

ZOOM

Janvier - Mars 2022

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

INSCRIPTIONS
À PARTIR DU
4 JANVIER

centre social
MPT
Abbeville

Comment s'inscrire à une activité ?

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 4 janvier 2022 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.

► Quels sont les moyens de paiement acceptés ?

Espèces, chèques, carte bancaire, chèques vacances, Pass'Sport.

► 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>Bar pour Tous</i>	5
<i>Sorties</i>	6
<i>Parents-Enfants</i>	8
<i>Enfants</i>	10
<i>Jeunes</i>	11
<i>Fabrique Multimédia</i>	12
<i>Santé & Bien-Être</i>	14
<i>Les mercredis toutes générations</i>	15
<i>Séniors</i>	16
<i>L'équipe</i>	18

Le mot de la Présidente

Voilà encore une curieuse année qui se termine !

On espère toujours que la prochaine sera meilleure.

Nous avons tous notre rôle à jouer pour y contribuer : protégeons-nous, protégeons les autres ! Respectons les gestes barrière. Considérons le masque comme un accessoire de mode pour mieux l'accepter et continuons à être positifs.

Une fois encore, nous avons traversé ensemble cette période constituée d'évènements inédits ; nous ferons partie de l'Histoire avec un grand H. Nos descendants, les très jeunes d'aujourd'hui apprendront dans leur livre d'histoire ou de géopolitique ce bouleversement mondial que nous vivons actuellement.

Bousculées nos habitudes, nos certitudes, notre train train quotidien.

Admirons, saluons tous ceux qui, sur le devant de la scène ou non, assurent leurs missions au bénéfice de tous.

La MPT-CS a montré à quel point elle contribuait au bien-être des habitants de cette région en assurant une offre de services et divertissements tout au long de l'année, y compris pendant tout l'été 2021.

Le Conseil d'Administration et l'équipe de la Maison pour Tous – Centre Social Abbeville vous assurent de leur totale implication et motivation pour que vous puissiez trouver des moyens d'évasion toute cette année nouvelle.

Trouvez dans ce Zoom ce que nous vous proposons déjà pour le premier trimestre 2022.

Bonnes Fêtes de Noël – Bonne Année 2022

Et n'oubliez pas : « prenez bien soin de vous et de tous ».

Bernadette de LA TOUANNE

Bar pour Tous

Café Spectacles



SCÈNE OUVERTE Vendredi 4 mars
Venez découvrir les talents de notre territoire.
BAT01 - 20H - Entrée libre

Café Rencontres



DESSINE LA RÉPUBLIQUE Du 10 au 28 janvier
Venez découvrir une exposition réalisée par des jeunes autour de la laïcité et des valeurs de la république. BAT02 - De 17h à 18h - Entrée libre

CAFÉ DES JEUX

Jeduis 20 janvier, 24 février et 24 mars
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. BAT03
De 10H à 12H - 1€ adhérent, 3€ non adhérent

PARLONS DES ÉCRANS Samedi 5 février
Dangers et intérêts du numérique, quels rôles, repères et astuces pour les parents ? BAT04
De 9H30 à 12H - Gratuit, réservé aux adhérents

PARTAGEONS LA ROUTE À VÉLO Lundi 7 février
Apprenez ou révisiez la sécurité routière pour les cyclistes.
En partenariat avec l'auto-école Bocreno. BAT05
De 14H à 16H30 - Gratuit

QUIZ POUR TOUS Jeudi 10 février
Venez vous affronter et remporter le trophée.
Venez seul ou en équipe. BAT06
14H - Gratuit pour les adhérents

QUELS COMPORTEMENTS ADOPTER DANS LES TRANSPORTS ? (BAAG) Mercredi 9 mars
Venez échanger et débattre autour des comportements à adopter dans les transports avec des professionnels du réseau de bus BAAG. BAT07
De 16H à 17H30 - Gratuit

TROC PARTY Samedi 12 mars
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

Café Créations



RÉALISATION D'UN PORTE-CLÉS EN RÉSINE ET FLEURS SÉCHÉES
Jeudi 24 mars
Venez créer votre porte-clés et personnalisez le à votre guise afin de découvrir la résine époxy. BAT09
De 17H à 18H30 - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Café littéraire



CAFÉ DES MOTS : VENEZ ÉCHANGER AUTOUR DES LIVRES
Mardis 11 janvier, 8 février et 8 mars
De 14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents
En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville. BAT10

Sorties

ONE WOMEN SHOW AU PRÉO DE SAINT-RIQUIER

Vendredi 14 janvier

Marina Cars : Vous voyez cette personne qu'on a tous dans notre entourage ? À la fois responsable et élégante, charmante et bien dans sa peau, qui gère sa vie professionnelle et personnelle à la perfection. Cette femme dans les publicités pour des yaourts. Marina, c'est l'inverse. Avec son humour, elle assume son bordel, sa flemme et ses tocs. On a tous une Marina en nous, cette petite voix qui nous dit : Bien sûr que je vais le faire aujourd'hui... on peut en reparler demain ? So01

Départ de la MPT à 20H

18€ adhérent, 23€ non adhérent

LASER GAME

Samedi 29 janvier

Histogame créé pour vous le seul laser game qui se déroule dans une ancienne banque et pas la moindre : l'ancienne Banque de France. So02

RDV devant la MPT à 13H30

15€ adhérent, 20€ non adhérent

ESCAPE GAME

Samedi 5 février

Histogame créée pour vous le seul escape game qui se déroule dans une ancienne banque et pas la moindre : l'ancienne Banque de France. So03

RDV devant la MPT à 14H

18€ adhérent, 23€ non adhérent



VISITE DU CARMEL D'ABBEVILLE

Lundi 7 ou 14 février

Avec le pôle patrimoine de la ville. So04

RDV à la MPT à 15H

3€ adhérent, 5€ non adhérent

VISITE DE L'HÔTEL D'EMONVILLE

Vendredi 11 ou 18 février

Venez découvrir avec le pôle Patrimoine un lieu encore inconnu du public. So05

RDV à la MPT à 15H

3€ adhérent, 5€ non adhérent

VISITE CULTURELLE À ROUEN

Lundi 14 février

Visite libre du musée des Beaux-Arts le matin. L'après-midi, visite guidée du musée National de l'Éducation suivie d'une animation. Repas libre. So06

Départ de la MPT à 8H, retour vers 18H

25€ adhérent, 30€ non adhérent

COMÉDIE MUSICALE "ET SI ON CHANTAIT"

Jeudi 17 février

Une comédie musicale avec de nombreux clins d'œil aux magnifiques histoires de Pagnol, revisitées et modernisées durant 2h de spectacle, dansé et chanté en direct. Venez découvrir notre spectacle musical qui aura pour fil conducteur l'amour des mots et le sens du texte... Un grand programme de variété française ! So07

Départ de la MPT à 14H

35€ adhérent, 45€ non adhérent

VISITE DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE

Samedi 19 février

Venez vous immerger en plein cœur de l'hémicycle de l'Assemblée Nationale. *Repas libre le midi.* So08
Départ de l'Office de Tourisme à 10H, retour vers 20H
5€ adhérent, 15€ non adhérent

MATCH DE L'USBCO

Vendredi 4 mars

Match de football à l'USBCO Boulogne-sur-Mer, mineurs acceptés accompagnés d'un adulte. So09
Départ de la MPT à 18H, retour vers 23H
8€ adhérent, 15€ non adhérent

PRÉO DE SAINT-RIQUIER : SCÈNES DE MARIAGE

Samedi 12 mars

Tout commence par un match de tennis et une stupide petite balle que Florence voit dehors mais qu'Antoine juge bonne. Désavouant sa femme, il donne le point à l'équipe adverse. Aïe ! Cette balle va rebondir d'année en année, s'invitant à l'improviste dans le quotidien d'Antoine et Florence et ils vont prendre un malin plaisir à se la renvoyer. Une comédie à deux personnages et un porte-manteau, pleine de finesse et d'éclats de rire, sur la vie de couple. Chacun s'y retrouve ! So10
Départ de la MPT à 20h
18€ adhérent, 23€ non adhérent

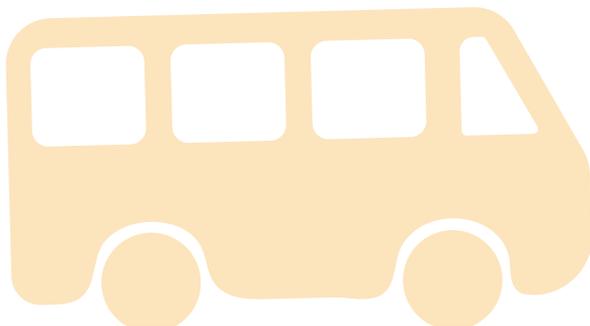
CABARET DE LICQUES

Dimanche 20 mars

Le cabaret de Licques vous propose un repas spectacle époustouflant qui pétille d'humour et de magie dans un format inédit. Un show fantastique !

Menu : Amuse-bouches saumon avec émulsion de crème de crevette, suprême de volaille sauce champignons, assiette de gourmandises du cabaret. So11

Départ de la MPT à 10H, retour vers 19H
75€ adhérent, 85€ non adhérent



Parents enfants

avec Julie

Rencontres 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.

De 18H à 19H30 à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

PARTAGEONS NOS BONS PLANS DE PARENTS

Mercredi 19 janvier

Visites, livres, astuces, jeux... Venez passer un moment de convivialité entre parents et futurs parents afin de partager des astuces et bons plans. *Pe01*

COMMENT CHOISIR SON MODE DE GARDE ?

Mardi 8 mars

Crèche, assistante maternelle, garde à domicile : nous sommes parfois perdus face aux choix à prendre pour faire garder nos petits bouts. Mais qu'est ce qui nous correspond vraiment ? Venez partager, discuter avec une professionnelle du relais petite enfance d'Abbeville. *Pe02*

Futures mamans

MASSAGE BIEN-ÊTRE - FEMME ENCEINTE

Lundi 24 janvier de 13H30 à 17H30

ou Mercredi 16 mars de 9H à 12H

Créneaux à réserver lors de l'inscription.

45min de massage bien-être et détente pour les futures mamans. Atelier réalisé par la Parent'&sens. *Pe03* - 35€

BIEN ÊTRE FUTURE MAMAN Samedi 19 mars

Moment de bien être pour les futures mamans. Création de produits maison adaptés avec la grossesse (masque, crème anti vergetures). *Pe04*

De 10H à 12H à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Après-midis ludiques en famille

Les mercredis de 14H à 16H à la MPT

Dès 6 ans - 3€ adhérent, 8€ non adhérent par enfant

APRÈS-MIDI CRÉATIF 12 janvier

Venez partager un après-midi convivial en famille autour de la création manuelle de votre choix. *Pe05*

JOURNÉE EN FAMILLE Samedi 12 mars

Venez partager un samedi en famille. Au programme le matin : cuisine avec une diététicienne, puis l'après-midi, petits jeux avec un éducateur sportif. *Pe06*

De 10H à 16H à la CAF - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

DÉCOUVERTE DES MATIÈRES : L'ARGILE 16 mars

Venez découvrir, modeler, manipuler l'argile et concevez votre œuvre d'art en famille. *Pe07*

VISITE DU MUSÉE

BOUCHER DE PERTHES 23 mars

Participez à un retour dans le temps et découvrez la préhistoire. La visite sera suivie d'un atelier poterie comme à l'époque. *Pe08*

Atelier du savoir-faire

APRÈS-MIDI MÈRE/FILLE

Samedi 12 mars

Dès 10 ans. Venez passer un après-midi détente, au programme fabrication de vos produits de beauté maison autour d'un petit goûter. *Pe09*

De 14H à 16H à la CAF - 10€ adhérent, 15€ non adhérent

Bébés parents

Tarif par enfant

LANGUE DES SIGNES BÉBÉS

Les mercredis 5 janvier, 23 février et 9 mars

0 à 36 mois. La communication gestuelle est un outil riche qui permet de tisser un lien privilégié avec votre enfant par le biais de jeux et de comptines.

Venez vous amuser ! *Pe10*

10H30 à 12H à la MPT - 8€ adhérent, 13€ non adhérent

CRÉATION D'UN TABLEAU D'ÉVEIL MONTESSORI

Les jeudis 13, 20 et 27 janvier et 3 février

6 à 99 ans. Réalisez et personnalisez un tableau d'éveil Montessori pour votre enfant ! *Pe11*

17H à 18H30 à la MPT

30€ adhérent, 40€ non adhérent pour les 4 séances

BABY GYM Mercredi 19 janvier

Dès l'acquisition de la marche jusqu'à 36 mois

Venez faire découvrir à votre bébé l'activité baby gym avec l'association Abbeville Gym. *Pe12*

9H30 à 10H30 au centre Robert Viarre

3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER DES P'TITS ARTISTES

Samedi 22 janvier

12 à 36 mois. Peintures sur toiles avec des bulles. *Pe13*

10H à 12H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

FABRICATION PÂTE À MODELER

MAISON ET COMESTIBLE Mercredi 26 janvier

12 à 36 mois. Venez fabriquer votre pâte à modeler avec votre enfant de façon amusante et ludique, et en plus on peut la manger ! *Pe14*

10H à 12H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER DÉCOUVERTE

DES JEUX EN AUTONOMIE Mercredi 2 février

0 à 36 mois. Venez découvrir le coin bébé et partager un moment convivial entre parents et avec vos enfants. *Pe15*

10H à 11H30 à la MPT - 1€ adhérent, 2€ non adhérent

ATELIER CONTES ET COMPTINES

Mercredi 9 février et/ou samedi 5 mars

Moment de détente et de calme. Venez découvrir ou redécouvrir des contes et comptines pour votre bébé. *Pe16*

10H à 11H30 - 2€ adhérent, 3€ non adhérent

BABY-YOGA Samedi 12 février

0 à 6 mois. Séance de baby yoga et temps d'échange sur le bien-être de la maman et du bébé.

Atelier réalisé par "la parent'&sens". *Pe17*

10H à 12H à la CAF - 8€ adhérent, 13€ non adhérent

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ AFFECTIVE

Mercredi 16 février

0 à 6 mois. La réflexologie bébé affective est basée d'une part sur la compréhension des émotions vécues lors de sa vie intra utérine ou lors de l'accouchement, d'autre part sur la relation avec les douleurs physiques (coliques). Par un toucher sur les pieds du bébé, la réflexologie permet de libérer les émotions et les douleurs.

Atelier réalisé par la Parent'&sens *Pe18*

10H à 11H à la MPT - 8€ adhérent, 13€ non adhérent

ÉVEIL MUSICAL Mercredi 2 mars

0 à 24 mois. Venez faire découvrir les instruments et comptines à votre enfant. *Pe19*

10H à 11H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

BAUME RÉPARATEUR SIÈGE BÉBÉ

Mercredi 9 mars

Dès 6 mois. Venez faire la crème pour apaiser bébé de ses rougeurs. *Pe20*

10H30 à 12H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

BRODERIE POUR MON BÉBÉ Jeudi 31 mars

0 à 18 mois. Je personnalise mes accessoires pour mon bébé à l'aide de la brodeuse numérique. (Venir avec son linge type bavoir, doudou, couverture, serviette, cape bébé peignoir). *Pe21*

17H à 19H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

Enfants

avec Mehdi et Leïla

Ateliers des petits

De 3 à 5 ans - 10H à 11H à la MPT
3€ adhérent, 8€ non adhérent

PEINTURE À LA FOURCHETTE Mercredi 12 janvier
Viens t'amuser à piquer, gratter la peinture pour réaliser un tableau rigolo. *En01*

FABRIQUE TON OURS POLAIRE Mercredi 26 janvier
Fabrique ton ours polaire en 3D. *En02*

ARBRE EN COULEURS Mercredi 9 février
À l'aide de tes petites mains, viens fabriquer ton arbre de toutes les couleurs. *En03*

BUBBLE ART Mercredi 23 février
Avec du papier bulle, tu pourras réaliser des formes amusantes et réaliser de superbes peintures. *En04*



PARCOURS MOTRICITÉ

Mercredi 12 janvier
3-5 ans. Viens jouer aux petits aventuriers dans un parcours de motricité. *En08*
16H à 17H à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

PRÉPARATION DE CRÊPES ET PÂTE À TARTINER MAISON

Mercredi 16 février
4-6 ans *En09*
14H à 16H à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

CUISINE DU MONDE "SPÉCIAL ENFANTS"

Samedi 26 mars
8-12 ans. Pour découvrir et partager des spécialités culinaires du monde.
Repas préparé et dégusté tous ensemble. *En10*
10H à 14H à la CAF - 6€ adhérent, 11€ non adhérent

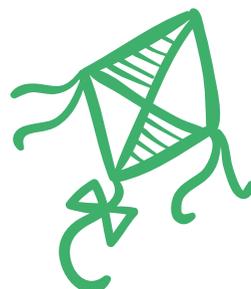
Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans

FABRIQUE TES BIJOUX Mercredi 26 janvier
Tu aimes les bijoux ? Viens les concevoir en fonction de tes envies. *En05*
14H à 16H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

APPRENTIS CHIMISTES Mercredis 2 février et 2 mars
Viens réaliser plusieurs expériences simples que tu pourras reproduire facilement à la maison. *En06*
14H30 à 16H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

QUILLING Mercredi 9 mars
Grâce à des bandes de papiers roulés, viens réaliser des œuvres toutes plus originales les unes que les autres ! *En07*
14H à 16H à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent



Jeunes

FABRICATION DE BAUME À LÈVRES

Mercredi 19 janvier

10-15 ans. L'hiver arrive, viens fabriquer ton baume à lèvres qui te protégera du froid. Je01

De 14H à 15H30 à la CAF

3€ adhérent, 8€ non adhérent

JOURNÉE DE L'INFORMATION JEUNESSE

Vendredi 21 janvier

13-30 ans. Tu as des interrogations sur ta scolarité, un futur logement ou encore un futur job ? Viens rencontrer Geoffrey, référent du Point Information Jeunesse. Je02

De 9H à 16H, accès libre de 16H à 18H - à la MPT

Contact : 06 72 56 41 01 ou pij@mpt-abbeyville.asso.fr

CUISINE DU MONDE "SPÉCIAL JEUNES"

Samedi 22 janvier

13-15 ans. Pour découvrir et partager des spécialités culinaires du monde. Repas préparé et dégusté tous ensemble. Je03

De 10H à 14H à la CAF - 6€ adhérent, 11€ non adhérent

TOURNOI FIFA

Du lundi 14 au samedi 19 février

Dès 13 ans. Affronte les meilleurs joueurs dans un tournoi Fifa en ligne (PS5/XBOX).

Finale à la MPT. Je04

Inscriptions auprès de Geoffrey au 06 72 56 41 01
18H - Gratuit

RALLYE PHOTO

Mercredi 16 mars

Dès 13 ans. Viens découvrir le patrimoine abbevillois et son histoire à travers un jeu de piste.

En partenariat avec la Fabrique Multimédia. Je05

De 15H à 18H - RDV à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent

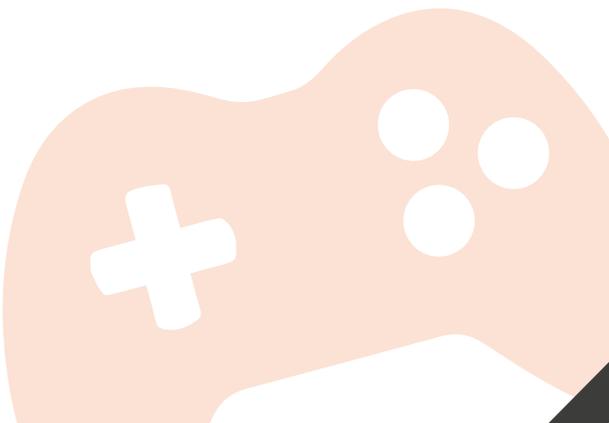
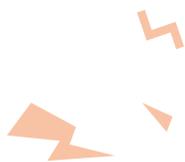
TOURNOI MULTISPORTS

Samedi 19 mars

Dès 13 ans. Viens participer au tournoi multisports et remporte la victoire. Je06

Lieu communiqué lors de l'inscription

De 13H30 à 18H - Gratuit



Fabrique Multimédia

avec **Caroline**
et **Camille**

Les jeudis du multimédia

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

De 14H à 16H - 3€ adhérent, 8€ non adhérent



COMMENT CHOISIR SON SMARTPHONE ? 13 janvier

Les caractéristiques à prendre en compte avant d'acheter et les différentes marques et gammes de smartphones. *EM01*

PROTÉGER SES DONNÉES 27 janvier

Chaque fois que vous cherchez une information sur Internet ou que vous visitez un site, vous laissez des informations sur vous. Lors de cet atelier, nous verrons comment protéger ces informations. *EM02*

INITIATION AU DESSIN À L'ORDINATEUR 24 février

Venez découvrir Inkscape, un logiciel de dessin sur ordinateur, parfait pour toutes vos envies et projets de création. *Prérequis : gestion de la souris et du clavier. EM03*

WINDOWS 11 10 mars

Découvrez les fonctionnalités du nouveau système d'exploitation.
Prérequis : gestion de la souris et du clavier. EM04

PERFECTIONNEMENT AU DESSIN À L'ORDINATEUR 24 mars

Venez approfondir vos connaissances sur Inkscape, un logiciel de dessin sur ordinateur, parfait pour toutes vos envies et projets de création.
Prérequis : gestion de la souris et du clavier. EM05



 [lafabriquemultimedia](https://www.facebook.com/lafabriquemultimedia)

 [@la_fabrique_multimedia](https://www.instagram.com/la_fabrique_multimedia)

Stages

SMARTPHONE (ANDROID)

Lundi 14 et mardi 15 février

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 2 séances. *Venir avec son smartphone.* EM06

14H à 16H - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

IPHONE

Jeudi 3 et vendredi 4 mars

Découvrez comment utiliser votre iPhone grâce à ce stage sur 2 séances. *Venir avec son iPhone.* EM07

14H à 16H - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

CRÉATION DE DESSOUS- DE-VERRE PERSONNALISÉS

Jeudi 3, 10 et 17 mars

Venez créer et personnaliser facilement vos dessous de verre en liège. Original et pratique à l'approche de la Saint-Patrick!

Prérequis : gestion de la souris et du clavier. EM06

17H à 18H30 - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

Repair Café

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné dans la réparation de vos objets défectueux.

De 9H à 12H - Gratuit

REPAIR CAFÉ #1 Samedi 29 janvier EM09

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 26 février EM10

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 26 mars EM11

Toute l'année, la Fabrique Multimédia est en accès libre (hors vacances scolaires)

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



Santé et Bien-Être

Ateliers Bien-Être

STAGE SOPHROLOGIE : TROUBLE DU SOMMEIL

Les jeudis 20 et 27 janvier et 3 février

La sophrologie vous aide à retrouver le sommeil en associant techniques de relaxation et respiration.

Prévoir un tapis, un coussin et un plaid.

Animé par Sylvain VAILLANT. S&B01

18H à 19H à la MPT - 18€ adhérent, 22€ non adhérent

DÉCOUVERTE DE LA PHYTHOTHÉRAPIE

Mardi 25 janvier

Se soigner par les plantes; les clés pour soulager les troubles et autres petits maux au quotidien.

Des bons gestes pour des remèdes simples. S&B02

18H à 19H30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

LES HUILES ESSENTIELLES

POUR UN USAGE FAMILIAL Mardi 22 février

Un usage familial pour soulager les maux du quotidien ; quelques remèdes et précautions d'emploi. Animé par Monique MALIVOIR. S&B03

18H à 20H à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

STAGE SOPHROLOGIE : STRESS AU TRAVAIL

Les jeudis 24 février, 3 et 10 mars

La gestion du stress au travail, télétravail 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. S&B04

18H à 19H à la MPT - 18€ adhérent, 22€ non adhérent

GRAINES GERMÉES Mardi 22 mars

Super aliments, véritables mines d'or nutritionnelles à cultiver à la maison.

De la conception à l'assiette, lesquelles choisir?

Animé par Monique MALIVOIR. S&B05

18h à 20h à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

Le Bien-Être dans l'assiette

Transmettre les bases d'une cuisine qui nous veut du bien, avec le plaisir dans l'assiette et le bienfait pour le corps

De 10H à 13H30 à la CAF

27€ adhérent, 30€ non adhérent

Animé par Nataly DELÉTOILLE thérapeute bien-être

LES BONNES RÉOLUTIONS Jeudi 13 janvier

Cuisiner léger et décomplexé. S&B06

SAINT-VALENTIN INNOVANTE Jeudi 3 février

Repas santé pour surprendre

et/ou se surprendre. S&B07

ESCAPADE ORIENTALE REVISITÉE Jeudi 3 mars

Tajine et dessert. S&B08

Ateliers du savoir-faire

Les vendredis de 14h à 16h à la CAF

5€ adhérent, 10€ non adhérent

LESSIVE MAISON 21 janvier

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

Prévoir un bidon de 3L. S&B09

CRÈME DE JOUR 25 février

Crème de jour maison 100% naturelle, bio et végétale. Prévoir un petit pot. S&B10

SHAMPOING SOLIDE 18 mars

Marre des cheveux cassants et fourchus. Le shampoing solide naturel prendra soin de votre chevelure. S&B11

Cuisine avec un Chef

De 9H30 à 13H30 à la CAF

18€ adhérent, 22€ non adhérent

CUISINE BRÉSILIENNE Jeudi 20 janvier S&B12

CUISINE CHINOISE Jeudi 24 février S&B13

CUISINE PICARDE Jeudi 24 mars S&B14



Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans
avec Anais

CONFECTION D'UN MASQUE DE CARNAVAL

12 et 19 janvier ou 26 janvier et 2 février

Réalisez et personnalisez facilement votre masque de carnaval à l'aide des outils numériques! *Mtg01*

16H30 à 18H à la MPT

2€ adhérent, 7€ non adhérent

FABRICATION DE COURONNE DES ROIS

19 janvier

Customisez votre couronne des rois. *Mtg02*

14H à 15H à la MPT

2€ adhérent, 7€ non adhérent

PRÉPARATION DE GAULETTES DES ROIS

26 janvier

Et si on préparait des galettes des rois pour le goûter? *Mtg03*

14H à 16H à la CAF

3€ adhérent, 8€ non adhérent

FÊTONS LA CHANDELEUR !

9 février

Réalisation de crêpes colorées pour la Chandeleur!

Mtg04

14H à 16H30 à la CAF

3€ adhérent, 6€ non adhérent

LES FABLES CONTÉES POUR PETITS ET GRANDS !

30 mars

Les fables sont universelles. On les trouve dans tous les pays. Elles traversent les époques en conservant toute leur saveur. En picard, elles sont une actualité joyeuse! *Mtg05*

14H à 15H30 - RDV à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent



Séniors

dès le départ à la retraite
avec Anaïs

BALADE AU MARAIS DE MAREUIL-CAUBERT

Vendredi 14 janvier

Balade chaleureuse et conviviale, direction le marais de Mareuil-Caubert. *Sé01*

De 14h à 16h30 - RDV à l'église de Mareuil-Caubert

1€ adhérent, 6€ non adhérent

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Mardi 18 janvier

Ces ateliers vous permettront de vous sensibiliser de façon ludique aux gestes de premiers secours et de connaître les bons réflexes en cas d'accident.

En partenariat avec Défi autonomie séniors. Sé02

De 9H30 à 12H et de 14H à 16H30 à la CAF

3€ adhérent, 6€ non adhérent

LA RETRAITE, ÇA SE DISCUTE !

Mercredi 26 janvier

Passez un moment convivial et échangez en toute liberté avec une psychologue sur les questionnements liés à la retraite : baisse de revenus, vie de famille... *Sé03*

De 10h à 11h à la MPT - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

SOIRÉE RACLETTE Vendredi 28 janvier

L'hiver est bien là ! Partagez un moment chaleureux et convivial autour d'une soirée raclette. *Sé04*

18H30 à 21H30 à la MPT

13€ adhérent, 18€ non adhérent

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 31 janvier, 28 février et 28 mars

Le comité séniors a pour objectif de préparer les activités et les sorties à destination des retraités.

Sé05

De 14h à 16h à la MPT - Gratuit pour les adhérents

MANGER BOUGER !

Vendredi 4 février

Découvrez la cuisine chinoise et ses bienfaits avec la diététicienne Élodie Finet. Au menu : concombre tapé, poulet au gingembre accompagné de riz et panna cotta au thé matcha avec un coulis de framboise. L'après-midi, un éducateur sportif proposera une petite séance de sport. *Sé06*

De 10h à 15h30 à la CAF

8€ adhérent, 12€ non adhérent

VISITE DU CENTRE CULTUREL "LE REX"

Jeudi 10 février

Passez derrière la caméra pour découvrir le fonctionnement d'un cinéma aujourd'hui. Vous découvrirez comment le Rex assure les projections et aurez le privilège de visiter la cabine d'une salle et replonger dans l'histoire forte de ce cinéma de proximité. *Sé07*

De 10h à 10h45 - RDV au Rex

Gratuit, réservé aux adhérents

LA GÉNÉALOGIE PAR INTERNET

Vendredi 11 ou 18 février

Découvrez une nouvelle façon de construire sa généalogie ! *Sé08*

De 14h30 à 16h30 à la MPT

Gratuit (réservé aux adhérents)

INITIATION AU TAI CHI

Mercredi 23 février

Participez à une initiation au Tai Chi et découvrez ses bienfaits. *Sé09*

De 9h30 à 11h à la MPT

4€ adhérent, 9€ non adhérent

BALADE AU CROTOY

Vendredi 25 février

Découvrez les dunes et le marais du Crotoy en période hivernale! ^{Sé10}

Départ de la MPT à 14H, retour vers 17H30

4€ adhérent, 9€ non adhérent

SÉNIORS AU VOLANT

Judis 3, 10 et 17 mars

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent refaire un point sur les règles de circulation pour conduire en toute sécurité (pour soi et pour les autres) et se déplacer sans contraintes. *En partenariat avec Défis autonomie séniors.* ^{Sé11}

De 10H à 12H à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

JOURNÉE SANTÉ

Vendredi 4 mars

Le matin, cuisine santé avec la diététicienne Élodie Finet sur les vertus des épices et des herbes aromatiques puis l'après-midi, prévention sur la santé. *En partenariat avec l'Espace Santé.* ^{Sé12}

De 10H à 15H à la CAF - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

CENTRE MÉTÉOROLOGIQUE

Samedi 12 mars

Découverte de la météorologie : les instruments de mesure, la climatologie et la prévision. ^{Sé13}

De 15h à 17h

RDV au centre météorologique d'Abbeville D928

Gratuit (réservé aux adhérents)

VISITE DU MUSÉE DE PICARDIE ET DE LA MAISON DE JULES VERNES À AMIENS

Vendredi 18 mars

Plus qu'un musée, c'est un véritable Palais des Beaux Arts, abritant de superbes collections de la Préhistoire à nos jours. Puis visite libre de la Maison de Jules Verne. *Repas libre.* ^{Sé14}

Départ de la MPT à 11H, retour vers 18H30

20€ adhérent, 24€ non adhérent

BALADE À VÉLO

Vendredi 25 mars

Balade à vélo direction les bords de Somme amont. *Vélo personnel et port du casque obligatoire.* ^{Sé15}

Départ de la MPT à 14H, retour vers 17H

1€ adhérent, 6€ non adhérent

PRÉVENTION SUR LES VIOLENCES

Mercredi 30 mars

Echangez avec le brigadier-chef de la police d'Abbeville sur le thème des violences qu'elles soient conjugales, intrafamiliales... ^{Sé16}

10H à 12H à la MPT

1€ adhérent, 6€ non adhérent

CHEMIN DE FER DE LA BAIE DE SOMME

Jeudi 31 mars

Visite des ateliers de réparation du chemin de fer de la Baie de Somme à Saint-Valery-sur-Somme. ^{Sé17}

Départ de la MPT à 13H45, retour vers 16H45

4€ adhérent, 9€ non adhérent

L'équipe



CHRISTOPHE PIAT

Directeur

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbeyville.asso.fr



VALÉRIE LE CAM

Assistante de direction

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeyville.asso.fr



BÉNÉDICTE KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

administration@mpt-abbeyville.asso.fr

Famille & Senior



JULIE DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Senior

07 86 83 20 44

secteurfamille@mpt-abbeyville.asso.fr



ANAÏS VEIGA

Animatrice Famille & Senior

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbeyville.asso.fr

Enfance & Jeunesse



MEHDI KARZAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbeville.asso.fr



LEÏLA RAHOUDJ

Animatrice Enfance & Jeunesse

06 72 51 31 77

jeunesse@mpt-abbeville.asso.fr



GEOFFREY WASSELIN

*Éducateur sportif,
Animateur - informateur jeunesse*

06 72 56 41 01

pjj@mpt-abbeville.asso.fr

Multimédia & Numérique



CAROLINE GAILLARD

Animatrice Multimédia

06 70 60 22 56

a.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr



CAMILLE SOHIER

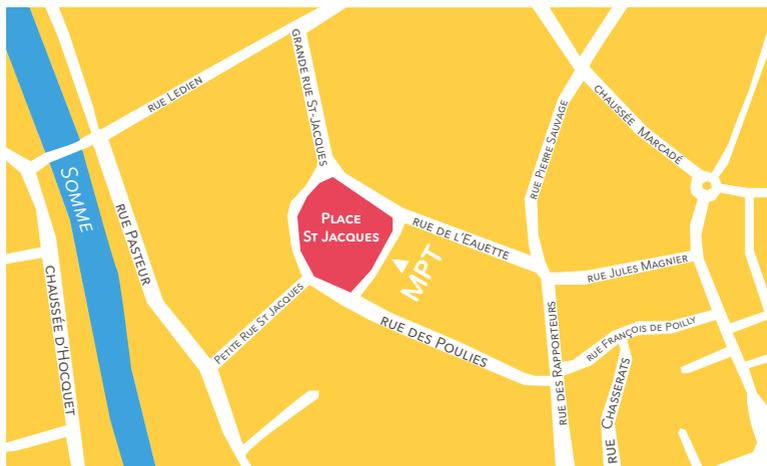
Animateur Numérique

06 74 40 88 00

numerique@mpt-abbeville.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
www.mpt-abbville.fr

 @mptabbville

 mptcs.abbville