

# ZOOM

Septembre - Décembre 2021

## Maison pour Tous

*Centre Social Abbeville*

**RETOUR À LA MAISON,  
ON PENSE À VOS LOISIRS !**

**INSCRIPTIONS  
À PARTIR DU  
7 SEPTEMBRE**

centre social  
**MPT**  
Abbeville

# Comment s'inscrire à une activité ?

## ► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 7 septembre 2021 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 pourtant 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.

# Sommaire

<i>Actualités</i> .....	4
<i>Sorties</i> .....	5
<i>Bar pour Tous</i> .....	6-7
<i>Parents-Enfants</i> .....	8-9
<i>Enfants</i> .....	10
<i>Jeunes</i> .....	11
<i>Espace Multimédia</i> .....	12
<i>Créations manuelles &amp; numériques</i> .....	13
<i>Santé &amp; Bien-Être</i> .....	14
<i>Les mercredis toutes générations</i> .....	15
<i>Séniors</i> .....	16-17
<i>L'équipe</i> .....	18-19

# Le mot de la Présidente

**Focus d'un premier semestre où l'on n'aura pas eu de coups de soleil ! Les entreprises qui fabriquent imperméables, bottes, parapluies ont eu tout lieu de se réjouir. Comme quoi "le malheur des uns fait le bonheur des autres".**

De toutes façons, oui, il faut se réjouir d'avoir découvert à quel point nous avons besoin les uns des autres pour nous épanouir, trouver du réconfort, nous enrichir, entretenir nos neurones et notre corps, découvrir tous les jours quelque chose.

Comme toujours, la Maison pour Tous a toute sa signification :

**Maison** des services et des activités, des projets et de la citoyenneté.

**Pour Tous**, adhérents, habitants, familles, jeunes, seniors, associations, quel que soit l'âge de vos artères, il existe des activités d'animation pour TOUS.

Nous avons la chance d'habiter ce joli coin de Picardie où toutes les forces vives contribuent à notre bien-être : Ville d'Abbeville, Région, Département, CABS, CAF 80... Maison pour Tous et tant d'autres partenaires et acteurs qui allient force, compétences, moyens pour proposer aux heureux habitants samariens de se poser dans un lieu où trouver les relations sociales dont nous avons tous tant besoin et que, même le plus horrible des virus n'arrivera pas à éradiquer.

Prenez le temps de faire une pause et d'étudier tout ce que les équipes d'animation de la Maison pour Tous - Centre Social Abbeville vous proposent pour ces mois prochains. Vous trouverez forcément dans ce menu une activité, culturelle, ludique, sportive, de loisirs ou intergénérationnelle, une occasion de vous enrichir.

Je n'en citerai que quelques-unes :

- Notre action d'animation en partenariat avec la Ville, dans la construction du débat associatif du 10 septembre prochain.
- Notre participation et implication dans la Nuit des Musées en juillet dernier, Fête de la Science en octobre prochain, Octobre rose, la Fête de Noël...
- Pour les bébés, leurs parents, leur famille : des conseils, exercices, activités diverses autour de la parentalité.
- Pour les enfants/ados, des soutiens à la scolarité et diverses occasions de se divertir.
- Pour les grands ados, les jeunes et moins jeunes : un appui à la préparation à l'entrée ou au retour dans la vie professionnelle, comme l'accueil de parcours d'insertion professionnelle au sein de la Fabrique Numérique et de l'Espace Multimédia.
- Pour les bricoleurs et doués manuels et autres moins doués : l'ouverture du Repair Café à la rentrée prochaine, plein d'astuces pour laisser libre cours à vos idées créatrices à réaliser, des machines pour broder, imprimer des objets en 3D grâce aux machines à commande numérique...
- Pour l'entretien et le développement de nos neurones : des activités culturelles pour tous, que ce soit au travers de visites de châteaux, abbayes, villes...
- Pour l'enrichissement de notre culture et notre bien-être : de la musique, danse, pilates, cours de théâtre...
- Pour les gourmands : des ateliers cuisine et découverte des saveurs du monde.
- Pour tous, de nombreuses occasions de partager des moments de convivialité au travers du Bar pour Tous, des jeux de société, des soirées thématiques, des scènes ouvertes.

Et toujours, nous vous accueillerons avec plaisir en espérant vous faire partager notre enthousiasme et nous enrichir de ce que vous apporterez à cette institution abbeilloise !

À très bientôt.

Bernadette de LA TOUANNE

# Sorties

## **FAMILISTÈRE DE GUISE** Samedi 25 septembre

Le familistère, c'est l'histoire utopique de Godin, industriel de la fonte au XIX<sup>e</sup> 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.* So01

Départ Office de Tourisme à 8H30, retour vers 18H30

Adhèrent : 35€ adulte, 20€ enfant

Non adhérent : 45€ adulte, 25€ enfant

## **MUSÉE DE PICARDIE À AMIENS** Samedi 2 octobre

Conçu sur le modèle du Louvre de Napoléon III, le musée de Picardie est un musée des Beaux-Arts réunissant de riches collections d'archéologie, de sculptures, d'objets d'art et de peintures, invitant à un voyage depuis le paléolithique jusqu'à nos jours. Il a reçu le label "musée de France". So02

Départ de la MPT à 13H30 retour vers 18H

Adhèrent : 4€ adulte, 3€ enfant

Non adhérent : 8€ adulte, 7€ enfant

## **FÊTE DE LA SCIENCE DE LA TERRE AUX ÉTOILES : CONFÉRENCES**

Mardi 5, Jeudi 7 et Vendredi 8 octobre

Venez rencontrer des chercheurs qui vous feront partager leurs découvertes et les émotions qui les accompagnent. Les horaires et les thèmes de chaque conférence seront communiqués ultérieurement. *Rendez-vous à la Salle des Carmes, 7 rue des Carmes à Abbeville.* So03

Ouvert à tous et sur réservation

## **FÊTE DE LA SCIENCE - DE LA TERRE AUX ÉTOILES : OBSERVATION DES ÉTOILES**

Mercredi 6 octobre

Venez participer à une soirée d'initiation et de découverte de l'observation du ciel et des étoiles. *Lieu de rendez-vous communiqué ultérieurement.*

So04

De 21H30 à 23H30 - Ouvert à tous et sur réservation

## **RÊVES DE BISONS\*** Samedi 16 octobre

Dans une admirable clairière de la forêt d'Eawy en Normandie, venez vous émerveiller au coeur 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.* So05

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

## **SALON CRÉATIONS ET SAVOIR-FAIRE DE PARIS**

Samedi 20 novembre

Le salon Créations et savoir-faire est le salon leader du *do it yourself* depuis plus de 20 ans. Que vous soyez débutant(e), passionné(e), vous trouverez votre bonheur parmi de nombreux stands. *Repas libre.* So06

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

## **NOËL À PARIS\*** Samedi 18 décembre

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.* So07

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

\*Quotient familial CAF inférieure à 900€ : nous contacter

# Bar pour Tous

## Café Spectacles

**UKULÉCONTES** Vendredi 15 octobre

*Tous publics.* 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. Les UkuléContes vous emmènent en voyage sur les traces d'un pêcheur-bricoleur, d'une reine un peu jalouse et d'un jeune homme qui veut vivre sa vie. Les UkuléContes, de la bonne humeur mise en histoires !

*Animé par Thomas Dupont. BAT01*

20H - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

**GOODBYE METEOR** Vendredi 22 octobre

100% instrumental, Goodbye Meteor s'inspire des paysages du Nord de la France. Le groupe propose un post-rock atmosphérique mélangeant sonorités cinématographiques, rock british et synthés dream pop, qui pourrait se situer entre Mogwai et Interpol. *BAT02*

20H - Entrée libre

**DON QUICHOTTE** Samedi 23 octobre

Dès 8 ans. Avec magie et inventivité, Anne-Laure Liégeois crée une joyeuse forme théâtrale. *BAT03*

15H à 16H15

Adhérent : 3€ adulte, 2€ enfant

Non-adhérent : 8€ adulte, 7€ enfant

**SCÈNE OUVERTE** Vendredi 3 décembre

Venez découvrir les talents de notre territoire. Première partie assurée par les élèves du cours de guitare de la MPT. *BAT04 - 20H - Entrée libre*

**FÊTE DE NOËL** Mercredi 15 décembre

Le programme sera communiqué ultérieurement. *BAT05 - 15H - Gratuit*

## Café littéraire

**CAFÉ DES MOTS : VENEZ ÉCHANGER AUTOUR DES LIVRES**

Mardis 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 14 décembre

De 14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents

*En partenariat avec*

*les médiathèques d'Abbeville. BAT06*



**ATELIER ÉCRITURE** Samedis 25 septembre, 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre

Raconter un souvenir, inventer une histoire, faire le portrait d'un personnage, rédiger un poème, imaginer un petit dialogue, écrire à partir d'une photo, faire parler un objet... À chaque séance de cet atelier "découverte", vous explorez une piste d'écriture différente. Le maître mot ? Prendre du plaisir à écrire ! Mais aussi progresser petit à petit dans son propre chemin d'écriture.

*Première séance d'essai offerte, règlement à effectuer avant la deuxième séance.*

*Animé par Fabienne CHESNAIS. BAT07*

9H30 à 12H - 10€ adhérent, 15€ non-adhérent



## Café Rencontres

### **TROC PARTY** Samedi 18 septembre

Sur la base d'un échange sans argent, on donne un ou plusieurs objets et on repart avec d'autres.

*Organisé par l'association Sel à Vie. BAT08*

*De 14H à 17H - Gratuit*

### **DANSE BRAZIL** Samedi 2 octobre

*Ados et adultes.* La musique brésilienne est riche et diversifiée notamment grâce à son triple héritage : américain, européen et africain. *Venir avec une tenue dans laquelle on se sent à l'aise pour danser.*

*Animé par Rosa SPICE BAT09*

*14H à 17H à la CAF - 20€ adhérent, 26€ non-adhérent*

### **CAFÉ PARENTS : RÉSEAUX SOCIAUX ET ADOS**

Vendredi 24 septembre

Comment appréhender les réseaux sociaux avec nos ados en tant que parents ? Responsabilité, cyberharcèlement, utilisation... sont autant de sujets que nous aborderons. *Intervention de la police municipale d'Abbeville. BAT10*

*De 17H à 18H30 - Gratuit*

### **FÊTE DE LA SCIENCE - DE LA TERRE AUX ÉTOILES EXPOSITION "LES JOIES DE LA DÉCOUVERTE"**

Du 4 au 8 octobre

Les recherches des scientifiques et des lycéens sont tout aussi importantes. Laissez-les alors vous présenter le fruit de leurs travaux. *BAT11*

*De 10h à 12h et de 14h à 17h - Gratuit*

**COURS D'ARABE** Tous les mercredis (hors vacances scolaires) du 6 octobre au 16 décembre

Initiez-vous à la langue et à la calligraphie arabe.

*Animé par Lylia Belloul. BAT12*

*17H à la CAF - Gratuit, réservé aux adhérents*

### **CODE DE LA ROUTE : TOMBEREZ-VOUS DANS LE PANNEAU ?** Jeudi 21 octobre

Venez réviser votre code de la route avec un moniteur d'auto-école. Pas de panique, votre permis ne vous sera pas retiré. *En partenariat avec l'auto-école CER Bocreno. BAT13*

*De 9H à 12H - Gratuit*

### **CAFÉ DES JEUX** Jeudis 28 octobre et 2 décembre

Amusez-vous autour de jeux de société ! Apportez votre jeu préféré pour en faire profiter les autres ou bien découvrez ceux de la Maison pour Tous. *BAT14*

*De 16H à 18H - Gratuit*



# Parents enfants

avec Julie

## Brunch des couches-culottes

Nous vous proposons de nous retrouver autour d'un café accompagné de petites douceurs pour échanger sur différents thèmes en lien avec la maternité et la parentalité.

Les jeudis de 10H à 12H à la MPT  
Gratuit (réservé aux adhérents)

## COMMENT CHOISIR SA MATERNITÉ ? SON ACCOUCHEMENT ?

23 septembre  
Venez partager votre expérience sur votre accouchement ou trouver des réponses sur votre futur accouchement. Pe01

## ALIMENTATION ET GROSSESSE

21 octobre  
Les aliments à bannir. Pe02

## UN COMBAT POUR DEVENIR PARENTS ?

25 novembre  
PMA, adoption, fécondation... Venez partager votre expérience ou vos questionnements... Pe03

## LES INFORMATIONS PRATIQUES DE LA MATERNITÉ

16 décembre  
Tout ce que j'aurais aimé savoir avant ! Pe04

## Après-midis ludiques en Famille

Les mercredis de 14H à 16H à la CAF  
Dès 6 ans - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## VISITE SAINT-RIQUIER

22 septembre  
Visite des jardins de l'abbaye avec un atelier sur le thème du jardin. Pe09 - 10H - 12H - 1€

## ATELIER POTERIE

29 septembre  
Venez réaliser votre sculpture en argile. Pe10

## Futures mamans

### PILATES PRÉNATAL

Mercredi 27 octobre  
Venez vous détendre, vous relaxer et apaiser vos douleurs liées à la grossesse. Prévoir une serviette, bouteille d'eau et petit coussin. Pe05  
10H à 11H30 à la CAF - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

### PORTAGE EN ÉCHARPE BÉBÉ

Mercredi 17 novembre  
Venez découvrir comment porter votre enfant grâce à la méthode de portage en écharpe. En partenariat avec l'association BAO. Pe06  
De 10H à 12H à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

### CRÈME ANTI-VERGETURES

Jeudi 18 novembre  
Venez créer votre crème anti-vergetures maison. Pe07  
De 10H à 12H à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

### YOGA : FEMMES ENCEINTES

Samedi 4 décembre  
Mieux comprendre, vivre plus sereinement la grossesse, accompagner activement l'accouchement et accueillir l'enfant. Un atelier pour les futures mamas et les papas aussi car la parentalité est l'affaire de tous ! Prévoir serviette, bouteille d'eau et petit coussin. Pe08  
10H à 11H à la CAF - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

### VISITE DU THÉÂTRE D'ABBEVILLE

10 novembre  
Venez découvrir les secrets du théâtre d'Abbeville avec le pôle patrimoine de la ville. Pe11  
RDV à la MPT - 13H30 - 16H

### APRÈS-MIDI JEUX

24 novembre  
Venez partager un moment convivial en famille autour des jeux de société. Pe12

### PÂTE À MODELER COMESTIBLE

1<sup>er</sup> décembre  
Dès 3 ans. Découvrez une recette maison 100% naturelle. Pe13



# Bébés parents

## COMMUNICATION GESTUELLE POUR BÉBÉ

Les mercredis 15 septembre, 13 octobre, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre

0 à 36 mois. Découvrez comment communiquer autrement avec vos enfants par le biais de jeux et de comptines. Venez vous initier à la langue des signes avec bébé tout en s'amusant. *Pe14*

10H30 à 12H à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent pour les 4 séances

## PREMIERS SECOURS PÉDIATRIQUES

Samedi 18 septembre

0 à 36 mois. Adopter les bons réflexes face aux différents dangers de la vie quotidienne pour votre enfant. Avec le docteur Karzazi, pédiatre. *Pe15*

10H à 12H à la MPT - 1€

## MES PREMIÈRES PEINTURES Mercredi 29 septembre

12 à 36 mois. Initiation à la peinture naturelle et réalisation d'un tableau. *Pe16*

10H à 11H à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## RANDO POUSSETTE Mercredi 30 septembre

Promenade entre parents et petits bouts dans leur carrosse. *Pe17* - 14H à 15H30 à la MPT - Gratuit

## MASSAGE BÉBÉ Mercredi 6 octobre

0 à 18 mois. Vise à favoriser la réflexion, le calme et la sérénité de bébé. Prévoir une serviette pour bébé et un petit coussin.

Avec la présence de BAO Amiens. *Pe18*

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

## STATION BÉBÉ Jeudi 7 octobre

Explorer son corps par le jeu, grandeur nature. Toucher, ramper, grimper, observer... Venez faire découvrir le corps humain à votre bébé de façon amusante et adaptée pour les plus petits... Atelier par l'Abbaye de Saint-Riquier. *Pe19*

9H30 à 12H à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

## TROC PUÉRICULTURE Dimanche 17 octobre

Venez donner ou échanger vos objets, vêtements pour bébés et femmes enceintes et passer un bon moment... *Pe20*

9H à 12H à la MPT - Gratuit

## CRÉATION BOUTEILLE SENSORIELLE, INSPIRATION MONTESSORI Mercredi 20 octobre

La bouteille sensorielle est une bouteille remplie d'éléments qui stimulent les différents sens des bébés notamment l'ouïe et la vue. Un jeu d'éveil qui se fabrique en quelques secondes avec des objets que l'on a sous la main. *Pe21*

10H à 11H30 à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## CALIN D'HISTOIRE Vendredi 22 octobre

Un moment d'échange et de partage autour de la lecture aux tout petits. En partenariat avec la Médiathèque Robert Mallet. *Pe22*

10H à 12H à la MPT - Gratuit pour les adhérents

## ÉVEIL MUSICAL Mercredi 10 novembre

Initiation à la musique pour les plus petits. *Pe23*

10H à 11H à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

## LINIMENT MAISON Samedi 27 novembre

Venez créer votre liniment maison et découvrir ses bienfaits. Atelier réalisé au magasin "les trouvailles de Pablo" Abbeville. *Pe24*

10H à 12H - Gratuit pour les adhérents

## COURS DE COIFFURE POUR PARENTS DÉPASSÉS

Samedi 11 décembre

Venez apprendre à coiffer votre enfant. Brosses, barrettes, tresses, queue de cheval, gel... Tous les secrets pour une coiffure réussie! *Pe25*

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

# Enfants

avec Mehdi et Leïla

## Ateliers des petits

De 3 à 5 ans - 10H à 11H à la MPT  
3€ adhérent, 5€ non adhérent

**FABRICATION BOÎTE À CLOWN** Mercredi 15 septembre  
Il est bien caché dans sa boîte... et dès que tu l'ouvres, il bondit ! *En01*

**PORTE PHOTOS NUAGE** Mercredi 6 octobre  
Découpe, colle et assemble ton porte photos. *En02*

**ESCARGOT RIGOLO** Mercredi 3 novembre  
Un bricolage facile et amusant qui permettra aux enfants de fabriquer un escargot rigolo. *En03*

**PARCOURS TACTILE** Mercredi 10 novembre  
À travers un parcours revisité, viens t'amuser et toucher le monde du bout des doigts. *En04*

**JEUX AU RYTHME DE LA MUSIQUE**  
Mercredi 1<sup>er</sup> décembre  
*En05*

## Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans

**AUTO-PORTRAITS** Mercredi 15 septembre  
À partir d'une photo, viens t'amuser à réaliser ton portrait. *En06*  
14H à 16H à la CAF - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

**APPRENTIS CHIMISTES**  
Mercredis 6 octobre, 3 novembre et 8 décembre  
Viens réaliser plusieurs expériences simples et amusantes à refaire à la maison. *En07*  
14H30 à 16H à la MPT  
3€ adhérent, 5€ non adhérent par séance

## Sorties



De 8 à 12 ans  
Départ de la MPT

**RALLYE PHOTO** Mercredi 22 septembre  
Viens découvrir le patrimoine abbevillois et son histoire à travers un jeu de piste. Pour t'aider, des photos des sites à visiter et à retrouver ainsi que des énigmes à résoudre. *Prévoir casquette, bouteille d'eau, chaussures de marche. En08*  
15H30 à 17H - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

**GÉOCACHING** Mercredi 13 octobre  
À la recherche des trésors cachés dans les rues du centre ville grâce à la géolocalisation. Attention, il faut être discret afin de ne pas être vu !  
*Prévoir bouteille d'eau, chaussures de marche. En09*  
14H à 16H - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

**YOU JUMP D'AMIENS** Mercredi 10 novembre  
Viens profiter du complexe d'animation : 1500m<sup>2</sup> d'aires de jeux, des dizaines de trampolines et d'activités pour s'amuser entre amis.  
*Tenue adaptée à la pratique du sport. En10*  
13H30 à 17H30 - 15€ adhérent, 18€ non adhérent

**PATINOIRE DE FLIXCOURT** Mercredi 8 décembre  
Viens glisser toute l'après-midi seul(e) ou avec tes amis. *Prévoir une paire de gants. En11*  
14H à 17H - 3€ adhérent, 5€ non adhérent



# Jeunes

## BALADE À VÉLO + GOÛTER

Mercredi 29 septembre

Dès 13 ans. Profite d'une balade à vélo et d'un goûter entre amis. Prévoir goûter et bouteille d'eau. Vélo personnel et casque obligatoire. Je01

Départ de la MPT à 15H30, retour vers 18H  
3€ adhérent, 5€ non adhérent

## LASER GAME AU CHÂTEAU D'EAUCOURT

Mercredi 6 octobre

Dès 12 ans. Découvre un lieu culte près de chez toi tout en t'amusant au laser game. Prévoir bouteille d'eau et baskets. Je02

Départ de la MPT à 15H30, retour vers 18H  
20€ adhérent, 22€ non adhérent

## GÉOCACHING Mercredi 13 octobre

Dès 13 ans. À la recherche des trésors cachés dans les rues du centre ville grâce à la géolocalisation. Attention, il faut être discret afin de ne pas être vu ! Tenue sportive. Je03

Départ de la MPT à 15H30, retour vers 18H - Gratuit

## PATINOIRE COLISEUM D'AMIENS Jeudi 4 novembre

Dès 13 ans. Viens glisser sur la glace pendant une session nocturne avec tes amis. Prévoir gants et grosses chaussettes. Je04

Départ de la MPT à 20H, retour vers 23H30  
7€ adhérent, 10€ non adhérent

## TOURNOI DE BABY-FOOT Mercredi 24 novembre

Dès 13 ans. Participe au tournoi de baby-foot de la Maison pour Tous et remporte la victoire finale. Je05  
15H30 à 18H - Gratuit

## BOWLING Mercredi 1<sup>er</sup> décembre

Dès 12 ans. Profite d'un moment d'amusement autour d'une piste de bowling (2parties). Je06

Départ de la MPT à 15H30, retour vers 18H  
12€ adhérent, 15€ non adhérent



# Espace Multimédia

avec Caroline

## Les jeudis du multimédia

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

De 14H à 16H - Gratuit pour les adhérents, une caution de 5€ vous sera demandée.

### L'EXPLORATEUR DE FICHIERS 7 octobre

Apprenez à organiser et ranger vos documents, photos, vidéos de façon simple et rapide. EM01  
Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

### MODÉLISEZ VOTRE OBJET EN 3D 21 octobre

Venez découvrir le logiciel Fusion 360 et initiez-vous à la modélisation 3D. EM02  
Prérequis : gestion de la souris et du clavier. Venir avec votre adresse mail.

### LES APPLIS DE GOOGLE 18 novembre

Les applications de Google vous permettent de faire à peu près tout. Découvrez comment les utiliser lors de cet atelier. EM03  
Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

### IMPRIMEZ VOTRE OBJET EN 3D 2 décembre

Découvrez les bases et le fonctionnement de l'impression 3D dans un atelier d'initiation. EM04  
Prérequis : Gestion de la souris et du clavier.

### OUTLOOK 16 décembre

Apprenez à rédiger, envoyer, consulter vos mails en toute simplicité avec la messagerie de Microsoft Outlook (hotmail, live, outlook). EM05  
Prérequis : gestion de la souris et du clavier.

## Stage

### STAGE : LES SMARTPHONES (ANDROID)

Lundi 25 octobre et lundi 1<sup>er</sup> novembre  
Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à un atelier sur 2 séances. EM06  
Gratuit - Prérequis : aucun  
Venir avec votre smartphone

Toute l'année,  
la Fabrique Multimédia  
est en accès libre...

## ESPACE MULTIMÉDIA

Accès libre aux ordinateurs, tablettes avec l'aide de l'animateur qui vous aidera dans vos démarches dématérialisées.

Lundi .....	17H - 18H
Mardi .....	17H - 18H
Jeudi .....	16H30 - 18H

## FABRIQUE NUMÉRIQUE

Accès libre avec l'aide de l'animateur qui vous aidera dans vos projets de créations numériques (imprimantes 3D, découpeuse laser, brodeuse numérique...).

Vendredi .....	14H - 19H
----------------	-----------



lafabriquemultimedia



@la\_fabrique\_multimedia

# Créations manuelles & numériques

avec Camille

## Mode & Déco numérique



### MISSION OCTOBRE ROSE

Vendredi 29 octobre

Création de bonnets en tissu pour les personnes atteintes du cancer du sein dans le cadre d'Octobre Rose. Création de bracelets en fils de broderie pour rester liés ou tisser des liens avec elles et leur offrir. *Inscription obligatoire auprès d'Anaïs VEIGA au 07 86 33 70 67. Cmn01*

RDV à Garopôle, place de la Gare - Gratuit

### CRÉATION D'UN GRIFFOIR POUR CHAT

Les jeudis 18 et 25 novembre

Réalisez un griffoir pour votre chat tout en découvrant la modélisation 3D et la découpeuse laser. *Prérequis : gestion de la souris et du clavier. Cmn02*

17H à 19H à la MPT - 4€ adhérent, 6€ non adhérent

### DÉCORE TA VILLE EN ROSE

Les lundis 6 et 13 décembre

Création d'écharpes roses dans le cadre d'Octobre Rose 2022. Ces écharpes serviront à décorer la ville d'Abbeville. N'hésitez pas à apporter de la laine rose. *En partenariat avec l'association Sel à Vie. Cmn03*

14H à 16H à la MPT - Gratuit

## Ateliers Do it Yourself



### FABRIQUEZ VOTRE SUPPORT DE TÉLÉPHONE EN BOIS

Jeudis 9 et 16 décembre

*Prérequis : Gestion de la souris et du clavier. Cmn04*  
17H à 19H à la MPT - 4€ adhérent, 6€ non adhérent

### VANNERIE : DÉCO DE NOËL

Mardi 9 novembre

Tressage d'une étoile en osier.  
*Animé par Hélène HOUZET. Cmn05*  
18H à 20H à la MPT  
15€ adhérent, 20€ non adhérent

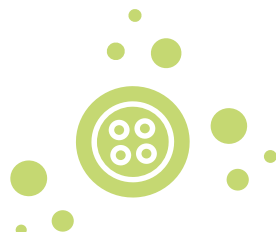
### VANNERIE : DÉCO DE NOËL

Jeudi 2 décembre

Tressage de petits sapins en osier.  
*Animé par Hélène HOUZET. Cmn06*  
18H à 20H à la MPT  
15€ adhérent, 20€ non adhérent



L'opération #Centres sociaux 2024/2025 est cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la région Hauts-de-France.



# Santé et Bien-Être

## Ateliers Bien-Être

### PROJET « AGIR SUR MA SANTÉ »

Tous les 15 jours à partir  
du mardi 21 septembre et jusque fin juin  
Le projet s'articule autour de trois thématiques :  
l'alimentation (présence d'une diététicienne),  
le sport (présence d'un éducateur sportif) et la  
prévention. *Repas compris.* S&B01  
10H à 16H à la CAF - Gratuit pour les adhérents

### INITIATION DO IN Mardi 28 septembre

Technique dérivée du Shiatsu qui stimule l'énergie  
vitale. Vous allez apprendre quelques exercices  
quotidiens basés sur la respiration associée à des  
pressions, frictions, étirements et tapotements de  
la tête aux pieds (se pratique sur les vêtements).  
Animé par Monique MALIVOIR.

Prévoir tapis de sol et bouteille d'eau. S&B02  
18H à 19H15 à la CAF - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

### GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE Mardi 19 octobre

Cet atelier vous propose une partie théorique  
pour comprendre les symptômes et facteurs  
du stress et une partie pratique lors de laquelle  
il vous sera proposé des outils de gestion du  
stress avec notamment la cohérence cardiaque  
et des exercices de relaxation. Animé par Monique  
MALIVOIR. Prévoir tapis de sol et plaid. S&B03  
18H à 19H30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

### RETROUVER UN MEILLEUR SOMMEIL

Mardi 30 novembre  
C'est pendant la nuit que notre organisme met tout  
en place pour se régénérer. C'est aussi pendant  
que nous dormons que nos défenses immunitaires  
s'activent. Animé par Monique MALIVOIR. Prévoir  
papier, crayon, tapis de sol et plaid. S&B04  
18H à 19H30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

## Cuisine Santé

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

De 10H à 13H30 à la CAF  
27€ adhérent, 30€ non adhérent  
Animé par Hubert Lévêque, naturopathe

Jeudi 7 octobre  
**PRENDRE SOIN DE SES DENTS** S&B05

Mercredi 3 novembre  
**L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE** S&B06

Jeudi 2 décembre  
**PARASIToses ET CANDIDoses** S&B07

## Ateliers du savoir-faire

**MIROIR MOSAÏQUE** Vendredi 10 septembre  
Venez réaliser votre miroir personnalisé. S&B08  
14H à 16H à la MPT - 5€ adhérent, 7€ non adhérent

**CALENDRIER DE L'AVENT** Vendredi 15 octobre  
Noël approche, venez fabriquer votre propre  
calendrier de l'Avent. S&B09  
14H à 16H à la MPT - 5€ adhérent, 7€ non adhérent

**RACONTE TAPIS**  
Jeudi 2, vendredi 3 et samedi 4 décembre  
Venez participer à la création d'un raconte tapis  
pour les enfants scolarisés et inscrits au CLAS.  
S&B10 - 10H à 12H à la MPT - Gratuit

**FONDANT DE NOËL** Vendredi 10 décembre  
Pour une maison qui sent bon le naturel, venez  
fabriquer vos fondants parfumés de Noël. S&B11  
14H à 16H à la CAF - 5€ adhérent, 7€ non adhérent

## Cuisine avec un Chef



### APÉRITIF DÎNATOIRE Samedi 16 octobre

Un apéritif dînatoire qui surprendra vos invités. Animé par Guillaume Chef. S&B12  
10H à 12H à la CAF - 18€ adhérent, 22€ non adhérent

### CUISINE DU MONDE Jeudi 4 novembre

Cuisine marocaine. Repas pris sur place. Animé par Les Saveurs de Spira. S&B13  
10H à 13H30 à la CAF - 18€ adhérent, 22€ non adhérent

### RÉALISATION D'UN REPAS GASTRONOMIQUE : PLAT ET DESSERT Samedi 18 décembre

Animé par Guillaume Chef. S&B14 - 10H à 12H à la CAF - 25€ adhérent, 29€ non adhérent

# Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans  
avec Anais

### CRÉEZ UNE MANGEOIRE À OISEAUX 22 septembre

Une mangeoire est une source de nourriture pour les oiseaux pendant la période où la neige et le froid rendent plus difficile l'accès aux aliments. Mtg01 - 14H à 16H à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

### LE P'TIT DÉJ' DES OISEAUX 13 octobre

En accrochant des boules de graisses dans votre jardin ou sur votre balcon, offrez aux oiseaux une réserve en nutriments. Mtg02 - 14H à 16H à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

### PERSONNALISEZ VOTRE BOULE DE NOËL 17, 24 novembre et 1<sup>er</sup>, 8 décembre

Apprenez à utiliser les outils numériques et créez votre boule de Noël. Mtg03  
16H30 à 18H à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent pour l'ensemble des séances.



### FABRICATION D'UN JEU DE SOCIÉTÉ "TIC TAC TOE" 17 novembre

À l'aide de galets en forme de coccinelle, fabriquez et apprenez à jouer au tic tac toe ! Mtg04  
14H à 16H à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

### EXPOSITION SUR LA GRANDE GUERRE, ABBAYE DE ST RIQUIER 8 décembre

Cette exposition présente des traces laissées par des soldats lors de la Grande Guerre dans des espaces souterrains. Puis un atelier de recherche vous sera proposé. Mtg05  
10H à 12H - RDV à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

# Séniors

dès le départ à la retraite  
avec Anaïs

## RÉALISATION D'UNE TAIE D'OREILLER

Judi 16 septembre

Venez fabriquer une taie d'oreiller. S<sup>é</sup>01

17H à 18H30 à la MPT

3€ adhérent, 6€ non adhérent

## À VÉLO TOUT EST BEAU Judi 16 septembre

Balade à vélo en direction de Saint-Valéry-sur-Somme. Prévoir un pique-nique. Vélo personnel et port du casque obligatoire. S<sup>é</sup>02

9H30 à 16H à la MPT - Gratuit pour les adhérents

## VISITE DE L'ABBAYE DE SAINT-RIQUIER ET DE SES JARDINS Judi 16 septembre

Aux portes de la Baie de Somme, l'Abbaye de Saint-Riquier est un site patrimonial d'exception. Venez découvrir ce lieu incroyable.

Visite avec un Médiateur. S<sup>é</sup>03

10H à 12H - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

## SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Jeu 16, 23 et 30 septembre

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent connaître les effets du vieillissement sur le sommeil et adopter les bons gestes et les comportements favorables au sommeil et à la récupération.

En partenariat avec Défi autonomie séniors. S<sup>é</sup>04

14H à 16H à la CAF - 4€ adhérent, 7€ non adhérent

## COMITÉ SÉNIORS Ludi 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 20 décembre

Le Comité Senior a pour objectif de préparer les activités et les sorties à destination des retraités.

S<sup>é</sup>05 - 14H à 16H à la MPT - Gratuit pour les adhérents

## SALON "SÉNIORÉVA" À LILLE

Vendredi 15 octobre

Lors de cette visite, de nombreux professionnels seront à votre écoute dans les domaines de la Retraite, de la Vie Pratique, du Tourisme, des Loisirs, de la Santé, du Sport, du Bien-être et de la Vie Associative. Repas libre. S<sup>é</sup>06

8H30 à 19H15 - Départ de la MPT

10€ adhérent, 13€ non adhérent

## GROTTE DE NAOURS Mercredi 27 octobre

Partez en exploration au coeur de la cité souterraine de Naours! Température de 9°C, prévoir des vêtements chauds. S<sup>é</sup>07

Départ de la MPT à 13H30 retour vers 17H15

14€ adhérent, 17€ non adhérent

## RÉALISATION D'UNE TROUSSE DE TOILETTE OU DE COUTURE Vendredi 29 octobre

Fabrication d'une trousse de toilette ou de couture selon vos préférences. Apportez un bouton de taille moyenne. S<sup>é</sup>08

16H à 17H30 à la MPT - 3€ adhérent, 6€ non adhérent

## EXPOSITION « SOUVENIRS DE TRANSYLVANIE » + ATELIER PEINTURE AU COUTEAU Vendredi 5 novembre

Visite de l'exposition de Magdalena KELESZTES, à l'abbaye de Saint-Riquier puis atelier de peinture au couteau avec l'artiste. S<sup>é</sup>09

14H à 16H - RDV à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent





## INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Vendredis 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre  
Participez à 5 ateliers articulés autour de l'initiation à la généalogie. *En partenariat avec les Archives municipales d'Abbeville.* Sé10  
10H à 11H à l'hôtel d'Emonville, 26 place Clémenceau  
1€ adhérent, 2€ non adhérent

## CRÉATION D'UN SHAMPOING SOLIDE

Vendredi 12 novembre  
Venez créer votre shampoing solide maison. Sé11  
14H à 16H à la CAF - 4€ adhérent, 7€ non adhérent

# Vivons Retraite

**TEMPS FORT CARSAT** Vendredi 17 septembre  
Découvrez les institutions et associations d'Abbeville ! Sé12  
14H à 16H à la MPT - Gratuit

**GÉRER SON PATRIMOINE** Jeudi 28 octobre  
Venez échanger avec un gestionnaire de patrimoine qui répondra à toutes vos questions. Sé13  
10H à 12H à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

**GARDEZ LE CONTACT** Vendredi 19 et 26 novembre  
Venez vous initier aux outils informatiques pour garder le contact avec vos proches : Skype, Facebook messenger, Google meets, n'auront plus de secret pour vous. Sé14  
14H à 15H30 à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

**LE BLA BLA DES RETRAITÉS** Jeudi 18 novembre  
Venez passer un moment convivial et échanger en toute liberté avec Christèle Buhannic, psychologue, sur les questionnements liés à la retraite : baisse de revenus, vie de famille... Sé15  
14H à 16H à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

**C'EST PAS VERSAILLES ICI !** Vendredi 3 décembre  
Conseils et pratiques pour consommer moins d'énergie au quotidien ! (eau, électricité, chauffage). *En partenariat avec Soliha.* Sé16  
14H à 16H à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

**TOUS EN ROUTE !** Mercredi 8 décembre  
Echangez avec le brigadier-chef de la police d'Abbeville sur le thème de la "sécurité routière". Que l'on soit piéton, cycliste ou conducteur, le danger peut être présent partout. Sé17  
10H à 12H à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

**PLAISIR ET ÉQUILIBRE** Vendredi 10 décembre  
Echangez avec Élodie Finet, diététicienne, autour des thématiques suivantes : la perte du goût et de l'odorat et la sensation de soif. Sé18  
14H à 16H à la MPT - 2€ adhérent, 5€ non adhérent

**GARDEZ LE CONTACT** Vendredi 10 et 17 décembre  
Venez vous initier aux outils informatiques pour garder le contact avec vos proches : Skype, Facebook messenger, Google meets, n'auront plus de secret pour vous. Sé19  
10H à 11H30 à la MPT - Gratuit (réservé aux adhérents)

# L'équipe



**CHRISTOPHE PIAT**

*Directeur*

06 48 87 93 23

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



**VALÉRIE LE CAM**

*Assistante de direction*

03 22 24 25 18

[contact@mpt-abbville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbville.asso.fr)



**BÉNÉDICTE KNUSMANN**

*Comptable*

07 86 57 02 02

[administration@mpt-abbville.asso.fr](mailto:administration@mpt-abbville.asso.fr)

## Famille & Senior



**JULIE DINGREVILLE**

*Coordinatrice Famille & Senior*

07 86 83 20 44

[secteurfamille@mpt-abbville.asso.fr](mailto:secteurfamille@mpt-abbville.asso.fr)



**ANAÏS VEIGA**

*Animatrice Famille & Senior*

07 86 33 70 67

[a.famille@mpt-abbville.asso.fr](mailto:a.famille@mpt-abbville.asso.fr)

# Enfance & Jeunesse



**MEHDI KARZAZI**

*Coordinateur Enfance & Jeunesse*

06 82 88 87 43

[m.karzazi@mpt-abbville.asso.fr](mailto:m.karzazi@mpt-abbville.asso.fr)



**LEÏLA RAHOUDJ**

*Animatrice Enfance & Jeunesse*

06 72 51 31 77

[jeunesse@mpt-abbville.asso.fr](mailto:jeunesse@mpt-abbville.asso.fr)

# Multimédia & Numérique



**CAROLINE GAILLARD**

*Animatrice Multimédia*

06 70 60 22 56

[a.multimedia@mpt-abbville.asso.fr](mailto:a.multimedia@mpt-abbville.asso.fr)



**CAMILLE SOHIER**

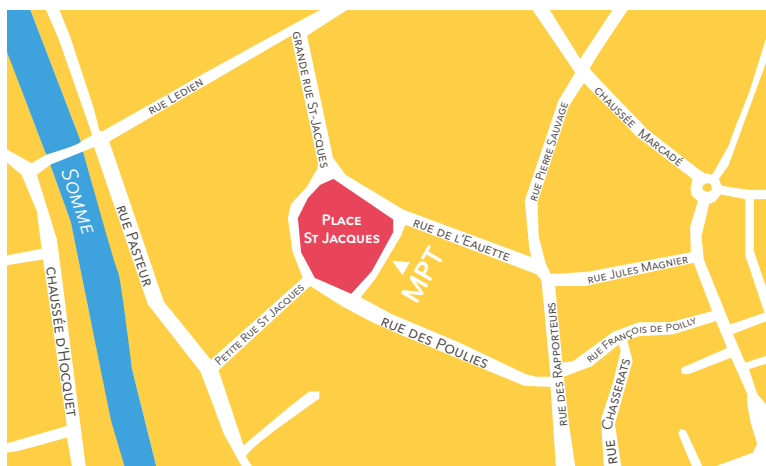
*Animateur Numérique*

06 74 40 88 00

[numerique@mpt-abbville.asso.fr](mailto:numerique@mpt-abbville.asso.fr)

# Accueil ouvert du mardi au vendredi

de 10h à 12h et de 13h30 à 18h



**Maison pour Tous - Centre Social Abbeville**  
1 place Saint-Jacques, 80100 Abbeville  
Tél. 03 22 24 25 18  
[contact@mpt-abbville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbville.asso.fr)  
[www.mpt-abbville.fr](http://www.mpt-abbville.fr)

 @mptabbville

 mptcs.abbville