 8€ non-adhérent

Mardi 3 novembre

TRAITEMENT NUMÉRIQUE

Initiation à DarkRoom, l'outil gratuit de traitement numérique de la photo.

De 18H30 à 20H30 - 5€ Adhérent, 8€ non-adhérent

Mardi 8 décembre

BOKEH POUR ILLUMER VOS PHOTOS DE NOËL

Apprenez à utiliser le flou artistique pour améliorer vos photos de Noël.

De 18H30 à 20H30 - 5€ Adhérent, 8€ non-adhérent



ARTS PLASTIQUES à la MPT

Les mardis 15, 22 et 29 septembre et 6 octobre

DIORAMA

Réalisez votre décor miniature en créant de la profondeur dans votre dessin à l'aide des outils numériques. *Prérequis : Gestion de la souris et du clavier, utilisation de l'environnement Windows.*

De 17H30 à 19H - 10€ Adhérent, 15€ non-adhérent

Jeudi 1^{er} octobre

MANDALA

Apprenez à faire vos propres mandalas.

De 14H à 16H - 5€ Adhérent, 8€ non-adhérent

Mardi 10, 17 et 24 novembre et 1^{er} décembre

TAMPON ET POCHOIR

Créez à l'aide des outils numériques vos propres tampons et pochoirs pour personnaliser vos envies. *Prérequis : gestion de la souris et du clavier, utilisation de l'environnement Windows.*

De 18H à 20H - 10€ Adhérent, 15€ non-adhérent

Jeudi 19 novembre

CONFECTION DE CARTES POSTALES AU CAFÉ

Un peu de café en guise de peinture et un pinceau. Il ne faudra rien de plus pour apprendre à réaliser une carte postale sur le thème de la mer.

De 14H à 16H - 8€ Adhérent, 12€ non-adhérent

MODE ET DÉCO NUMÉRIQUE DE 13 À 99 ANS

à la Fabrique Multimédia

Les jeudis 10, 17 et 24 septembre

ŒUD PAPILLON EN BOIS

Élégant, original et totalement unique, pour soi ou à offrir, venez fabriquer votre œud papillon en bois à l'aide des machines à commande numérique.

De 17H à 19H

10€ Adhérent, 15€ non-adhérent pour les 3 séances

Les jeudis 8, 15, 22 et 29 octobre

COFFRET NAISSANCE

Création d'un coffret naissance en couture. Apprenez à faire votre bavoir, attache tétine, corbeille à couche (ou à produits) et protège carnet de santé. De 17H30 à 19H30

15€ Adhérent, 20€ non-adhérent pour les 4 séances

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre

DÉCORATION DE NOËL

Venez apporter une touche unique à votre sapin en créant vous-même vos décorations à l'aide des machines à commande numérique.

De 17H à 19H

10€ Adhérent, 15€ non-adhérent pour les 4 séances

Les jeudis 3, 10 et 17 décembre

BRODERIE DE LINGE

Venez découvrir la brodeuse numérique pour personnaliser votre linge. Une idée cadeau originale!

De 17H à 19H

10€ Adhérent, 15€ non-adhérent pour les 3 séances

ATELIERS DIY DE 13 À 99 ANS

Les mercredis 16, 23 et 30 septembre,
7 et 14 octobre

FABRIQUE TA BOÎTE À OUTILS

Pour découvrir l'univers du DIY (fait soi-même) à l'aide des machines à commande numérique, autant commencer par quelque chose qui sera toujours nécessaire... une boîte à outils, simple mais efficace. De 17H à 19H

20€ Adhérent, 30€ non-adhérent pour les 5 séances

à la Fabrique Multimédia

Mercredis 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre

FABRIQUE TON JEU DE SOCIÉTÉ

Fabriquez un plateau de *Jeu du moulin* à l'aide des machines à commande numérique.

De 17H à 19H

20€ Adhérent, 30€ non-adhérent pour les 5 séances

VANNERIE DE 13 À 99 ANS

Jeudi 15 octobre

MANGEOIRE À OISEAUX

Fabrique ta mangeoire à oiseaux en osier.

De 18H à 20H à la MPT - Animé par Hélène Houzet

8€ Adhérent, 12€ non-adhérent

Jeudi 19 novembre

DÉCORATION DE NOËL

Apprenez à réaliser des décorations de Noël en osier.

De 18H à 20H à la MPT - Animé par Hélène Houzet

8€ Adhérent, 12€ non-adhérent

Informatique

LES JEUDIS DU MULTIMÉDIA

De 14H à 16H - Gratuit avec caution (réservé aux adhérents)

1^{er} octobre

DÉCOUVERTE DE L'ORDINATEUR

Premier contact avec l'ordinateur, apprendre les manipulations de base (allumer, éteindre, cliquer, utiliser le clavier...). *Prérequis : Aucun*

15 octobre

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE GMAIL

Apprenez à rédiger, envoyer, consulter vos mails en toute simplicité avec la messagerie de Google. *Prérequis : Gestion de la souris et du clavier, Utilisation de l'environnement Windows*

26 novembre

LA RECHERCHE SUR INTERNET

Découvrez les outils pour rechercher sur Internet de façon efficace en toute sécurité. *Prérequis : Utilisation de l'environnement Windows, Gestion de la souris et du clavier*

12 novembre

INITIATION À WINDOWS 10

Apprenez le vocabulaire et les manipulations de base sous Windows 10 (le bureau, les fenêtres, le menu Démarrer...). *Prérequis : Gestion de la souris et du clavier*

10 décembre

DESSIN VECTORIEL AVEC INKSCAPE

Pour vos projets graphiques et créatifs, venez découvrir le dessin vectoriel avec le logiciel Inkscape. *Prérequis : Utilisation de l'environnement Windows, gestion de la souris et du clavier*

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



Toute l'année, l'espace multimédia est en accès libre...



SALLE MULTIMÉDIA

Lundi	16H30 - 18H	Accès libre aux ordinateurs, tablettes avec l'aide de l'animateur qui vous aidera dans vos démarches dématérialisées.
Mardi	16H30 - 18H	
Jeudi	16H30 - 18H	

FABLAB

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...).
----------------	-----------	---

sans oublier...

Mardi	17H -- 19H	Atelier Marker Art (voir page 12)
Mercredi	17H -- 19H	Atelier DIY (voir page 13)
Jeudi	17H -- 19H	Atelier Mode et Décoration (voir page 13)



Santé et Bien-Être

CUISINE SANTÉ

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

Animé par Hubert Lévêque, naturopathe

Les mercredis de 10H à 13H30 à la CAF

27€ adhérent, 30€ non-adhérent

16 septembre

LES PROBIOTIQUES

POUR ENRICHIR LA FLORE INTESTINALE

14 octobre

VALORISEZ LES ÉPLUCHURES !

9 décembre

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE BASE DE NOTRE SANTÉ.

Déroulement de l'atelier

- 1 Réalisation d'un menu complet : entrée + plat + dessert
- 2 Apport théorique en lien avec le thème
- 3 Repas pris en commun compris dans le tarif

ATELIERS DU SAVOIR-FAIRE

Les mardis à 18H15 à la CAF - 5€ Adhérent, 7€ non-adhérent

15 septembre

SHAMPOING SOLIDE

Marre des cheveux cassants et fourchus ?
Le shampoing solide naturel prendra soin de votre chevelure.

13 octobre

BAUME À LÈVRES

L'hiver arrive, venez fabriquer votre baume à lèvres qui vous protégera du froid.

10 novembre

LESSIVE MAISON

Écologique mais aussi économique, la lessive 100% naturelle vous réserve des surprises.

15 décembre

LINGETTE MULTI-USAGES

Ne jetez plus vos lingettes dans vos poubelles, venez confectionner vos lingettes multi-usages réutilisables.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Mardi 13 octobre

COHÉRENCE CARDIAQUE

Quelques exercices afin d'apprendre à contrôler sa respiration pour mieux gérer son stress et réguler son anxiété. Atelier pratique qui peut s'adresser aussi bien aux ados (prépa d'examen) qu'aux adultes et seniors. *Animé par Monique Malivoir, naturopathe.* 18H à 20H à la CAF - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Mardi 20 octobre

DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Apprenez à décrypter les étiquettes alimentaires pour faire les bons choix. Repérer les différents noms des sucres et des additifs alimentaires. Présentation du Nutriscore et de l'application Yuka. *Animé par Élodie Finet, diététicienne nutritionniste.* 18H à 19H30 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

PROJET AGIR SUR MA SANTÉ

Du 13 octobre au 22 juin (atelier tous les 15 jours)

Le projet s'articule autour de trois thématiques, l'alimentation (présence d'une diététicienne), le sport, la prévention.

De 10H à 16H à la CAF

Gratuit (adhésion obligatoire)

Mardi 10 novembre

PRÉPARER SON ORGANISME POUR L'HIVER

Quels fruits et légumes consommer pendant cette période pour être en pleine forme ? Point nutrition sur ces produits, dont certains sont des supers aliments. Idées recettes pour préparer de délicieux repas. *Animé par Élodie Finet, diététicienne nutritionniste.*

18H à 19H30 à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Mardi 17 novembre

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Pour un usage familial.

Animé par Monique Malivoir, naturopathe.

18H à 20H à la CAF - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Mardi 15 décembre

NATUROPATHIE

Renforcez votre système immunitaire avec la naturopathie. *Animé par Monique Malivoir, naturopathe.*

18H à 20H à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

RENCONTRE AVEC UN CHEF

Les samedis à 10H à 12H à la CAF (côté garderie)

18€ Adhérent, 22€ non-adhérent

10 octobre **CUISINE CRÉOLE**

Découvrez les secrets de la cuisine créole avec des produits facilement accessibles en France et de saison. Avec Logan Petit de « L'instant Créole ».

14 novembre **APÉRITIF DÎNATOIRE**

Réalisez un apéritif dînatoire qui surprendra vos invités. Vous réaliserez 4 amuse-bouches salés et 2 sucrés en compagnie de « Guillaume Chef ».

5 décembre **DESSERT DE NOËL**

Noël approche, et si vous tentiez de réaliser un dessert original grâce au chef Ninet de « Saveur Spira ».



Profitez du savoir-faire d'un professionnel de la restauration qui partagera avec vous un de ses secrets, une technique... et repartez avec votre plat !

Séniors

ACTIVITÉS

Les vendredis du 18 septembre au 4 décembre

MÉMOIRE EN MOUVEMENT

Musclez vos neurones tout en travaillant votre équilibre. De 9H30 à 10H30 à CAF

3€ adhérent, 5€ non adhérent

Vendredi 25 septembre

RANDO SAINT QUENTIN

Découvrez les dunes du Marquenterre et Bouchot pendant une marche de 8 km dans le sable. *Prévoir un pique-nique dans le sac à dos et des chaussures de marche.*

Départ de la MPT à 10H en minibus et covoiturage, retour vers 16H - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

Lundi 2 novembre

GYM /BOXE

Et si vous faisiez de la gym tout en apprenant des mouvements de boxe ? Une activité pour tenir une forme digne de Rocky !

De 17H30 à 19H à la CAF

Gratuit sur inscription (adhésion obligatoire)

Les mardis 24 novembre, 1^{er} et 8 décembre

LE SOMMEIL

Ces ateliers vous permettront de comprendre le fonctionnement du sommeil. Combiner sommeil et santé pour être bien dans son corps et dans sa tête. De 9H30 à 12H à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

RENCONTRE / TABLE RONDE

Lundi 3 septembre

1^{ère} RÉUNION DU COMITÉ SÉNIOR

Afin de préparer au mieux les activités et les sorties à destination des aînés, venez rejoindre notre comité dynamique tous les derniers lundis de chaque mois pour échanger et proposer des idées !

De 14H à 16H à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

Vendredi 13 novembre

LA FRAUDE SUR INTERNET

Peur d'acheter sur le web ? Caroline vous aidera à y avoir plus clair dans la jungle électronique qu'est internet, pour surfer et acheter en toute sécurité.

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

Vendredi 13 novembre

LA SUCCESSION

Échangez avec un notaire autour des questions de succession et d'héritage.

De 18H à 20H à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

Vendredi 4 décembre

LES ASSURANCES

Trop couvert ? Pas assez couvert ? Faites le point sur l'ensemble des dispositifs qui existent en terme d'assurance avec un professionnel

De 18H à 20H à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

COMITÉ SÉNIOR

TOUS LES
DERNIERS
LUNDIS DE
CHAQUE MOIS

DE 14H
À 16H

VENEZ APPORTER VOS IDÉES !

SEMAINE BLEUE Du 5-11 octobre 2020

Ensemble , bien dans son âge, bien dans son territoire. La semaine des séniors, Activités gratuites à la mpt, venez profiter d'un moment convivial. Création produit maison, marche bleue, broderie sur linge, atelier floral, atelier prévention...

Accompagnement associatif

COMMUNICATION : COMMENT L'AMÉLIORER?

Les mardis à 18H à la MPT - 20€ adhérent RÉZO, 30€ non-adhérent

VOS PREMIERS PAS AVEC WORDPRESS Les mardis 15, 22 et 29 septembre et 6 octobre

Concevez votre site internet avec Wordpress, l'un des systèmes de gestion de contenu (CMS) les plus populaires. Une formation de 4 séances pour apprendre à installer Wordpress, personnaliser son interface, créer des articles catégorisés avec menus et contenus multimédias.

Ne nécessite aucune connaissance en programmation.

ALLEZ PLUS LOIN AVEC WORDPRESS Les mardis 10, 17 et 24 novembre et 1^{er} décembre

Ajoutez de la valeur à votre site Wordpress : comprendre le design des sites internet, créer les pages essentielles, créer des formulaires, réaliser des photos de présentation, optimiser l'utilisation des images (compression, affichage), rédiger des articles afin d'optimiser le référencement. Faites interagir automatiquement Instagram, Facebook et votre site Wordpress. Sécurisez votre site.

Demande une connaissance de Wordpress.

FORMATIONS

Les jeudis à 18H30 à la MPT - Gratuit sur inscription

10 septembre

RÉALISER VOTRE PLAN DE COMMUNICATION

Réaliser un plan de communication est une étape cruciale dans la diffusion des informations de votre association. Choisir les bons canaux, gagner du temps, communiquer efficacement, voici une partie des thèmes abordés durant cet atelier.

8 octobre

FACEBOOK POUR VOTRE ASSOCIATION

Avoir une page facebook est une étape obligatoire dans la communication. Ce réseau vous permet de créer une communauté, communiquer rapidement et facilement sur vos activités, attirer des bénévoles et des adhérents mais encore faut-il bien s'y préparer et comprendre les mécanismes de ce réseau social.

5 novembre

LE MÉCÉNAT

Comprendre le mécénat, communiquer avec eux, préparer un dossier de mécénat. Durant cet atelier, nous parcourons les différentes étapes qui nous permettent de nous préparer à cette démarche.

3 décembre

LA VALORISATION DES BÉNÉVOLES

Le bénévole est une ressource précieuse dans la gestion d'une association. Entre la valorisation comptable, la formation, les remboursements de frais et la responsabilisation, autant de leviers qui vont vous permettre de valoriser vos bénévoles et en attirer d'autres.

DEVENEZ



BÉNÉVOLE

à la



- Participer activement aux activités**
- Partager vos idées**
- Rencontrer les autres adhérents**
- Intégrer une équipe dynamique**
- Exprimer votre intérêt à l'égard des autres**
- Prendre part au changement**
- Renforcer votre estime de soi**
- Ajouter des nouvelles expériences à votre CV**

Lettre de Coralie

**Après plus de 5 années d'engagement, je pars vers de nouveaux horizons :
de nouveaux défis m'attendent dans le Sud-Ouest de la France.**

Je suis très heureuse d'avoir pu contribuer au redressement de cette institution maintenant quarantenaire et d'avoir pu construire une partie de son histoire. L'héritage économique et judiciaire nous a empoisonné le quotidien ; j'en ai fait un levier pour aller de l'avant et proposer de nouvelles façons de travailler. La survie est passée par une impérieuse nécessité de transformation. Le défi a été relevé et la Maison Pour Tous Centre Social a retrouvé sa place dans le paysage local, le nombre d'adhérents est en constante augmentation (mille environ chaque année), son savoir-faire est reconnu, ses actions multiples et variées.

Je tenais à remercier Jean-Pierre Clipet et Geneviève Duthoit qui m'ont fait confiance pendant ces années. Merci également aux financeurs avec qui j'ai tissé de solides liens qui je l'espère ne se distendront pas.

Toute cette histoire n'existerait pas sans l'équipe salariée, motivée, investie et renouvelée. J'ai pu aussi compter sur des intervenants extérieurs de qualité et des bénévoles engagés. J'ai apprécié de travailler au sein de cette association au service du territoire, des habitants et des usagers. L'intérêt de tous a été mon fil conducteur tout au long de ces années. Je continuerai à suivre de loin la MPT, à prendre des nouvelles régulièrement. Je vous l'avoue, je vais avoir de la peine à tourner cette page.

C'est pourquoi j'assurerai une guidance à distance jusqu'à la fin de l'année 2020 afin que la passation se déroule dans les meilleures conditions pour les uns et les autres. Je serai à cet effet présente lors de l'Assemblée Générale du jeudi 27 août pour vous présenter une dernière fois les projets et les comptes annuels.

Je pars le cœur lourd mais chargé de souvenirs, de merveilleuses rencontres et toujours avec cette même envie d'aider à ce que chacun trouve sa place dans cette société individualiste.

Je laisse les clés de la Maison et lui souhaite une longue vie jalonnée de nouveaux projets.

Abbevilleoise un jour, Abbevilleoise toujours...

Coralie PORET, Directrice

**RETROUVEZ
LES ACTIVITÉS À L'ANNÉE
DE LA MPT**

**Activités
à l'année**

**maison
pour
tous**

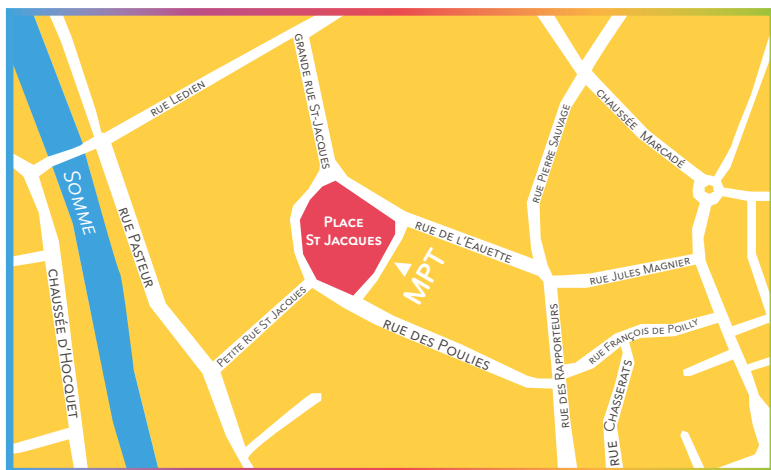
2020-2021

**LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN ÊTRE
EXPRESSION ARTISTIQUE • FABRIQUE MULTIMÉDIA**

Reprise des activités le lundi 14 septembre

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