ZOOM

Septembre - décembre 2022

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

Inscriptions à partir du 6 septembre

centre social MPT Abbeville

N°79

Comment s'inscrire à une activité ?

Quand ?
Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 6 septembre 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

Guid'Asso 4

La Semaine Bleue 5

Bar pour Tous 6

Sorties 8

Parents Enfants 10

Les mercredis toutes générations 11

Enfance & Jeunesse 12

Santé & Bien-être 13

Fabrique Multimédia 14

Séniors 16

L'équipe 18

Guid'Asso

PIVA devient Guid'Asso

Le Point d'informations à la Vie Associative (PIVA) devient Guid'Asso !

Fruit d'un travail de co-construction entre les services de l'État et le Mouvement associatif, Guid'Asso porte un service de proximité d'accueil, d'orientation, d'informations et d'accompagnement des association loi 1901 ou de droit local d'Alsace-Moselle. Ce réseau est composé de structures locales diverses (associations, institutions, mairies, etc.) qui accueillent, informent et accompagnent toute personne désireuse de s'informer ou investie dans la vie associative - bénévoles, dirigeants associatifs, porteurs de projets, collectivités - quel que soit le domaine d'intervention et le territoire d'implantation. Le service proposé dans ce cadre est accessible à toutes, sans condition, selon le principe d'universalité.

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville intègre de nouvelles fonctions pour mieux vous guider et vous accompagner au sein de la vie associative en devenant "Guid'Asso accompagnement spécialiste".

Rendez-vous associatifs

Pour ce trimestre, nous vous proposons de nous retrouver, en appui avec le service Démocratie de la Vie Associative de la ville, autour de débats associatifs, un mardi par mois ***à la salle des Carmes, rue des Carmes****.*

LE SERVICE CIVIQUE ET LES CONTRATS JEUNES
Mardi 27 septembre

FORMATION À LA PLATEFORME COMPTE ASSO ET DAUPHIN
Mardi 18 octobre

SUBVENTION 2022 : TOUR D'HORIZON DES APPELS À PROJETS DU TERRITOIRE
Mardi 27 novembre

Contact : Christophe PIAT

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbeville.asso.fr

Guid'Asso Orientation · Guid'Asso Information · Guid'Asso Accompagnement généraliste · Guid'Asso Accompagnement spécialiste

La Semaine Bleue

Du 4 au 8 octobre

Dès 60 ans - Gratuit

FORUM SÉNIORS
Mardi 4 octobre

Lors de ce forum, vous découvrirez des structures et institutions en lien avec le quotidien des séniors. Vous pourrez également participer à des ateliers ludiques.

10h à 17h à la salle des fêtes d'Abbeville, rue Josse Van Robais

PORTE OUVERTE DE LA FABRIQUE MULTIMÉDIA
Mercredi 5 octobre

Découverte des nouveaux locaux du Pôle Collaboratif.

10h à 11h30 à la Fabrique Multimédia, 98 route de Doullens

BALADE LITTÉRAIRE
Mercredi 5 octobre

Jean-Paul Grumetz, de l'association des amis d'Hector Malot, vous propose, à travers cette petite balade littéraire au sein du marais des cavins de Bourdon, de découvrir ou redécouvrir le roman "En Famille". Largement inspiré des filatures Saint Frères de la vallée de la Nièvre ainsi que des étangs de la Somme. L'héroïne, Perrine, fait découvrir le travail des enfants du 19ème siècle.

Départ de la MPT à 13h45, retour vers 17h15
Réservé aux adhérents

SÉANCE D'AQUABIKE
Jeudi 6 octobre

Participez à une séance d'aquabike à Domitys !

10h à 11h ou 11h à 12h à Domitys

LES SÉNIORS ONT DU TALENT ET SPECTACLE DE TI PI MI
Jeudi 6 octobre

Découvrez le talent des séniors par le biais d'exposition ou ateliers : photos, calligraphie, gravure, peinture, musique... Puis représentation de Ti pi MI : "Nos aînés parlaient le picard, et si c'était une richesse ?"

À partir de 14h à la MPT

DÉFILÉ DE MODE
Vendredi 7 octobre

La Maison pour Tous vous invite à son défilé de mode. Assistez ou défilez selon vos envies !

À partir de 14h30 à la MPT

LECTURE À LA MÉDIATHÈQUE ROBERT MALLET
Samedi 8 octobre

Lecture à hautes voix par l'équipe des bibliothécaires et les participants aux ateliers d'écriture, suivie d'un goûter.

15h à 16h30 à la médiathèque Robert Mallet

CONCERT DE MC SOLO
Samedi 8 octobre

Une chantonneuse et son clavier. Des espèces de poèmes écrits dans une urgence enthousiaste et libératrice... Des mélodies suggérées par la musicalité des mots, posés de phrases en phrases, de rimes en rythmes, au jour le jour...

18h30 à 20h à la MPT

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Bar pour Tous

Café Spectacles

CONCERT DE VIOLON ET ACCORDÉON
Vendredi 16 septembre

Morceaux de virtuosité pour violon et accordéon. Le violon dans la musique traditionnelle de Roumanie et de Hongrie, connue aussi sous le nom de musique Tzigane, est pratiqué avec virtuosité et avec un sens musical de sensibilité et d'émotion. *BT01*

20h à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

HARRY COVER
Vendredi 7 octobre

Tous en boîte ! Harry Cover réveille la fibre festive qui sommeille en toi. Des morceaux bien vintage cuisinés à la sauce Rock ! Harry Cover, ça conserve ! *BT02*

20h30 à la MPT - Entrée libre

GOLAINE EN CONCERT
Vendredi 18 novembre

Golaine, auteure-compositrice-interprète, vous propose de faire une pause avec elle, le temps d'une escale, accompagnée par Marc Merli, compositeur et pianiste. Ses chansons aux styles musicaux variés vous entraîneront dans un univers à la fois poétique et engagé et se mêleront à des reprises de chansons françaises, mettant en avant une liberté créatrice dans plusieurs ambiances musicales. *BT03*

20h à la MPT - 5€ adhérent, 8€ non adhérent

Café Rencontres

TROC PARTIE
Samedi 24 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. *BT04*

14h à 17h à la MPT - Gratuit

QUEL COMPORTEMENT ADOPTER DANS LES TRANSPORTS ? (BAAG)
Vendredi 30 septembre

Venez échanger et débattre sur les comportements à adopter dans les transports avec des professionnels du réseau de bus BAAG. *BT05*

18h à 19h au Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens

Gratuit

IL ÉTAIT UNE FOIS... LES PEINTURES
Samedis 1 et 8 octobre

Apprendre à créer ses peintures. Au travers de l'histoire de l'humanité, depuis les premiers ateliers en Afrique, jusqu'au début du XIXème siècle, nous verrons quelles sont les techniques élaborées au cours de ces périodes, avant de nous essayer à la peinture à l'amidon : farine et pomme de terre. *BT06*

10h à 12h à la MPT - 6€ adhérent, 11€ non adhérent

CHALLENGE OCTOBRE ROSE
Mercredi 26 octobre

Création de bonnets en tissus, bracelets et sacs à redon pour les personnes atteintes du cancer du sein. *En partenariat avec le service santé d'Abbeville. Inscriptions auprès d'Anaïs au 07 86 33 70 67.* *BT07*

9h à 18h à la Garopôle - Gratuit

LITHOTHÉRAPIE
Vendredi 2 décembre

Venez passer un moment convivial avec Stéphanie, lithothérapeute. Elle vous présentera ce qu'est la lithothérapie suivi d'un temps d'échange. Pour clôturer la soirée et à l'approche de Noël, vous pourrez faire quelques achats de bijoux ou de pierres. *BT08*

18h à 20h à la MPT - Gratuit

Café littéraire

CAFÉ DES MOTS
Mardis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre

Venez échanger autour des livres. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.* BT08

14h à 15h30 - Gratuit pour les adhérents

ATELIER ÉCRITURE
Première séance le samedi 17 ou le jeudi 22 septembre

Vous écrirez à partir de propositions ludiques et variées, et partagez vos textes avec d'autres amoureux des mots ! BT09

9h30 à 12h - 30€ pour l'année, adhésion obligatoire

Fête de la science

PROMENADE URBAINE
Vendredi 7 octobre

À travers une promenade urbaine, venez prendre conscience des gestes et des comportements déviants. *Animé par l'association SOS Laisse de Mer.* BT10

14h à 16h à la MPT - Gratuit

ATELIER IMPRESSION PLASTIQUE
Lundi 10 octobre

Une œuvre collective comme un inventaire de formes concrètes ou abstraites directement inspirées des collectes de macro-déchets. *Animé par l'association SOS Laisse de Mer.* BT11

17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia - Gratuit

ATELIER IMPRESSION PLASTIQUE
Lundi 10 octobre

Une œuvre collective comme un inventaire de formes concrètes ou abstraites directement inspirées des collectes de macro-déchets. *Animé par l'association SOS Laisse de Mer.* BT12

18h30 à 20h à la Fabrique Multimédia - Gratuit

FRESQUE DU CLIMAT
Mercredi 12 octobre

Dès 6 ans. Autour d'un jeu de cartes l'objectif est de relier les cartes entre elles afin de prendre conscience des relations de causes à effets entre les activités humaines et le changement climatique. *Animé par le Parc Naturel Régional et Ludovic LESVEN.* BT13

14h à 16h à la MPT - Gratuit

FRESQUE DU CLIMAT
Jeudi 13 octobre

Dès 18 ans. Autour d'un jeu de cartes l'objectif est de relier les cartes entre elles afin de prendre conscience des relations de causes à effets entre les activités humaines et le changement climatique. *Animé par le Parc Naturel Régional.* BT14

17h à 20h à la MPT - Gratuit

fête de la Science

Sorties

VISITE DE L'ESPACE CULTUREL SAINT-ANDRÉ
Mardi 4 octobre

Venez découvrir les coulisses et les secrets de l'espace culturel Saint-André avec un médiateur culturel. *So01*

14h à 16h à l'espace culturel Saint-André
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

VISITE DE LA CITADELLE DE MONTREUIL-SUR-MER
Samedi 15 octobre

Visite guidée de la citadelle de Montreuil, des origines à nos jours. Votre guide vous invite à une balade à travers le temps entre nature et fortification et un focus sur la Grande Guerre. *Prévoir pique-nique.* *So02*

Départ de la MPT à 11h, retour vers 16h30
10€ adhérent, 15€ non adhérent

PARCOURS DÉCOUVERTE DU THÉÂTRE CLASSIQUE : LE BOURGEOIS GENTILHOMME
Jeudi 20 octobre à 10h au théâtre, à 20h30 au Théâtre et jeudi 27 octobre à 14h à l'espace culturel Saint-André

En partenariat avec les scènes d'Abbeville, venez découvrir en trois séances sur le théâtre classique.
Séance 1 : rencontre avec le metteur en scène et l'équipe et découverte des coulisses du spectacle.
Séance 2 : pièce de théâtre "Le Bourgeois Gentilhomme" de Molière.
Séance 3 : temps d'échanges et de découverte des coulisses de l'espace culturel Saint-André. *So03*

9€ adhérent, 15€ non adhérent pour les 3 séances

JOURNÉE À PARIS*
Samedi 22 octobre

Le matin visite du musée des arts forains de Paris puis repas et après-midi libre. *So04*

Départ du kiosque de la piscine à 7h45, retour vers 20h - 45€ adhérent, 50€ non adhérent

VISITE DU THÉÂTRE D'ABBEVILLE
Mardi 8 novembre

Venez découvrir les secrets et l'histoire du théâtre d'Abbeville avec un médiateur culturel. *So05*

14h à 16h a théâtre d'Abbeville
3€ adulte adhérent, 8€ adulte non adhérent
1€ enfant adhérent, 5€ enfant non adhérent

PARCOURS DÉCOUVERTE DU THÉÂTRE CONTEMPORAIN
Mardi 15 à 20h30, mercredi 16 à 14h et jeudi 17 novembre à 20h30 à l'espace culturel Saint-André

En partenariat avec les scènes d'Abbeville, venez découvrir en trois séances sur le théâtre contemporain.
Séance 1 : pièce de théâtre "Grande peur et misère du III ème Reich".
Séance 2 : rencontre avec le metteur en scène.
Séance 3 : pièce de théâtre "Désordres". *So06*

18€ adhérent, 25€ non adhérent pour les 3 séances

LE PRÉÔ DE SAINT-RIQUIER "ON EST BIEN LÀ"
Vendredi 18 novembre

Après 15 ans en France, Sébastien est foutu : il est bien là... Même s'il parle encore le français avec un accent de touriste allemand, être un étranger n'est plus une excuse. Il doit maintenant faire face à toutes les problématiques d'un "quarantenaire franco-juif-new-yorkais PACSÉ avec trois enfants en bas âge et vivant en France". Un one man show drôle sur le regard d'un humoriste étranger sur nos vies et habitudes de français. *Possibilité de prendre une assiette sucrée ou salée pour 5€.* *So07*

Départ de la MPT à 19h45
17€ adhérent, 20€ non adhérent

SALON CRÉATIONS & SAVOIR-FAIRE DE PARIS

Samedi 19 novembre

Le salon Créations & 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.*** *So08*

Départ du kiosque de la piscine à 7h45, retour vers 20h - 30€ adhérent, 35€ non adhérent

COMÉDIE MUSICALE "CHANTE AVEC LES STARS"

Mardi 29 novembre

Après "Et si on chantait", la compagnie Trabucco présente son nouveau spectacle. Deux heures de chansons françaises et de musiques endiablées. Reprenez, avec les artistes, les musiques que vous avez tant aimé ! *So09*

Départ de la MPT à 14h
35€ adhérent, 45€ non adhérent

MARCHÉ DE NOËL D'ARRAS*

Samedi 3 décembre

Balade libre dans Arras, découverte de la ville et du marché de Noël. ***Repas libre.*** *So10*

Départ du kiosque de la piscine à 8h, retour vers 19h
30€ adhérent, 35€ non adhérent

SPECTACLE "DU SILENCE À L'EXPLOSION"

Jeudi 8 décembre

Entre rap et théâtre, vous serez embarqué par une multitude de personnages qui vous ferons vivre des parcours interminables afin de réussir à être en règle sur le territoire français. *So11*

20h30 à l'espace culturel Saint-André
9€ adhérent, 15€ non adhérent

*Quotient familial CAF inférieur à 900 : nous contacter

Parents Enfants

avec Julie

Futures mamans

PORTAGE BÉBÉ EN ÉCHARPE
Mercredi 28 septembre

Venez découvrir comment porter votre enfant grâce à la méthode de portage en écharpe. *En partenariat avec BAO Amiens.* *Pe01*

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

ATELIER ALLAITEMENT
Mardi 19 octobre

Atelier d'informations et de préparation sur l'allaitement *avec Maïna de La ParenT'&'Sens.* *Pe02*

10h à 11h30 à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent

Bébés parents

Tarif par enfant

LANGUE DES SIGNES POUR BÉBÉS
Samedis 10 septembre, 1 octobre, 12 novembre et 3 décembre

0 à 36 mois. Venez découvrir les vertus de la communication gestuelle par le biais du jeu et des comptines. Un outil qui vous permettra de tisser un lien privilégié avec votre enfant. *Animé par Audrey de Anim' tes mains.* *Pe03*

15h30 à 16h30 à la MPT - 8€ adhérent, 12€ non adhérent pour l'ensemble des séances

BABY PÂTISSERIE
Mercredi 21 septembre

1 à 3 ans. Viens faire ton fondant au chocolat gourmand en famille. *Pe04*

10h à 11h30 à la CAF

3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY JUDO / PARCOURS MOTRICITÉ
Samedi 1 octobre

1 à 3 ans (dès l'acquisition du 4 pattes). Initiation aux parcours de motricité pour les plus petits avec l'école de Judo abbevilloise. *Pe05*

10h à 11h30 à l'école de Judo, rue Ledien

3€ adhérent, 8€ non adhérent

YOGA KIDS
Mardi 26 octobre

2 à 4 ans. Séance de Yoga avec les touts petits. Moment de partage et de bien-être entre parents et enfants. *Animé par Maïna de La ParenT'&'Sens.* *Pe06*

16h à 17h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent

CÂLIN D'HISTOIRE
Samedis 5 novembre et 3 décembre

0 à 4 ans. Un moment d'échange et de partage autour de la lecture aux touts petits. *En partenariat avec les médiathèques d'Abbeville.* *Pe07*

Rendez-vous à 10h à la MPT ou à la médiathèque Jacques Darras - Gratuit

BABY ARTISTE
Mercredi 16 novembre

1 à 3 ans. Viens t'amuser avec la peinture gonflante et repars avec ton œuvre sur une toile. *Pe08*

10h à 11h30 à la MPT

3€ adhérent, 8€ non adhérent

MASSAGE BÉBÉ
Mercredi 23 novembre

0 à 18 mois. Vise à favoriser la réflexion, le calme et la sérénité de bébé. *Prévoir une serviette et un petit coussin. En partenariat avec BAO Amiens.* *Pe09*

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

BABY ARTISTE
Samedi 10 décembre

1 à 3 ans. Décoration d'un sapin avec plein d'objets rigolos. *Pe10*

10h à 11h30 à la MPT

3€ adhérent, 5€ non adhérent

BABY PÂTISSERIE
Samedi 17 décembre

1 à 3 ans. Création de petits sablés de Noël. *Pe11*

10h à 11h30 à la CAF

3€ adhérent, 5€ non adhérent

Tarif spécial assistante maternelle : **nous contacter**

Après-midis ludiques en famille

COOKIES PARTY
Mercredi 5 octobre
Dès 4 ans. Venez en famille participer à un atelier cuisine et réalisez vos cookies. *Pe12*
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

ATELIER CRÉATION DE NICHOIRS
Samedi 15 octobre
Dès 9 ans. Seul, entre amis ou en famille viens concevoir un nichoir en bois pour les oiseaux. *Pe13*
14h à 16h à la médiathèque Robert Mallet - Gratuit
Inscriptions auprès de la médiathèque Robert Mallet

ROBOT BROSSE*
Mercredis 9 et 16 novembre
Dès 8 ans. Venez en famille découvrir les machines à commande numérique. *Pe14*
17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

Les mercredis toutes générations

de 6 à 99 ans avec Anaïs

CADRE AUTOMNAL
19 octobre
Faites entrer l'automne dans votre maison en réalisant votre cadre automnal. *MTG01*
14h à 16h à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

CRÉATION DE BOULES DE NOËL*
23 et 30 novembre
Créez et personnalisez vos boules de Noël pour petits et grands à l'aide des machines à commande numérique ! *MTG02*
17h à 18h30 à la Fabrique Multimédia - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

GOÛTER DE NOËL
7 décembre
Cannelle, pain d'épices... Participez à la préparation d'un goûter de Noël accompagné de la diététicienne Élodie Finet ! *MTG03*
14h à 16h30 à la CAF - 4€ adhérent, 9€ non adhérent

**En partenariat avec* LA FABRIQUE MULTIMÉDIA

Enfance & Jeunesse

avec Mehdi et Leïla

Sorties

GÉOCACHING
Mercredi 21 septembre
12 à 18 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 ! *Prévoir bouteille d'eau et chaussures de sport.* EJ01
14h à 17h à la MPT - 3€ adhérent, 5€ non adhérent

PARIS GAMES WEEK
Vendredi 4 novembre
8 à 18 ans. Un moment d'immersion totale dans l'univers du jeu vidéo. Des grands classiques rétrogaming aux dernières innovations techniques. *Prévoir pique-nique.* EJ02
Départ de la MPT à 8h, retour vers 20h
30€ adhérent, 40€ non adhérent

Stages

JOURNAL "JEUNES & CITOYENS
Du lundi 24 au vendredi 28 octobre
Dès 8 ans. Viens jouer le journaliste et participe à la rédaction de la 9ème édition du journal. EJ03
14h à 17h à la MPT et/ou à la maison de quartier Argillières - Gratuit

COD'KIDS*
Mercredi 23 novembre
9 à 12 ans. Viens t'initier à la programmation et au codage à l'ordinateur et crée ta propre histoire ou ton jeu. EJ04
14h à 15h30 à la Fabrique Multimédia - Gratuit

Ateliers des petits

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

PARCOURS DES SENS
Mercredi 21 septembre
Monsieur et madame Lessens ont perdu leurs sens, viens t'amuser à les retrouver. EJ05
10h à 11h à la MPT

YOGA KIDS
Mercredi 19 octobre
Viens te réveiller tout en douceur et apprends à te relaxer avec le Yoga kids. EJ06
10h à 11h à la MPT

PEINTURE GONFLANTE
Mercredi 16 novembre
Viens t'amuser avec la peinture gonflante et repars avec ton œuvre sur une toile. EJ07
10h à 11h30 à la MPT

CHASSE AU TRÉSOR : À LA RESCOUSSE DU PÈRE NOËL
Mercredi 21 décembre
Viens aider le père Noël et ses lutins à réparer le traîneau et deviens le héros en sauvant Noël. EJ08
10h à 12h aux jardins de la Plume

Ateliers des plus grands

De 6 à 12 ans - à la MPT

APPRENTIS CHIMISTES
Mercredis 28 septembre, 16 novembre ou 7 décembre
Viens réaliser plusieurs expériences simples que tu pourras reproduire à la maison. EJ09
14h30 à 16h à la MPT
3€ adhérent, 8€ non adhérent pour chaque séance

**En partenariat avec* LA FONDERIE AMPLIFIÉE

Santé & Bien-être

Ateliers Bien-être

GRAINES GERMÉES
Lundi 26 septembre

Supers aliments, véritables mines d'or nutritionnelles à cultiver à la maison. De la conception à l'assiette, lesquelles choisir ? *Animé par Monique MALIVOIR.* S&B01

18h à 20h à la MPT - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

BAIN SONORE
Samedi 8 octobre

Le bain sonore vous permet de prendre un temps pour vous afin de lâcher prise avec l'énergie, les sons et vibrations des bols chantants. *Animé par Clémence RASSE.* S&B02

18h à 19h à la CAF - 10€ adhérent, 15€ non adhérent

PROJET "AGIR SUR MA SANTÉ"
Tous les 15 jours à partir du jeudi 13 octobre jusqu'au 29 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&B03

10h à 16h à la CAF - Gratuit pour les adhérents

RELAXATION-MÉDITATION CONSCIENTE
Jeudis 20 octobre, 24 novembre ou 15 décembre

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.*
Animé par Nataly DELÉTOILLE. S&B04

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

DÉCOUVERTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE
Lundi 24 octobre

Se soigner par les plantes ; les clés pour se soulager les troubles et autres petits maux au quotidien. Des bons gestes pour des remèdes simples. *Animé par Monique MALIVOIR.* S&B05

18h à 19h30 à la MPT - 8€ adhérent, 10€ non adhérent

SOPHROLOGIE : GESTION DE LA DOULEUR
Jeudis 10, 17 et 24 novembre

Apprendre à évacuer les tensions, à maîtriser et à vivre avec la douleur.
Animé par Sylvain VAILLANT. S&B06

16h45 à 17h45 à la MPT - 18€ adhérent, 22€ 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

COULEURS D'AUTOMNE
Jeudi 20 octobre

Cuisiner les légumes d'automne, en salé comme en sucré. S&B07

TAJINE VÉGÉTAL ET DESSERT ORIENTAL CRU
Jeudi 24 novembre

Tajine végétal (sans gluten et sans protéine animale), suivi d'un dessert oriental cru (sans sucre raffiné, sans farine, sans œuf, sans lactose, base recette CRUsine). S&B08

DOUCEUR DE NOËL
Jeudi 15 décembre

Quelques idées simples et saines pour cette période de fête (verrines salées, biscuits de Noël...). S&B09

Atelier du savoir-faire

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

LIQUIDE VAISSELLE OU PASTILLES LAVE VAISSELLE
Lundi 17 octobre

Écologique mais aussi économique, découvrez comment changer vos habitudes et créer vos propres produits d'entretien. S&B10

à la CAF

RÉALISATION D'UN TOTE BAG
Lundi 21 novembre S&B11

à la MPT

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

INITIATION À LA MODÉLISATION 3D 6 octobre

Initiez-vous à la modélisation 3D et découvrez les possibilités de l'impression 3D. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM01*

PERFECTIONNEMENT À LA MODÉLISATION 3D
20 octobre

Perfectionnez-vous à la modélisation 3D et découvrez les logiciels utilisés par les professionnels pour l'impression 3D. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM02*

L'UNIVERS DES RÉSEAUX SOCIAUX
17 novembre

Découvrez les réseaux sociaux les plus utilisés (Facebook, Instagram, Twitter...), leurs spécificités et les règles de sécurité pour les utiliser. *FM03*

L'APPLICATION EDF & MOI 1 décembre

Découvrez comment utiliser l'application EDF & Moi et suivez votre consommation depuis votre smartphone. V*enir avec son smartphone et être client chez EDF.* *FM04*

INSTALLATION DE LOGICIELS 15 décembre

Découvrez comment télécharger, installer et désinstaller des logiciels sur votre ordinateur. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM05*

Les jeudis du numérique

Pour découvrir et se former aux machines à commande numérique

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

CRÉATION D'OBJETS IMPRIMÉS EN 3D
10 novembre

Venez créer votre porte-clés, ou tout autre petit objet de la vie quotidienne. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM06*

CRÉATION DE BOUCLES D'OREILLES BRODÉES
24 novembre

Venez créer vos boucles d'oreilles personnalisées à l'aide de la brodeuse numérique. *FM07*

Stages

PRONOTE ET LIVRET SCOLAIRE
Mercredi 21 septembre

Découvrez comment utiliser la plateforme du livret scolaire et Pronote. *FM08*

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

LES SMARTPHONES
Lundi 3, mardi 4 et mercredi 5 octobre

Découvrez comment utiliser votre smartphone grâce à ce stage sur 3 séances. *Venir avec son smartphone.* *FM09*

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

S'INITIER À L'ORDINATEUR
Lundi 7, mardi 8 et mercredi 9 novembre

Si vous n'avez jamais ou presque jamais utiliser un ordinateur, ce stage est fait pour vous. Vous découvrirez l'environnement de votre ordinateur, comment utiliser la souris, le clavier mais aussi comment vous repérer sur le bureau. *FM10*

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

DÉCOUVRIR INTERNET
Lundi 5, mardi 6 et mercredi 7 décembre

Lors de ce stage, vous découvrirez les différents moyens de connexion qui existent, comment naviguer sur Internet en toute sécurité et comment remplir un formulaire en ligne. *Prérequis : gestion du clavier et de la souris.* *FM11*

De 14h à 16h - 5€ adhérent, 10€ non adhérent

ATTENTION ! La Fabrique Multimédia déménage dans le Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens.

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 24 septembre* FM12

REPAIR CAFÉ #2 *Samedi 22 octobre* FM13

REPAIR CAFÉ #3 *Samedi 26 novembre* FM14

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 ..... 16h30 - 18h
Mardi ..... 16h30 - 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

LA FABRIQUE MULTIMÉDIA

lafabriquemultimedia

@la_fabrique_multimedia

UNION EUROPÉENNE
Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie de COVID-19
l'Europe s'engage en Hauts-de-France avec le FEDER
Région Hauts-de-France

Séniors avec Anaïs

COMITÉ SÉNIORS
Lundis 12 septembre, 24 octobre, 28 novembre et 12 décembre

Le comité séniors a pour objectif de préparer les activités et sorties à destination des retraités. *Sé01*

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

DESTINATION ÉQUILIBRE
Vendredis 16, 23, 30 septembre, 7, 14, 21, 28 octobre, 4, 18, 25 novembre, 2 et 9 décembre

Les ateliers "Destination équilibre" permettent de prévenir les chutes, maintenir un bon équilibre et lutter contre l'isolement. Ils se construisent en 12 séances de 1 heure alliant conseils et exercices pratiques. *Sé02*

10h45 à 11h45 à la CAF - 3€ adhérent, 8€ non adhérent

BALADE À VÉLO
Jeudi 29 septembre

Balade conviviale et chaleureuse direction Saint-Riquier. *Prévoir un pique-nique. Vélo personnel et port du casque obligatoire.* *Sé03*

Départ de la MPT à 10h, retour vers 17h
1€ adhérent, 6€ non adhérent

SALON "SENIORÊVA" À LILLE
Vendredi 14 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.* *Sé04*

Départ de la MPT à 8h30, retour vers 19h15
15€ adhérent, 20€ non adhérent

INITIATION AU MONTAGE PHOTO SUR LE THÈME DE L'AUTOMNE
Mardi 19 de 10h à 12h et jeudi 21 octobre de 14h à 16h

Venez vous initier au montage photos lors d'une balade dans la ville. Vous prendrez des photos et participerez au montage. *Sé05*

à la MPT - 2€ adhérent, 8€ non adhérent

INITIATION AU TISSAGE
Mercredi 9 novembre

Découverte du matériel de tissage, apprentissage des bases de la technique et création d'un petit tissage (ex : tissage mural décoratif). *Sé06*

14h à 17h à la MPT - 10€ adhérent, 15€ non adhérent

INITIATION À LA GÉNÉALOGIE
Jeudis 10, 17, 24 novembre et 1er et 8 décembre

Participez à 5 ateliers sur une initiation à la généalogie. *En partenariat avec les Archives Municipales d'Abbeville.* *Sé07*

10h à 11h à l'hôtel d'Émonville
1€ adhérent, 6€ non adhérent

CAFÉ DISCUSSION
Mercredi 16 novembre

Venez discuter autour d'un petit café sur le thème de la retraite et de ses changements. Petit moment chaleureux et convivial. *Sé08*

10h à 11h à la MPT - Gratuit pour les adhérents

JE CUISINE AVEC MON DIABÈTE
Vendredi 18 novembre

Gardez le plaisir de cuisiner en contrôlant la glycémie lors de cet atelier cuisine accompagné d'Élodie Finet, diététicienne-nutritionniste. *Sé09*

10h à 13h30 à la CAF - 9€ adhérent, 14€ non adhérent

CRÉATION DE REVENUS COMPLÉMENTAIRES ET TRANSMISSION DU PATRIMOINE FINANCIER
Mercredi 30 novembre

Venez échanger avec un agent général d'assurances concernant les thématiques suivantes : création de revenus complémentaire et transmission du patrimoine. *Sé10*

10h à 12h à la MPT - 1€ adhérent, 5€ non adhérent

SÉCURISER SES MOTS DE PASSE
Vendredi 2 décembre

Messageries, réseaux sociaux, banques, administrations, commerce en ligne... la sécurité de l'accès à tous ces services repose essentiellement sur les mots de passe. Venez découvrir les bonnes pratiques à adopter pour gérer efficacement vos mots de passe. *Sé11*

14h30 à 16h30 à la Fabrique Multimédia
Gratuit pour les adhérents

MARCHÉ DE NOËL DE LILLE
Jeudi 15 décembre

Venez découvrir les nombreuses décorations de Noël de Lille ainsi que son marché. *Sé12*

Départ de la MPT à 9h, retour vers 18h30
15€ adhérent, 20€ 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

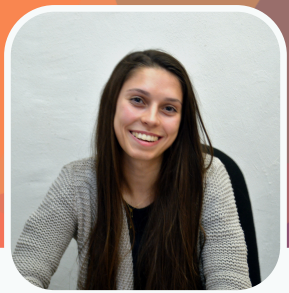
07 86 57 02 02
comptabilite@mpt-abbeville.asso.fr

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-abbeville.asso.fr

Leïla RAHOUADJ
Animatrice Enfance & Jeunesse

06 72 51 31 77
jeunesse@mpt-abbeville.asso.fr

Multimédia & Numérique

Caroline GAILLARD
Animatrice Multimédia

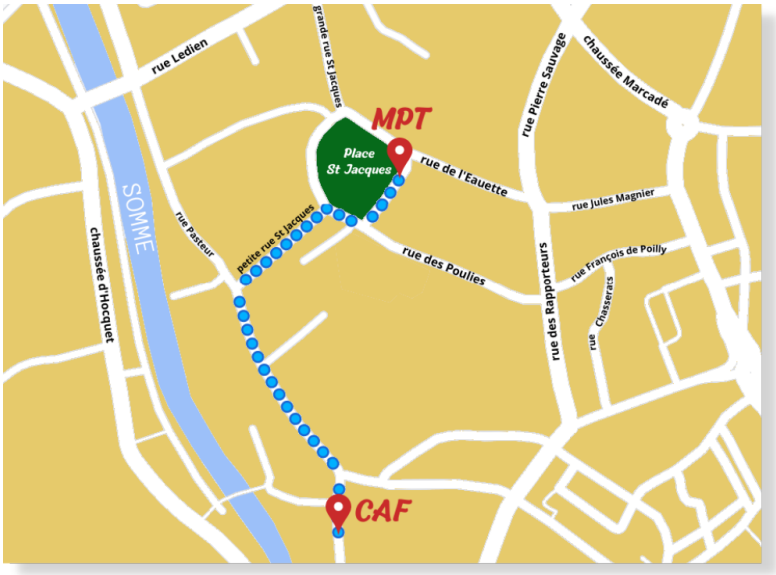
06 70 60 22 56
a.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr

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

03 22 24 25 18

@ contact@mpt-abbeville.asso.fr

www.mpt-abbeville.fr

@mptabbeville mptcs.abbeville mpt-abbeville