

ZOOM

Avril - juin 2022

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

Inscriptions
à partir du
5 avril

centre social
MPT
Abbeville



Les activités des vacances se cachent dans le ZOOM. Pour les retrouver, suivez le lapin.

Comment s'inscrire à une activité ?

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 5 avril 2022 à 10h.

► Comment ?

Soit à la Maison pour Tous, soit par mail soit via notre site internet ou bien par téléphone. Le premier jour des inscriptions, les personnes se présentant à la MPT seront prioritaires. Puis le soir, seront traitées les autres demandes par ordre d'arrivée.

► 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 (demi tarif à partir du 1 mars).**

► 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(e) par la MPT afin de savoir si cela vous intéresse encore.

► Je me suis inscrit(e) à une activité mais suis dans l'impossibilité de m'y rendre, puis-je être remboursé(e) ?

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, notre page Facebook, 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>Fête pour Tous</i>	4
<i>Bar pour Tous</i>	5
<i>Sorties</i>	6
<i>Parents Enfants</i>	8
<i>Enfants</i>	9
<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

Vendredi 17 juin

Fête

pour Tous

*Spectacle des activités régulières
(danse, théâtre, percussion...)*

Concert gratuit

Repas (sur réservation)

Bar pour Tous

Café Spectacles

À 2 C'EST MIEUX! Vendredi 10 juin

Le duo abbevillois Ti pi Mi (Sylvie et Jean-Marie François) ont placé cette soirée sous le signe de Cupidon. Bien sûr, les flèches de l'angelot aveugle ratent parfois leur cible, ou bien, à la longue, elles s'émousent... Mais les histoires d'amour ne finissent pas toujours mal, comme vous le montreront Sylvie et Jean-Marie, avec leurs histoires de couples, pleines de malice et de tendresse, à la fois uniques et universelles. Le tout dans un parler picard savoureux et accessible à tous. *BT01*

20h30 - 5€ adhérent, 6€ non adhérent
Gratuit pour les moins de 14 ans

Café Rencontres

QUIZ POUR TOUS Jeudi 14 avril

Culture générale, littérature, histoire, cinéma et plein d'autres thèmes pour tester vos connaissances en vous amusant. *BT02*

14h - Gratuit pour les adhérents

REPASSEZ VOTRE CODE Vendredi 29 avril

Venez réviser votre code de la route en situation d'examen avec correction.

Animé par l'auto-école Bocreno. *BT03*
14h à 17h - Gratuit

DÉBAT POLICE MUNICIPALE Vendredi 29 avril

Nous vous proposons de venir échanger, débattre avec la Police Municipale d'Abbeville sur les comportements et réflexes à adopter en tant que citoyens. *BT04*

18h - Gratuit

CONCOURS DE BELOTE Mercredi 18 mai

Venez passer un moment convivial autour d'un tournoi de belote et affronter d'autres équipes en doublette. *BT05*

15h30 à 18h - Gratuit

TROC PARTY Samedi 18 juin

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. *BT06*
14h à 17h - Gratuit

Café Créations



PREMIER PAS SUR LA MACHINE À COUDRE

Mercredi 27 avril

Faites vos premiers pas sur une machine à coudre aux côtés d'une professionnelle de la couture et de la création.

Animé par Claudie BARBARSKI. *BT07*

14h à 17h - 25€ adhérent, 28€ non adhérent

TRANSFORMATION TEXTILE Mercredi 25 mai

Donner une nouvelle vie à vos vêtements et linge de maison grâce à cet atelier. Vous êtes libre de choisir votre projet couture.

Animé par Claudie BARBARSKI. *BT08*

14h à 17h - 25€ adhérent, 28€ non adhérent

ATELIER COUTURE Mercredi 15 juin

Vous avez un projet couture, vous souhaitez réparer votre garde robe ou tout simplement vous initier à la couture ? Venez rencontrer Claudie, professionnelle de la couture et de la création.

Animé par Claudie BARBARSKI. *BT09*

14h à 17h - 25€ adhérent, 28€ non adhérent

Café littéraire



CAFÉ DES MOTS

Mardis 12 avril, 10 mai et 14 juin
Venez échanger autour des livres.

En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville. *BT10*

14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents

Sorties



ZOO DE CERZA Samedi 9 avril



Venez passer une belle journée en famille au parc zoologique de Cerza. Plus de 1500 animaux sauvages vivent paisiblement en semi-liberté sur 70 hectares de forêts et vallons. So01
Départ de l'office de Tourisme à 7h45, retour vers 19h
39€ adhérent, 49€ non adhérent

VISITE DE L'ESPACE CULTUREL



SAINT-ANDRÉ Mardi 12 avril
Venez découvrir les coulisses et les secrets de l'espace culturel Saint-André avec un médiateur culturel. So02
14h30 à l'espace culturel Saint-André
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

EXPOSITION "LES OISEAUX DISPARUS"



Vendredi 15 avril
Le musée Boucher de Perthes possède quelques espèces rares d'oiseaux disparus. Parmi eux, le grand Pingouin provenant de la collection Duchesne de La Motte. En salle ou dans les réserves, la visite sera l'occasion de mettre en lumière les oiseaux en voie d'extinction.
Commentée par le Pôle Patrimoine de la ville d'Abbeville. So03
15h au musée Boucher de Perthes
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

CHASSE AUX ŒUFS



Samedi 16 avril
Venez participer à la chasse aux œufs de la Maison pour Tous au Carmel d'Abbeville.
Prévoir panier. So04
14h à 16h au Carmel - 4€ adhérent, 7€ non adhérent

EXPOSITION TEMPORAIRE AUTOUR DES



OISEAUX Samedi 23 avril
Exposition commentée par le Pôle Patrimoine de la ville d'Abbeville. So05
15h au Carmel
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

LAISSER VOUS CONTER L'HÔTEL D'ÉMONVILLE

Mercredi 27 avril
Visite guidée de l'hôtel d'Émonville avec des médiateurs du Pôle Patrimoine de la ville d'Abbeville. So06
10h30 à 11h30 à l'hôtel d'Émonville
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

CERFS-VOLANTS DE BERCK

Mercredi 27 avril
Venez voir la rencontre internationale de cerfs-volants de Berck-sur-mer. Prévoir pique-nique. So07
Départ de la MPT à 11h, retour vers 18h
5€ adhérent, 8€ non adhérent

JOURNÉE À SAMARA

Samedi 30 avril
Découvrez le parc de Samara, véritable vitrine vivante des richesses du patrimoine archéologique du département. So08
Départ de la MPT à 9h, retour vers 19h
19€ adhérent, 22€ non adhérent
17€ pour les enfants de 4 à 12 ans et les plus de 65 ans

VISITE DU THÉÂTRE

Mercredi 11 mai
Venez découvrir les secrets du théâtre d'Abbeville avec le Pôle Patrimoine de la ville. So09
10h à 12h - Rendez-vous au théâtre
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent



VISITE DU CARMEL ET DE SES JARDINS

Mardi 24 mai

Durant cette visite commentée, le Pôle Patrimoine vous fera découvrir le Carmel d'Abbeville. *So10*

14h à 15h30 au Carmel

3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent

1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

VISITE AUX FLAMBEAUX Samedi 11 juin

Dès 15 ans. Vous découvrirez le site du château de Picquigny en suivant un guide à la lueur des flambeaux et des bougies. *So11*

Départ de la MPT à 17h30, retour vers 21h

17€ adhérent, 22€ non adhérent

JOURNÉE À ÉTAPLES-SUR-MER Samedi 18 juin

Le matin, visite guidée de Maréis (centre de découverte de la pêche en mer), suivie d'une promenade commentée autour des lieux historiques du port d'Étaples. Et pour finir, dégustation de produits de la mer. L'après-midi, balade en bateau. *Repas libre. So12*

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

35€ adhérent, 40€ non adhérent

FRANCE MINIATURE Samedi 25 juin

Partez pour un voyage insolite ! Découvrez 117 monuments français reproduits au 1/30ème et mis en scène dans un parc paysager de 5 hectares : châteaux, villages, ports et édifices y sont représentés.

Une escapade monumentale ! *So13*

Départ de l'office de Tourisme à 7h45, retour vers 19h

39€ adhérent, 49€ non adhérent

APRÈS-MIDI LUDIQUE AU CARMEL

Samedi 25 juin

Venez découvrir le Carmel autrement au travers des 5 sens et de façon amusante et participez au club culture du Service Patrimoine. *So14*

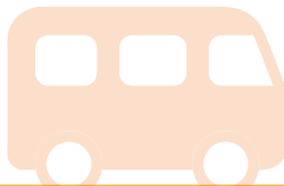
14h à 18h au Carmel - Gratuit

MATCH DE TENNIS DE TABLE

Date et horaires communiqués ultérieurement

Venez assister à un match de tennis de table de N1 à la salle du Rivage et encourager les abbeillois vers la victoire. *So15*

à la salle du Rivage - 3€ adhérent, 5€ non adhérent



Parents Enfants

avec Julie

JOURNÉE EN FAMILLE Mardi 12 avril

Au programme le matin : cuisine sur le thème de Pâques puis l'après-midi petits jeux avec un éducateur sportif. Venez profiter d'un super moment en famille. *Pe01*

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



Futures mamans

SOINS 100% MAISON Mercredi 13 avril

Prenez soin de vous pendant la grossesse avec nos soins de beauté pour future maman et bébé. *Pe02*

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



RELAXATION FEMMES ENCEINTES

Mercredi 29 juin

Venez profiter d'un moment de détente avec Maina de Parent'&Sens. Bol tibétain, relaxation... Elle saura prendre soin de vous avant d'accueillir bébé. *Pe03*

10h à 11h30 à la MPT - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

Bébés parents

Tarif par enfant

LANGUE DES SIGNES POUR BÉBÉS

Mercredis 6 avril, 18 mai et 8 juin

0 à 4 ans. 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 découvrir toutes ses vertus tout en vous amusant. *Pe04*

10h à 11h30 à la MPT

8€ adhérent, 13€ non adhérent pour les 3 séances



GOURMANDISES DE PÂQUES

Mercredi 13 avril

12 à 36 mois. Réalisation de cakes pops lapin et de petites gourmandises. *Pe05*

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



MASSAGE BÉBÉ Mercredi 4 mai

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

Atelier réalisé par Bao Amiens. *Pe06*

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

BABY JUDO PARCOURS MOTRICITÉ Samedi 7 mai

12 à 36 mois (dès l'acquisition du 4 pattes).

Initiation aux parcours de motricité pour les plus petits avec l'école de judo abbevilleoise. *Pe07*

10h à 11h30 à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

DÉCOUVRE LE MUSÉE Mercredi 11 mai

12 à 36 mois. Découverte du musée Boucher de Perthes de façon amusante et adaptée pour les petits. *Pe08*

9h45 à 11h30 à la MPT - Gratuit

POCHETTES SENSORIELLES Samedi 21 mai

12 à 36 mois. Venez fabriquer vos pochettes

maison inspirées de la méthode Montessori. *Pe09*

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

FERME PÉDAGOGIQUE Samedi 4 juin

0 à 36 mois. Découverte de l'asinerie du Marquenterre, une ferme pédagogique pleine de surprises. *Prévoir pique-nique. Pe10*

Départ de la MPT à 11h, retour vers 18h

8€ adhérent, 12€ non adhérent

CUEILLETTE DE FRAISES Samedi 18 juin

0 à 36 mois. Cueillette de fraises avec vos enfants et petits moments avec les animaux de la ferme. *Prévoir panier (environ 5€ le kilo). Pe11*

Départ de la MPT à 9h30, retour vers 12h30

3€ adhérent, 5€ non adhérent

CALINS D'HISTOIRE Samedi 25 juin

0 à 36 mois. Moment d'échange et de partage autour de la lecture aux tout petits. *En partenariat avec la médiathèque Robert Mallet. Pe12*

10h à la MPT - Gratuit

Tarif spécial assistante maternelle : nous contacter

Après-midi ludique en famille

CRÉATION DE SLIME Mercredi 25 mai

3 à 5 ans. Venez créer votre propre slime en famille. *Pe13*

15h30 à 17h à la CAF - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

YOGA KIDS Mercredi 1 juin

2 à 4 ans. Séance de Yoga avec les tout petits. Moment de partage et de bien-être entre parents et enfants. *Pe14*

15h à 16h30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

APRÈS-MIDI SPORTIVE EN FAMILLE Mercredi 1 juin

6 à 12 ans. Venez passer un moment convivial autour d'une activité sportive avec votre enfant. *Pe15*

15h30 à 17h à la CAF - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

VISITE DES JARDINS DE LA PLUME Mercredi 29 juin

6 à 12 ans. En famille, venez découvrir les jardins de la Plume et participez à un atelier surprise. *Pe16*

Départ de la MPT à 13h45, retour vers 16h30 - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

Enfants

avec Mehdi et Leïla

INITIATION AU JUDO Jeudi 14 avril

8 à 12 ans. Viens découvrir ce sport grâce à une initiation prise en charge par l'école de Judo. *En01*

14h à 16h à l'école de Judo, rue Ledien

3€ adhérent, 5€ non adhérent



CIRQUE Mercredi 20 avril

3 à 6 ans. Viens participer à une initiation cirque et deviens un vrai petit clown.

Animé par les Mains Goch'. *En02*

10h à 11h à la CAF - 4€ adhérent, 8€ non adhérent



TOURNOIS DE TENNIS DE TABLE

INTER CENTRES SOCIAUX Mercredi 20 avril

8 à 12 ans. Viens affronter les meilleurs joueurs de tennis de table de la région et remporte le tournoi. *Prévoir un pique-nique.* *En03*

Départ de la MPT à 10h30, retour vers 19h

5€ adhérent, 7€ non adhérent



BALADE À VÉLO Mercredi 11 mai

8 à 12 ans. Viens participer à une agréable sortie à vélo en direction de Saint-Valery-sur-Somme. *Prévoir vélo, casque, bouteille d'eau et tenue adaptée. Un véhicule sera mis à disposition pour une assistance.* *En04*

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

3€ adhérent, 7€ non adhérent

CUEILLETTE DE FRAISES Mercredi 22 juin

4 à 12 ans. Viens cueillir ton panier de fraises tout en t'amusant. *Prévoir casquette, bouteille d'eau et si possible un panier.* *En05*

Départ de la MPT à 14h30, retour vers 17h

7€ adhérent, 12€ non adhérent

Ateliers des petits

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

KAMISHIBAI Mardi 12 avril
Viens écouter et découvrir une histoire racontée autrement. *En06*

De 10h à 12h

RACONTE TAPIS Mardi 19 avril
Histoires animées et mises en scènes par les mains et les mots du conteur. *En07*

De 10h à 12h

CHASSE AU TRÉSOR Jeudi 21 avril
À travers un jeu de piste, viens retrouver le trésor de la Maison pour Tous. *En08*

De 10h à 12h

JEUX AU RYTHME DE LA MUSIQUE

Mercredi 4 mai
Viens t'amuser et jouer au rythme de la musique. *En09*

De 10h à 11h

OURS POLAIRE EN 3D Mercredi 22 juin
Et si tu venais couper, coller, plier pour réaliser un ours polaire en 3D. *En10*

De 10h à 11h

Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans - à la MPT
3€ adhérent, 8€ non adhérent

GRAFFE TON VINYLE Lundi 11 avril
Viens réaliser tes propres pochoirs et graffe ton vinyle. *En11*

De 14h à 16h30

APPRENTIS CHIMISTES Mercredi 13 avril
Viens réaliser plusieurs expériences simples que tu pourras reproduire à la maison. *En12*

De 14h à 16h30

ATELIER CRÉATIF : FABRICATION DE

BIJOUX Mercredi 20 avril

Avec des perles et accessoires de toutes les couleurs viens fabriquer ton bijou préféré. *En13*

De 14h à 16h30

APPRENTIS CHIMISTES

Mercredis 11 mai et 8 juin

Viens réaliser plusieurs expériences simples que tu pourras reproduire à la maison. *En14*

De 14h30 à 16h

DÉCOUVERTE ET RÉALISATION DE POP-UP

Mercredi 18 mai

Les livres pop-up sont des ouvrages réalisés en 3D. Viens t'amuser à créer ton propre

pop-up. *En15*

De 14h à 16h

MAKEY MAKEY Mercredi 25 mai

Et si tu venais jouer de la musique avec des fruits ? Et oui c'est possible et c'est plutôt

chouette ! *En16*

De 14h à 16h

VISITE DU MUSÉE BOUCHER DE PERTHES

Mercredi 15 juin

À l'occasion des journées européennes de l'archéologie viens participer à une découverte du musée autour de la bande dessinée. *En17*

De 14h à 16h - Rendez-vous devant le musée Boucher de

Perthes

Stages

OBJECTIF GÈME

Du lundi 11 au vendredi 15 avril

Tu souhaites préparer ton entrée au collège et découvrir d'une manière ludique certaines

matières abordées ? Participe à ce stage d'une semaine. *En18*

De 10h à 12h et de 14h à 16h30 - à la MPT

Jeunes

avec Geoffrey

DÉFIS JEUX TRADITIONNELS

Mercredi 27 avril

13 à 17 ans. Viens découvrir les jeux picards lors d'un après-midi ludique et convivial. *En partenariat avec la Ludothèque Prélude.* Je01
15h à 17h30 à la MPT - 1€ adhérent, 3€ non adhérent

STAR BAC ET + Mercredi 8 juin

16 à 20 ans. Tu as besoin de calme pour réviser ou d'une oreille attentive pour préparer tes oraux ? Nous t'accueillons à la Maison pour Tous. Je02
14h à 18h à la MPT - Gratuit

SORTIE VÉLO Samedi 11 juin

13 à 18 ans. Viens profiter d'une balade à vélo entre amis, encadré par Geoffrey, éducateur sportif. Je03
Départ de la MPT à 10h, retour vers 12h
3€ adhérent, 7€ non adhérent

ACROBRANCHE

À SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME Samedi 18 juin

13 à 18 ans. Baudrier, mousqueton, poulie et c'est parti pour une aventure dans les arbres ! Ce parc est idéal pour une première expérience de l'activité. Je04
Départ de la MPT à 14h, retour vers 18h30
20€ adhérent, 22€ non adhérent

VISITE DU PARC DES PRINCES Mercredi 29 juin

13 à 18 ans. Une visite originale qui va plaire à tous les amateurs et fans de football et surtout du PSG. Je05
Départ de la MPT à 8h, retour vers 19h
25€ adhérent, 28€ non adhérent



Qu'est-ce que le Point Information Jeunesse (PIJ) ?

De 15 à 30 ans

Tu souhaites avoir des informations sur les problématiques rencontrées dans la vie quotidienne ? Recherche de stage, travail, permis, études à l'étranger, la recherche d'une association sportive ou encore la recherche d'un logement ?
Geoffrey, informateur jeunesse est là pour répondre à tes questions et t'accompagner dans tes démarches.



Permanence du PIJ

Tous les mercredis de 16h à 18h

Contact

☎ 06 74 91 10 33

✉ [prij@mpt-abbeyville.asso.fr](mailto:pij@mpt-abbeyville.asso.fr)

📌 [Geoffrey.promeneursdunet.37](https://www.facebook.com/Geoffrey.promeneursdunet.37)

Fabrique Multimédia

avec Caroline
et Camille

Les jeudis du multimédia

Pour découvrir et se former à l'outil informatique.

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

DÉCOUVERTE DE MAC OS 28 avril

Découvrez les fonctionnalités du système d'exploitation Mac OS de Apple.

Prérequis : gestion du clavier et de la souris. FM01

LA RECHERCHE SUR INTERNET 12 mai

Découvrez les outils pour des recherches efficaces en toute sécurité.

Prérequis : gestion du clavier et de la souris. FM02

INITIATION À LA MODÉLISATION 3D 2 juin

Initiez-vous à la modélisation 3D et découvrez les possibilités de l'impression 3D.

Prérequis : gestion du clavier et de la souris. FM03

LE CLOUD 16 juin

Découvrez les applications qui vous permettront de synchroniser vos photos et documents sur votre smartphone et sur votre ordinateur.

Prérequis : gestion du clavier et de la souris. FM04

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE 30 juin

Apprenez à rédiger, envoyer, consulter vos mails et découvrez les différentes fonctionnalités de votre boîte mail.

Prérequis : gestion du clavier et de la souris. FM05

Les jeudis du numérique

Séances d'informations afin de découvrir les machines à commande numérique ; comment elles fonctionnent et ce qu'il est possible de faire avec.

De 14h à 15h ou de 18h à 19h - Gratuit

LA DÉCOUPEUSE LASER 5 mai FM06

LA BRODEUSE NUMÉRIQUE 19 mai FM07

CRÉATION D'UN PORTE-CLÉS EN BOIS 9 juin

Venez créer votre porte-clés en bois à l'aide de la découpeuse laser. FM08

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

Stages

LES SMARTPHONES

Lundi 11 et mardi 12 avril

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 2 séances. *Venir avec son smartphone.* FM09

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

LES IPHONES

Jeudi 19 et vendredi 20 mai

Découvrez comment utiliser votre iPhone grâce à ce stage sur 2 séances. *Venir avec son iPhone.* FM10

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

FABRICATION D'UN BOUGEOIR EN BOIS

Mercredi 22 et jeudi 23 juin

Venez fabriquer votre bougeoir de table en bois tout en découvrant les outils de la Fabrique Multimédia.

Prérequis : gestion de la souris et du clavier. FM11

De 16h30 à 18h - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

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.....17h - 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

Repair Café

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

De 9h à 12h - *Gratuit*

REPAIR CAFÉ #1 Samedi 30 avril FM12

REPAIR CAFÉ #2 Samedi 21 mai FM13

REPAIR CAFÉ #3 Samedi 25 juin FM14



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

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



Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie de COVID-19



Région Hauts-de-France



Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être

MIEUX RESPIRER AVEC LA SOPHROLOGIE

Jeudis 28 avril, 5 et 12 mai

Il est important de savoir s'arrêter, de prendre le temps de souffler, de mieux respirer et avoir davantage d'énergie pour faire face au quotidien. *Prévoir un tapis, un coussin et un plaid.* S&B01

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

DO IN Mardi 12 avril

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). *Prévoir tapis de sol et bouteille d'eau.* S&B02

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

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE Mardi 10 mai

La réflexologie plantaire est une technique simple et naturelle qui a de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique, psychologique et émotionnelle. Un atelier de découverte de réflexologie plantaire destiné à l'apprentissage des techniques de base. *Prévoir tapis de sol, serviette et tenue ample.* S&B03

18h à 20h à la MPT - 10€ adhérent, 14€ non adhérent

LA NUTRITION DU POINT DE VUE DE LA NATUROPATHIE Mardi 7 juin

Ce que nous mangeons affecte directement notre niveau d'énergie et notre capacité à gérer le stress. Comment adopter une alimentation saine et énergisante, source de santé et de plaisir mais aussi mettre en place des techniques pour rester en forme et soulager les petits maux passagers ou plus chroniques. S&B04

18h à 19h30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE

Jeudis 14 avril, 12 mai ou 16 juin

Se relaxer le corps par la respiration et par la posture, pour ensuite faire un travail de méditation en se focalisant quelques minutes sur l'instant présent, la voix, le corps... *Prévoir un tapis et un plaid.* S&B05

15h à 16h à la CAF - 8€ adhérent, 10€ 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

VENT DE MER Jeudi 14 avril

Recettes à base de crevettes, algues... S&B06

DÉCLINAISON DE LA COURGETTE Jeudi 12 mai

Entrée, plat et dessert à base de courgette. S&B07

COCKTAIL-BUFFET POUR FÊTER L'ÉTÉ

Jeudi 16 juin S&B08

Cuisine avec un chef

Si vous aimez la cuisine et que vous avez envie de vous perfectionner, venez apprendre dans une ambiance conviviale, plein de nouvelles astuces et techniques culinaires pour épater vos convives.

De 9h30 à 13h30 à la CAF

18€ adhérent, 22€ non adhérent

Animé par "Les Saveurs de Spira"



#1 Jeudi 28 avril S&B09

#2 Jeudi 19 mai S&B10

#3 Jeudi 23 juin S&B11

Atelier du savoir-faire

De 14h à 16h à la CAF
5€ adhérent, 10€ non adhérent

LINGETTES MULTI-USAGES Vendredi 29 avril

Ne jetez plus vos lingettes dans vos poubelles, venez confectionner vos lingettes multi-usages réutilisables. S&B12

MASQUE GOMMANT Vendredi 6 mai

Peaux mixtes, matures, sensibles... à chaque type de peau son gommage. S&B13

DÉODORANT MAISON Vendredi 3 juin

Faire son déodorant maison, c'est facile ! S&B14

Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans
avec Anaïs

PRÉPARATION D'UN GOÛTER DE PÂQUES

27 avril

Venez préparer des œufs en chocolat, un smoothie bien frais et des gaufres ! MTG01
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

CONFECTION D'UNE BOÎTE À MOUCHOIRS

4 et 11 mai

Atelier de création manuelle pour découvrir le Fab Lab et réaliser votre boîte à mouchoirs personnalisée. MTG02
10h à 12h à la MPT - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

RÉALISATION D'UN JEU DE CROQUET

4 mai

Venez réaliser un jeu de croquet en bois pour le jardin de la Maison pour Tous ! MTG03
14h à 16h à la MPT - 1€ adhérent, 6€ non adhérent

PRÉPARATION D'UN GOÛTER VITAMINÉ

1 juin

Préparation d'un petit goûter à base de fruits ou légumes : roulé à la fraise, gâteau choco-courgette et limonade ! MTG04
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

CONFECTION D'UN ATTRAPE-RÊVE

1 et 8 juin

Réalisez et personnalisez facilement votre attrape-rêve. MTG05
16h30 à 18h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

PRÉPARATION D'UN GOÛTER AVEC UNE

DIÉTÉTICIENNE

15 juin
Venez réaliser un goûter équilibré à petit prix accompagné d'Elodie Finet diététicienne-nutritionniste ! MTG06
14h à 16h à la CAF - 4€ adhérent, 8€ non adhérent

RÉVEILLEZ VOS PAPILLES

22 juin

Venez vous amuser à découvrir les goûts et les odeurs sous forme d'un petit jeu ! MTG07
14h à 15h30 à la MPT - 2€ adhérent, 7€ non adhérent



Séniors

avec Anaïs



SÉANCE DÉCOUVERTE : YOGA - VINIYOGA

Mardi 12 avril

Participez à une initiation au Yoga et découvrez ses bienfaits. *Prévoir un tapis, un coussin et un plaid pour la relaxation. Animé par Laurence*

DEFENTE. sè01

15h à 16h à la CAF - 6€ adhérent, 11€ non adhérent

CRÉATIONS DE COUSSINS TRESSÉS

EN VELOURS Jeudi 21 et vendredi 22 avril

Initiation à la création d'un coussin décoratif en velours. Venez découvrir une technique originale accessible à tous ! *Animé par Patricia CARVILLE* sè02

14h30 à 17h30 à la MPT - 15€ adhérent, 20€ non adhérent

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 25 avril, 30 mai et 27 juin

Le comité séniors a pour objectif de préparer les activités et sorties à destination des retraités. sè03

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

BALADE AU MARAIS DE MAREUIL-CAUBERT

Jeudi 28 avril

Balade chaleureuse et conviviale dans les marais de Mareuil-Caubert. sè04

Départ de la MPT à 14h30, retour vers 17h

1€ adhérent, 6€ non adhérent

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mai

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre à bien choisir leurs aliments pour préserver leur équilibre alimentaire. *En partenariat avec Défis autonomie séniors.* sè05

14h à 16h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

BALADE À VÉLO À LONG ET VISITE

DES JARDINS Vendredi 6 mai

Petite balade à vélo jusqu'au château de Long puis visite des jardins. *Prévoir un pique-nique.* sè06

Départ de la MPT à 10h, retour vers 17h

6€ adhérent, 11€ non adhérent

LES EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR NOTRE MÉMOIRE

Vendredi 13 mai

Atelier cuisine avec la diététicienne Elodie Finet autour d'un menu pour garder une bonne mémoire !

L'après-midi petite séance de sport. sè07

10h à 15h30 à la CAF - 9€ adhérent, 14€ non adhérent

ATELIER SAVOIR-FAIRE

Mercredi 18 mai

Venez réaliser vous-même une éponge tawashi et du liquide vaisselle ! sè08

14h30 à 16h30 à la CAF - 4€ adhérent, 9€ non adhérent

BALADE À VÉLO

Vendredi 3 juin

Balade à vélo direction Le Crotoy ! *Prévoir un pique-nique. Vélo personnel et port du casque obligatoire.* sè09

Départ de la MPT à 10h, retour vers 17h

1€ adhérent, 6€ non adhérent

JOURNÉE À FÉCAMP

Jeudi 9 juin

Le matin, visite libre du musée de la pêche puis l'après-midi découverte du Palais Bénédictine. Après la visite libre du musée retraçant l'histoire ancienne et contemporaine de la liqueur Bénédictine, partez en compagnie de votre guide à la découverte de son mode d'élaboration. Puis une dégustation sera offerte.

Repas libre. sè10

Départ de la MPT à 7h30, retour vers 20h

47€ adhérent, 52€ non adhérent

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Jeudis 9, 16, 23, 30 juin et 7 juillet

Ces ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent découvrir comment prendre soin de leur mémoire. *En partenariat avec Défis autonomie séniors.* sè11

14h à 16h à la MPT - 3€ adhérent, 8€ non adhérent



LE CHOLESTÉROL EST-IL NOTRE ENNEMI ?

Vendredis 10 et 17 juin

Lors de la première séance Elodie Finet, diététicienne nutritionniste, abordera la thématique du cholestérol de façon ludique. Puis un atelier cuisine avec des recettes anticholestérol vous sera proposé. *Sé12*

10 juin de 10h30 à 12h à la MPT et 17 juin de 10h à 13h30 à la CAF

12€ adhérent, 17€ non adhérent pour les 2 séances

BALADE URBAINE

Mercredi 22 juin

Balade conviviale et chaleureuse avec Geoffrey, éducateur sportif

de la Maison pour Tous ! *Sé13*

Départ de la MPT à 10h, retour vers 11h30

1€ adhérent, 6€ non adhérent

COMMENT CHOISIR SON SMARTPHONE ?

Vendredi 24 juin

Lors de cet atelier, découvrez les caractéristiques à prendre en compte avant d'acheter un smartphone ainsi que les différentes marques et gammes disponibles sur le marché. *Sé14*

14h30 à 16h30 à la MPT - Gratuit pour les adhérents

VISITE DE L'ABBAYE ET DES JARDINS DE VALLOIRES

Mercredi 29 juin

Découvrez l'Abbaye par le biais d'une visite guidée puis les jardins de Valloires en visite libre. *Sé15*

Départ de la MPT à 13h, retour vers 18h

24€ adhérent, 29€ non adhérent

SORTIE VÉLO *Vendredi 1 juillet*

Venez découvrir le magnifique paysage de la Baie de Somme lors d'une balade à vélo. *Prévoir un pique-nique. Sé16*

Départ de la MPT à 10h, retour vers 16h

1€ adhérent, 3€ non adhérent



L'équipe



Christophe PIAT

Directeur

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbeville.asso.fr



Valérie LE CAM

*Assistante de
direction*

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeville.asso.fr



Bénédicte KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

comptabilite@mpt-abbeville.asso.fr

Famille & Sénior



Julie DINGREVILLE

Coordinatrice Famille & Sénior

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbeville.asso.fr



Anaïs VEIGA

Animatrice Famille & Sénior

07 86 33 70 67

a.famille@mpt-abbeville.asso.fr

Enfance & Jeunesse



Mehdi KARZAZI

Coordinateur Enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbeyville.asso.fr

Leïla RAHOUDJ

Animatrice Enfance & Jeunesse

06 72 51 31 77

jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr

Geoffrey WASELIN

*Éducateur sportif,
Animateur - informateur jeunesse*

06 74 91 10 33

pj@mpt-abbeyville.asso.fr

Multimédia & Numérique



Caroline GAILLARD

Animatrice Multimédia

06 70 60 22 56

a.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr

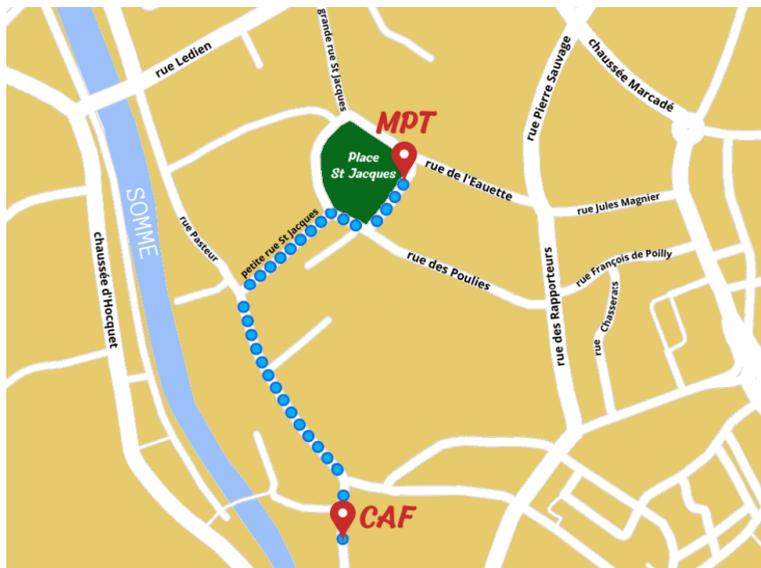
Camille SOHIER

Animateur Numérique

06 74 40 88 00

numerique@mpt-abbeyville.asso.fr

*Accueil ouvert du mardi au jeudi
de 10h à 12h et de 13h30 à 18h*



***Maison pour Tous – Centre Social Abbeville
1 place Saint-Jacques, 80100 Abbeville***

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr