

ZOOM

Programme d'activités & de loisirs

Septembre - décembre 2026

Inscriptions à
partir du
8 septembre



Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

SOIRÉE DE LANCEMENT
DE LA SAISON 2026 - 2027

Samedi
5 septembre
à partir du 16h30

**FORUM
SÉNIORS 2026**

5^{ème} édition



APPRENDRE



PARTAGER



ENTRÉE
GRATUITE
OUVERT À TOUS

centre social **MPT**
Abbeville

Accessible quel que soit votre lieu d'habitation

N°31

Comment s'inscrire à une activité ?

► Qui peut s'inscrire ?

Les activités sont accessibles à toutes et tous quel que soit le lieu d'habitation.

► Quand ?

Les inscriptions aux activités du trimestre seront possibles à partir du mardi 8 septembre 2026 à 9h45.

► 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^{er} 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, chèques Collégien Somme.

► Je souhaite m'inscrire à une activité mais elle est déjà complète ?

Vous serez en liste d'attente. Si un désistement a lieu, vous serez contacté(e) par la MPT. Si la liste d'attente pour une activité devient suffisamment importante, nous nous efforcerons de la remettre en place.

► 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 transmis sous 10 jours, 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.

► Lors de mon inscription, puis-je inscrire d'autres personnes ?

C'est possible mais vous ne pouvez représenter **qu'une seule personne.**

Sommaire

Édito **4**

À ne pas manquer ! **6**

Les activités par mois

Septembre **6**

Octobre **10**

Novembre **14**

Décembre **18**

Ces petites icônes vous aident à repérer facilement les activités qui vous sont destinées.



— **Enfants**



— **Parents Enfants**



— **Jeunes**



— **Séniors**

Les espaces et services

Info Jeunes **22**

**La Parenthèse
du mercredi** **23**

Fabrique Multimédia **24**

Cycle Solidaire **24**

Guid'Asso **25**

L'équipe **26**

La Maison pour Tous est prête pour la rentrée !

Un Conseil d'Administration renforcé, une nouvelle direction, une équipe dynamique, un espace d'accueil convivial "la Parenthèse du Mercredi" ... autant d'atouts pour développer des initiatives fidèles aux valeurs de la Maison pour Tous - Centre Social :

- être à l'écoute de ses adhérents
- favoriser leur pouvoir d'agir
- encourager les échanges en allant à la rencontre des habitants

Ensemble faisons de la MPT - Centre Social un lieu ouvert, solidaire et participatif !

Nous vous souhaitons de bonnes vacances... et avons hâte de partager avec vous de nouveaux projets à la rentrée !

Lydie BAUDELIN, Présidente

Une nouvelle saison démarre.

Pour apprendre, grandir, développer.

Pour vivre des moments heureux.

Pour découvrir, rencontrer, partager.

Pour une nouvelle aventure collective que je suis très heureuse de rejoindre.

Au plaisir de vous rencontrer,

Florence DOMANGE, Directrice

À ne pas manquer !

C'est la rentrée
pour la MPT !

GRATUIT
Ouvert à toutes
et tous !

SOIRÉE DE LANCEMENT

DE LA SAISON 2026 – 2027

Découvrez la nouvelle saison de la Maison pour Tous – Centre Social lors d'une soirée conviviale !
Rencontrez l'équipe, échangez avec les intervenants, explorez les activités et projets de l'année,
puis profitez des stands d'animations.

La soirée se poursuivra autour d'un apéritif dînatoire avant de se terminer en musique avec un DJ.

Samedi
5 septembre
à partir du 16h30

- 16h30 à 18h : présentation des activités régulières et stands d'animations
- 18h à 20h : apéritif dînatoire suivi d'un moment festif avec DJ G-RHUM

 **Sur le parvis de l'Europe, 96 route de Doullens – Abbeville**

FORUM SÉNIORS 2026

5^{ème} édition

La
Semaine
Bleue

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026 DE 10H À 17H

GRATUIT, OUVERT À TOUS

Venez vous informer et échanger avec une trentaine d'acteurs locaux et de professionnels, prêts à vous conseiller et à répondre à toutes vos questions. Dans le cadre de la Semaine Bleue 2026, sur le thème "Relions tous les âges dans des territoires engagés", cette édition mettra à l'honneur les échanges intergénérationnels et les initiatives locales.

De nombreux stands d'information vous attendent autour de thématiques variées : retraite, santé, patrimoine, logement, vie associative, services à la personne, équipements spécialisés et bien plus encore.

Tout au long de la journée, profitez d'animations et d'ateliers gratuits : bar à soins et bien-être animé par les élèves de la MFR de Oisemont, activités ludiques et créatives proposées par des étudiants, exposition intergénérationnelle, espace jeux et détente, etc.

Un espace café sera accessible en continu.
Restauration sur place



Septembre

CAFÉ DES MOTS

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

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

De 14h15 à 16h à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

SIGNE AVEC BÉBÉ

Samedis 12 septembre, 3 octobre,
7 novembre et 19 décembre

0 à 36 mois. Atelier ludique "langues des signes" pour bébé, pour renforcer le lien parent-enfant et éveiller au langage. *Animé par Audrey de "Anim tes mains".*

De 9h45 à 11h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent par enfant



CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 15 septembre

Une rentrée en douceur : reprendre les bonnes habitudes après l'été. *Animé par Élodie FINET.*

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

BABY PONEY

Mercredis 16 septembre, 14 octobre,
18 novembre et 16 décembre

18 à 36 mois. Ateliers d'éveil et de découverte autour du poney. *Au centre équestre Équi-libre de Lamotte-Buleux.*

Départ de la MPT à 9h30 (ou possibilité d'aller directement au centre équestre à 9h45), retour vers 11h30

25€ adhérent, 35€ non adhérent par enfant



MA MOSAÏQUE ANIMALE

Mercredi 16 septembre

3 à 5 ans. Viens jouer avec les couleurs et créer un joli animal en mosaïque ! Une activité riche en couleurs.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



PROJET "JEUNES EN SCÈNE, CŒURS ENGAGÉS"

Mercredis 16, 30 septembre,
14 octobre, 18 novembre et 2 décembre

11 à 17 ans. Monte sur scène et révèle ton talent ! Théâtre, chant et danse t'attendent pour créer avec d'autres jeunes un spectacle unique en faveur d'une cause qui vous tient à cœur.

De 16h15 à 17h30 à la MPT - Gratuit



LA MOBILITÉ SUR INTERNET

Jeudi 17 septembre

Déplacez-vous plus facilement grâce au numérique ! Apprenez à rechercher un itinéraire, consulter les horaires, acheter un billet et utiliser les applications de mobilité pour organiser vos déplacements et gagner en autonomie au quotidien.

De 10h30 à 12h à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



BALADE À VÉLO JUSQU'À SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME

Vendredi 18 septembre

Dès 15 ans. Venez passer un bon moment lors d'une balade jusqu'à Saint-Valéry-sur-Somme. N'oubliez pas votre pique-nique. *Casque obligatoire. Possibilité d'emprunter un vélo pour 2€.*

Départ du Cycle Solidaire à 10h,

retour vers 17h - 2€ adhérent, 4€ non adhérent



Septembre

MÉDIATION "ARTS DU CIRQUE" EN FAMILLE

Samedis 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 5 décembre

Dès 18 mois. Venez en famille découvrir les arts du cirque : jonglerie, équilibre, portage et acrobatie, dans une ambiance ludique et participative. Animé par Mylène JEANMART. Possibilité d'intégrer les séances en cours.

De 10h à 11h à la MPT

18€ adhérent, 28€ non adhérent par enfant



CUISINE DU MONDE : PASTILLA DE POULET

Samedi 19 septembre

Découvrez les saveurs du Maroc en préparant une authentique pastilla au poulet. Apprenez les bases de cette recette emblématique avant de partager un repas convivial. Prévoir un récipient. Animé par Nadia ROUCOUX.

De 10h30 à 13h à la MPT

22€ adhérent, 25€ non adhérent

DÉCOUVERTE DU SASHIKO

Mardi 22 septembre

Dès 10 ans. Découvrez les bases du Sashiko, la broderie traditionnelle japonaise, lors de cet atelier. Le matériel est fourni. Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.

De 14h à 15h30 à la Fabrique Multimédia

24€ adhérent, 29€ non adhérent



PROJET "ROULEZ SÉNIORS"

Mardis 22 septembre, 6, 20 octobre, 3, 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre

Participez à des ateliers pratiques pour gagner en autonomie dans vos déplacements : mobilité douce, transports en commun, code de la route et réservation de trajets. Participation obligatoire à l'ensemble des séances.

De 10h30 à 12h à la MPT - Gratuit



LES GOÛTERS MALINS

Mercredi 23 septembre

Dès 6 ans. Et si une seule recette permettait de créer plusieurs goûters gourmands ? Venez cuisiner en famille et découvrir les astuces du batch cooking pour gagner du temps. Un atelier gourmand, malin et convivial à partager.

De 10h à 12h à la MPT

2€ adulte, 1€ enfant



ATELIER CROCHET

Mercredi 23 septembre

Dès 16 ans. Venez découvrir les bases du crochet lors d'un atelier convivial spécialement pour les débutants. Dans une ambiance détendue, vous apprendrez les premiers points et les bons gestes. Niveau débutant. Venir avec ses crochets.

De 14h à 16h à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent

DES AILES PLEINES

Mercredi 23 septembre

6 à 12 ans. Viens créer un magnifique papillon en papier et découvre la magie de ses ailes qui battent ! Décore-le avec tes couleurs préférées et donne-lui vie grâce à une astuces amusante.

De 14h30 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Septembre

PROJET "ZOOM SUR NOS TERRES"

Mercredis 23 septembre, 7 octobre, 4, 25 novembre et 9 décembre

11 à 17 ans. Pars à la découverte de ton territoire autrement ! À travers la photographie et la peinture, capture les paysages, les lieux et les trésors qui t'entourent, tout en développant ta créativité.

De 16h15 à 17h30 à la MPT - Gratuit



PROJET "AGIR SUR MA SANTÉ"

Premier groupe : toutes les 2 semaines du jeudi 24 septembre au 24 juin

Deuxième groupe : toutes les 2 semaines du vendredi 25 septembre au 25 juin

Le projet s'articule autour de trois thématiques : l'alimentation avec la présence d'une diététicienne, le sport avec la présence d'intervenants sportifs et la prévention santé abordée au travers d'actions de sensibilisation. *Repas compris.*

De 10h à 16h à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

TRICO'THÉ

Vendredis 25 septembre, 2, 16 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre

Tricotez, savourez un café ou un thé avec Béatrice et Dominique. *Prendre sa laine, ses aiguilles ou son crochet.*

De 14h15 à 17h15 à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent



SOIRÉE ANNÉES 90/2000

Vendredi 25 septembre

Revivez les années 90-2000 lors d'une soirée festive ! Sortez vos plus belles tenues, participez au concours du meilleur look et dansez sur les plus grands tubes de l'époque. *Repas à 6 € (bisteau, salade et dessert au choix) : réservation avant le 18 septembre*

Ouverture des portes à 19h à la MPT - Gratuit

REPAIR CAFÉ

Samedi 26 septembre

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné.e dans la réparation de vos vêtements, de vos objets défectueux ou de votre vélo.

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



CUISINE ITALIENNE : FABRICATION DE LA CAPONATA D'AUBERGINE SICILIENNE

Samedi 26 septembre

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ce plat ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour reproduire ces plats à la maison.

Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 9h30 à 11h30 à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

DÉCOUVERTE DE LA MACHINE À COUDRE

Samedi 26 septembre

Préparez l'enfilage de la machine à coudre et de la canette avec de petits exercices de couture au point droit, en rond, etc.

Animé par Coline LECLERC.

De 10h à 12h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

ATELIER D'AQUARELLE : PAYSAGE MARIN

Samedi 26 septembre

Venez peindre des paysages marins à l'aquarelle. À l'aide de pas à pas ou de photo, vous serez guidé.e dans votre œuvre. Que vous soyez débutant.e ou initié.e, cet atelier vous offrira un moment créatif et apaisant.

Animé par Léna KEOHAVONG.

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

Septembre

ÉVEIL MUSICAL

Samedi 26 septembre

0 à 6 ans. Entrez dans les histoires de Léontine rythmées par des comptines et des chansons. Les enfants découvrent les sons, explorent des instruments et jouent au rythme de l'histoire. Les adultes retrouvent leur âme d'enfant.

Animé par Fabien CARBONNIER.

De 10h à 11h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent par enfant

UNE AVENTURE AU BOUT DE LA LAISSE

Samedi 26 septembre

Dès 6 ans. Partagez une cani-rando conviviale en famille et découvrez le bien-être animal aux côtés de chiens de randonnée. Après la balade, fabriquez une protection naturelle contre les tiques pour les chiens. *Possibilité de venir avec votre chien uniquement si les vaccins sont à jour. En partenariat avec "Les gardiens d'Améthystes".*

De 14h à 16h30 à la Mairie de Mareuil-Caubert, 42 Grande Rue

10€ adulte adhérent, 12€ adulte non adhérent

8€ enfant adhérent, 10€ enfant non adhérent



JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 26 septembre

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

COMITÉ SÉNIORS

Lundis 28 septembre, 12 octobre, 30 novembre et 14 décembre

Pour répondre aux besoins et aux attentes des seniors, le comité seniors se réunit dans une ambiance conviviale afin de réfléchir et de planifier des activités. Il contribue également à l'organisation des animations dédiées à la Semaine Bleue.

De 14h15 à 16h15 à la MPT

Gratuit, réservé aux adhérents

PROMENADE : LES ÉTANGS ET MARAIS DE MAREUIL-CAUBERT

Mardi 29 septembre

Partez pour une randonnée d'environ 12 km à la découverte des étangs et marais de la Somme. Observez la faune et la flore locales. À mi-parcours, profitez d'une pause pique-nique en pleine nature. *Prévoir un pique-nique, un vêtement de pluie et des chaussures de marche.*

Départ de la MPT à 10h30, retour vers 16h

3€ adhérent, 5€ non adhérent



FLEURS EN PAPIER

Mercredi 30 septembre

6 à 12 ans. Viens créer de jolies fleurs en papiers colorés et laisse parler ton imagination.

De 14h30 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



RÉPAREZ VOTRE JEU

Mercredi 30 septembre

Venez découvrir la ludothèque Prélude et profitez de ce rendez-vous convivial pour être accompagné.e dans la réparation de vos jeux de société.

De 16h30 à 18h à la ludothèque Prélude,

19 rue de Picardie - Gratuit



Octobre

CRÉATION D'UN CASSE-TÊTE EN BOIS

Jeudi 1^{er} octobre

Venez fabriquer un casse-tête en bois tout en apprenant à utiliser la fraiseuse numérique.

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

5€ adhérent, 10€ non adhérent



CONCERT : INDIGO BIRDS + TRÊVEMANIA EN PREMIÈRE PARTIE

Vendredi 2 octobre

Indigo Birds mêle avec finesse indie rock, trip-hop et art rock dans un univers envoûtant. Le groupe normand, composé de cinq musiciens, livre un concert hypnotique où mélodies aériennes, grooves répétitifs et énergie scénique créent une expérience musicale aussi sensible qu'intense. **Première partie assurée par Trêvemanía.**

Ouverture des portes à 20h à la MPT

5€ adhérent, 7€ non adhérent

SOPHROLOGIE ET TROUBLES DU SOMMEIL

Lundis 5 et 12 octobre

Des difficultés pour dormir ? Cet atelier est fait pour vous ! Apprenez à mieux dormir, gérer le sommeil et les insomnies. Une meilleure qualité de sommeil vous permettra d'être plus en forme. **Animé par Sylvain VAILLANT.**

De 14h à 15h à la MPT

12€ adhérent, 15€ non adhérent

SOPHROLOGIE ET LA GESTION DU STRESS

Lundis 5 et 12 octobre

Des difficultés à gérer votre stress ? À affronter des situations ? Venez développer votre confiance et apprendre à faire face au stress et à l'anxiété. Mieux vivre, c'est maintenant !

Animé par Sylvain VAILLANT.

De 15h30 à 16h30 à la MPT

12€ adhérent, 15€ non adhérent

ATELIER DU MULTIMÉDIA : COMMENT BIEN CHOISIR SON SMARTPHONE

Mardi 6 octobre

Taille d'écran, autonomie, prix... Pas toujours facile de s'y retrouver. Apprenez à identifier vos besoins et à choisir le smartphone qui vous correspond vraiment.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



MA FAMILLE EN CRÉATION

Mercredi 7 octobre

Dès 6 ans. Partagez un doux moment en famille et créez ensemble un cadre unique et personnalisé, rempli de souvenirs à exposer chez vous.

De 10h à 12h à la MPT

2€ adulte, 1€ enfant



PETIT MONSTRE D'HALLOWEEN

Mercredi 7 octobre

3 à 5 ans. Crée ton drôle de petit monstre d'Halloween ! Avec des couleurs, des formes et beaucoup d'imagination, invente un compagnon monstrueusement rigolo.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€

PORTRAIT FANTÔME

Mercredi 7 octobre

6 à 12 ans. Transforme des objets recyclés en un drôle de portrait fantôme ! Découpe, colle, imagine et crée un personnage unique et rigolo.

De 14h30 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



Octobre

LA NUIT DE LA CHAUVÉ-SOURIS

Mercredi 7 octobre

Dès 6 ans. Accompagnés par Noé Ferrari, partez en famille à la découverte du fascinant monde des chauves-souris ! Une sortie nocturne ludique et enrichissante pour petits et grands, afin de mieux connaître ces étonnants mammifères et comprendre l'importance de leur préservation. Une aventure nature pleine de découvertes et d'émerveillement.

De 18h30 à 20h30 à l'entrée du Parc de la Bouvaque, Blvd de la République
Gratuit



COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE MACHINE À COUDRE

Jeudi 8 octobre

Une animation pour apprendre les gestes simples qui entretiennent votre machine à coudre : nettoyage, huilage et conseils pratiques pour la garder en bon état. *Venir avec sa machine à coudre. Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.*

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia
17€ adhérent, 22€ non adhérent



CUISINE ITALIENNE : FABRICATION DES ARANCINI SICILIANI

Samedi 10 octobre

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ce plat ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour reproduire ces plats à la maison.

Animé par Marie-Sophie GOUIN.

De 9h30 à 12h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 10 octobre

Lancez-vous dans votre projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler et de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau non débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

POSTURES ÉNERGÉTIQUES AVEC LE SANKYOGO

Lundi 12 octobre

Apprenez à stimuler les points d'acupuncture qui vous permettent de gagner en vitalité, souplesse, concentration et détente. La méthode utilisée est un véritable allié au bien-être en permettant un recentrage efficace. *Prévoir un tapis, une bouteille d'eau et une tenue souple. Animé par Sandrine DESSEIN.*

De 18h à 19h à la MPT

13€ adhérent, 16€ non adhérent

CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 13 octobre

Cuisinons les légumes et les fruits oranges pour profiter de leur bienfaits.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

TRACER MON MOTIF EN SASHIKO

Mardi 13 octobre

Dès 10 ans. Marre d'utiliser les tissus pré-imprimés pour la pratique du sashiko ? Carine vous montrera des méthodes pour tracer vos propres motifs sur tissus. Le matériel nécessaire à l'activité est fourni. *Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.*

De 14h à 15h30 à la Fabrique Multimédia

24€ adhérent, 29€ non adhérent



Octobre

SUR LES TRACES DE "LA POSTE" : D'ABBEVILLE À PARIS

Mardi 13 octobre de 14h30 à 16h et
mercredi 14 octobre de 7h30 à 18h
Partez à la découverte de l'histoire de "La
Poste" à travers une visite guidée à Abbeville,
le mardi 13 octobre. Poursuivez ensuite ce
voyage dans le temps avec une visite du
Musée de La Poste à Paris le mercredi 14
octobre (*repas libre*).

Départ de la MPT le 13 octobre et
départ de la gare d'Abbeville le 14 octobre
40€ adhérent, 50€ non adhérent



PROJET "VIVONS RETRAITE"

Jeudis 15 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre
et 3 décembre

Futurs ou jeunes retraités, participez à des
ateliers conviviaux pour découvrir de
nouvelles activités, prendre soin de vous,
partager des moments d'échange et faire de
nouvelles rencontres. Une belle occasion de
rester actif et de profiter pleinement de votre
retraite. *Participation obligatoire à l'ensemble
des séances.*

De 14h à 16h à la MPT - Gratuit



LA CUISINE AU TEMPS DES GALLO-ROMAINS

Mercredi 14 octobre

6 à 12 ans. Essayez-vous à la cuisine gallo-
romaine en découvrant les collections du
Beffroi Musée Bouchée de Perthes -
Manessier ! L'occasion d'un moment convivial
pour déguster les plats préparés. *Animé par
le Pôle Patrimoine.*

De 11h à 13h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent



TRICOTIN

Mercredi 14 octobre

6 à 12 ans. Viens découvrir le tricotin et crée
de jolies formes avec des fils colorés ! Cœurs,
prénoms, animaux... Tout est possible avec
un peu d'imagination.

De 14h30 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



VISITE DES CATACOMBES

Vendredi 16 octobre

Dès 12 ans. Plongez au cœur de l'histoire de
Paris en explorant les célèbres Catacombes, un
lieu souterrain fascinant et chargé de mystère.
Une expérience unique qui vous fera découvrir
un patrimoine hors du commun, à plusieurs
mètres sous les rues de la capitale. *Repas libre.*

**La visite comprendra 131 marches à
descendre et 102 à remonter. Elle est
déconseillée aux personnes à mobilité réduite
ainsi qu'aux personnes claustrophobes, en
raison des espaces souterrains étroits et
exigus.**

Départ de la MPT à 7h30, retour vers 19h

10€ adhérent, 15€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : DÉCORATIONS D'HALLOWEEN

Vendredi 16 octobre

Dès 10 ans. Venez créer vos décorations pour
Halloween à l'aide de pièces de vélo. Passez un
bon moment à imaginer des citrouilles, des
araignées et des monstres sortis tout droit de
votre imagination.

De 14h30 à 16h30 au Cycle Solidaire

4€ adhérent, 6€ non adhérent



Octobre

REPAIR CAFÉ

Samedi 17 octobre

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné(e) dans la réparation de vos vêtements, de vos objets défectueux et de votre vélo.

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia



Gratuit

LA CUISINE AU TEMPS DES GALLO-ROMAINS

Samedi 17 octobre

Essayez-vous à la cuisine gallo-romaine en découvrant les collections du Beffroi Musée Bouchée de Perthes - Manessier ! L'occasion d'un moment convivial pour déguster les plats préparés.

Animé par le Pôle Patrimoine.

De 11h à 13h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent

BRAIN GYM, JE BOUGE POUR JOUER ET JE JOUE POUR APPRENDRE

Mardi 20 octobre

Dès 8 ans. Une activité basée sur le mouvement pour favoriser les apprentissages, la communication et le bien-être de votre enfant au quotidien. Prévoir un tapis, une bouteille d'eau et une tenue souple. Animé par Sandrine DESSEIN.

De 11h à 12h à la MPT

13€ adhérent, 15€ non adhérent

PROJET "AUTONOMIE NUMÉRIQUE"

Mardis 20, 27 octobre, 3, 10, 17 novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre

Développez votre autonomie numérique lors d'ateliers conviviaux dédiés à l'utilisation de l'outil informatique. Gagnez en confiance pour vos usages du quotidien. Participation obligatoire à l'ensemble des séances.

De 14h à 15h30 à la Fabrique Multimédia

Gratuit



ATELIER D'AQUARELLE : FRUITS ET LÉGUMES

Samedi 24 octobre

À l'approche de l'automne, venez peindre les fruits et légumes de saison. Que vous soyez débutant.e ou initié.e, cet atelier vous offrira un moment créatif et apaisant.

Animé par Léna KEOHAVONG.

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

PRÉPARE TON GOÛTER

Mercredi 28 octobre

6 à 12 ans. Préparez de délicieux goûters.

Animé par Élodie FINET.

De 14h15 à 16h15 à la MPT

10€ adhérent, 12€ non adhérent par enfant



CUISINE DU MONDE : TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Samedi 31 octobre

Partez à la découverte des saveurs du Maroc en préparant un tajine d'agneau aux pruneaux et amandes. Apprenez les secrets de ce plat emblématique avant de le déguster dans une ambiance conviviale. Prévoir un récipient.

Animé par Nadia ROUCOUX.

De 10h30 à 13h à la MPT

23€ adhérent, 26€ non adhérent

SOIRÉE HALLOWEEN

Samedi 31 octobre

Préparez votre plus terrifiant déguisement et venez vivre une soirée remplie de frissons ! Au programme : concours du meilleur déguisement, stand photo souvenir, musique, planche délicieusement horripilante et une ambiance monstrueusement conviviale. Formule repas à 10€ pour adulte, 5€ pour enfant : réservation avant le 1^{er} octobre. Ouverture des portes à 19h à la MPT - Gratuit

Novembre

COUTURE : POCHETTE PERSONNALISÉE

Mercredi 3 et mardi 10 novembre

Réalisez une pochette en tissu personnalisée de 16 x 20 cm et découvrez les bases de la couture à la machine. Repartez avec une création unique, confectionnée de vos propres mains. *Débutants acceptés. Venir avec son tissu de récupération.*

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

8€ adhérent, 12€ non adhérent



LE CALENDRIER DES GOURMANDS

Mercredi 4 novembre

Dès 6 ans. Venez préparer en famille de délicieux sablés maison pour créer un calendrier de l'avent gourmand à partager dès le 1^{er} décembre. Un atelier chaleureux et festif pour petits et grands.

De 10h à 12h à la MPT - 2€ adulte, 1€ enfant



RÉPAREZ VOTRE JEU

Mercredi 4 novembre

Venez découvrir la ludothèque Prélude et profitez de ce rendez-vous convivial pour être accompagné.e dans la réparation de vos jeux de société.

De 16h30 à 18h à la ludothèque Prélude,

19 rue de Picardie - Gratuit



CYCLE SOLIDAIRE : ENTRE RAYONS ET FILS

Vendredi 6 novembre

Dès 12 ans. Venez tisser dans le canevas d'une roue de vélo. Le matériel nécessaire vous sera fourni.

De 14h15 à 17h30 au Cycle Solidaire

25€ adhérent, 30€ non adhérent



SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 6 novembre

Venez chanter vos morceaux préférés et passer un moment convivial. En groupe ou en solo, vous aurez tous votre moment de gloire. Céline Dion n'a qu'à bien se tenir ! *Assiette grignotage à 7€, réservation obligatoire avant le 30 octobre.*

Ouverture des portes à 19h30 - Gratuit

CUSTOMISATION DE CASQUETTES OU DE T-SHIRTS

Samedi 7 novembre

Dès 6 ans. Partagez un moment complice et créatif en personnalisant ensemble une casquette ou un t-shirt à votre image. Couleurs, motifs et imagination seront au rendez-vous pour créer un souvenir unique à quatre mains.

De 10h à 12h à la MPT

10€ adulte adhérent, 12€ adulte non adhérent

8€ enfant adhérent, 10€ enfant non adhérent



DÉCOUVERTE DE LA MACHINE À COUDRE

Samedi 7 novembre

Préparez l'enfilage de la machine et de la canette avec de petits exercices de couture au point droit, en rond, etc.

Animé par Coline LECLERC.

De 10h à 12h à la MPT

15€ adhérent, 18€ non adhérent

Novembre

JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 7 novembre

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

RÉVISEZ VOTRE CODE DE LA ROUTE

Jeudi 12 novembre

Venez tester et renforcer vos connaissances du code de la route à travers un temps d'échange convivial consacré aux règles de circulation, à la signalisation et aux démarches à effectuer en cas d'accident.

De 9h30 à 10h45 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent



STAGE MULTIMÉDIA : DEVENIR AUTONOME AVEC SON SMARTPHONE

Jeudi 12, mardi 24 et jeudi 26 novembre
Apprenez à mieux utiliser votre smartphone au quotidien et gagnez en autonomie. Gérez vos applications, naviguez sur Internet, faites les bons réglages et sécurisez votre téléphone pour profiter pleinement de toutes ses fonctionnalités.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

5€ adhérent, 10€ non adhérent



ATELIER D'AQUARELLE : ANIMAUX

Samedi 14 novembre

Chat, chien, lapin, venez peindre des petits animaux à l'aquarelle ! Que vous soyez débutant.e ou initié.e, cet atelier vous offrira un moment créatif et apaisant.

Animé par Léna KEOHAVONG.

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

CUISINE DU MONDE : BRICK À L'ŒUF ET SALADE MÉCHOUIA

Samedi 14 novembre

Découvrez les saveurs de la Tunisie en préparant une salade méchouia et des bricks à l'œuf. L'atelier se terminera par un repas partagé dans une ambiance conviviale.

Prévoir un récipient. Animé par Nadia ROUCOUX.

De 10h30 à 13h à la MPT

19€ adhérent, 22€ non adhérent

ATELIER LINOGRAPHIE

Mercredi 18 novembre

Dès 6 ans. Essayez-vous à la linogravure, technique de gravure en relief et lancez-vous dans la création d'estampe ! L'occasion de découvrir les collections du Beffroi Musée Boucher de Perthes - Manessier.

Animé par le Pôle Patrimoine.

De 14h à 15h30 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent



BOULES DE GRAISSE POUR OISEAUX

Mercredi 18 novembre

6 à 12 ans. Viens préparer de délicieuses boules de graisse pour aider les oiseaux à se nourrir ! Observe la nature et réalise une création utile pour nos amis à plumes.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



TOUTES GÉNÉRATIONS : CRÉATION D'UNE COURONNE DE NOËL

Mercredis 18 et 25 novembre

Dès 8 ans. Venez créer votre propre couronne de Noël 100% personnalisée grâce aux machines à commande numérique. Découpez les éléments qui la composeront, assemblez-les puis décorez votre création selon vos envies.

De 16h30 à 18h à la Fabrique Multimédia

3€ adhérent, 7€ non adhérent



Novembre

ATELIER COUTURE AVEC UNE MACHINE INDUSTRIELLE : SAC CABAS

Jeudi 19 novembre

Réalisez un sac cabas tout en apprenant à poser une fermeture éclair grâce à une poche zippée sur le devant. Vous pourrez également découvrir l'utilisation d'une machine industrielle. *Prérequis : savoir réaliser des coutures droites. Matériel nécessaire : tissus de récupération style jean pour l'extérieur et vieux draps pour la doublure. Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.*

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

26€ adhérent, 30€ non adhérent



COMÉDIE MUSICALE "VOYAGE VOYAGES" DE TRABUCCO

Jeudi 19 novembre

"Voyage voyages" est une comédie musicale à la fois tendre et mordante, dans la lignée des grandes comédies de boulevard. Un rythme effréné, des dialogues ciselés, des situations explosives le tout porté par des chansons que vous connaissez tous.

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

35€ adhérent, 40€ non adhérent

JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 21 novembre

Lancez-vous dans votre projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau non débutant. Animé par Coline LECLERC.*

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

ATELIER LINOGRAPHIE

Samedi 21 novembre

Essayez-vous à la linogravure, technique de gravure en relief et lancez-vous dans la création d'estampe ! L'occasion de découvrir les collections du Beffroi Musée Boucher de Perthes - Manessier.

Animé par le Pôle Patrimoine.

De 14h à 15h30 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent

CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 24 novembre

Comment entretenir son microbiote avec l'alimentation ? *Animé par Élodie FINET.*

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

MON PETIT ESCARGOT RIGOLO

Mercredi 25 novembre

3 à 5 ans. Viens créer un adorable petit escargot, avec tes petites mains et ton imagination, donne lui une jolie coquille et un grand sourire. Une activité amusante pour le petit artiste qui sommeille en toi.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



ATELIER CROCHET

Mercredi 25 novembre

Dès 16 ans. Atelier pour ceux qui ont déjà les bases et veulent perfectionner leur technique. Explorez de nouveaux points, découvrez des astuces pour gagner en aisance et créer des projets, dans une ambiance conviviale et créative. *Niveau intermédiaire. Venir avec ses crochets.*

De 14h à 16h à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent

Novembre

CARTE DE VŒUX

Mercredi 25 novembre

6 à 12 ans. Viens fabriquer une jolie carte de vœux unique avec des couleurs, des dessins et plein d'imagination !

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



CUISINE ITALIENNE : FABRICATION DE LA TORTA CAPRESE

Vendredi 27 novembre

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ce plat ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour reproduire à la maison. *Animé par Marie-Sophie GOUIN.*

De 16h30 à 18h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

REPAIR CAFÉ

Samedi 28 novembre

Venez à ce rendez-vous convivial pour être accompagné(e) dans la réparation de vos vêtements, de vos objets défectueux ou de votre vélo.

De 9h à 12h à la Fabrique Multimédia

Gratuit



ESCAPADE À ARRAS ET MARCHÉ DE NOËL

Samedi 28 novembre

Profitez d'une agréable journée à Arras ! Prenez le temps de vous promener en ville, de faire vos achats ou de préparer vos cadeaux de Noël. Puis, découvrez le marché de Noël d'Arras et profitez de son ambiance festive, de ses chalets et de ses illuminations. *Repas libre.*

Départ du kiosque de la Piscine à 10h, retour vers 20h

20€ adulte adhérent, 30€ adulte non adhérent

10€ enfant adhérent, 20€ enfant non adhérent

Décembre

CRÉATION DE DÉCORATIONS DE NOËL EN CHENILLE

Mardi 1^{er} décembre

Réalisez de jolies décorations en fil chenille, faciles et originales, à suspendre ou à offrir. Un moment de partage pour laisser parler votre imagination et préparer les fêtes en douceur.

De 14h15 à 17h15 à la MPT

6€ adhérent, 12€ non adhérent



ÉVEIL MUSICAL

Mercredi 2 décembre

0 à 6 ans. Entrez dans les histoires de Léontine rythmées par des comptines et des chansons. Les enfants découvrent les sons, explorent des instruments et jouent au rythme de l'histoire. Les adultes retrouvent leur âme d'enfant.

Animé par Fabien CARBONNIER.

De 10h à 11h à la MPT

5€ adhérent, 8€ non adhérent par enfant



LES FRIANDISES DE WOUF

Mercredi 2 décembre

Dès 6 ans. Viens réaliser de délicieuses friandises pour chiens tout en découvrant les bases du bien-être animal. Accompagné(e) de Tina, notre chien médiateur, tu apprendras à mieux comprendre les besoins et le langage des chiens dans un moment ludique, créatif et éducatif. Chacun repart avec ses créations et de précieux conseils pour prendre soin de nos compagnons à quatre pattes.

De 14h15 à 16h à la MPT

Tarif unique : 1€



DÉCOUVRIR "LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES"

Jeudi 3 décembre

Participez à une rencontre avec les bénévoles de l'association "les Petits Frères des Pauvres" pour découvrir leurs actions en faveur des personnes âgées isolées. Un temps d'échange pour mieux comprendre les actions de l'association et les gestes simples qui favorisent le lien social.

De 10h à 11h30 à la MPT - Gratuit



COUTURE ET BRODEUSE NUMÉRIQUE : LE TABLIER

Jeudi 3 décembre

Réalisez un cadeau de Noël personnalisé tout en apprenant à coudre une boutonnière, poser une poche plaquée et, si vous le souhaitez, ajouter une broderie à l'aide de la brodeuse numérique. *Prérequis : savoir réaliser des coutures droites. Matériel nécessaire : tissus éponge et coton (dimensions communiquées lors de l'inscription).* Animé par Carine, l'infirmière des machines à coudre.

De 14h à 16h à la Fabrique Multimédia

26€ adhérent, 30€ non adhérent



ATELIER DU MULTIMÉDIA : RETOUCHER SIMPLEMENT SES PHOTOS

Jeudi 3 décembre

Apprenez à sublimer vos photos grâce à des outils simples et accessibles. Corrigez, embellissez et donnez une nouvelle vie à vos souvenirs, sans expérience préalable.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



Décembre

BALADE DES SENS

Vendredi 4 décembre

Ce voyage sensoriel est une véritable pause du quotidien qui met en éveil tous vos sens. Activité ludique et pédagogique riche en partage, découverte et surprises. Saurez-vous quelles notes sont représentées dans la fragrance "Jardin Secret" ? Serez-vous l'heureux gagnant de l'épreuve olfactive ?

Animé par Sandrine DESSEIN.

De 15h à 16h à la MPT

13€ adhérent, 15€ non adhérent

MASSAGE BÉBÉ

Samedi 5 décembre

0 à 6 mois. Cet atelier propose aux parents de découvrir des techniques simples et adaptées de massage pour leur bébé de 0 à 6 mois. Dans ce cadre bienveillant, il permet de renforcer le lien parent-enfant, de favoriser la détente du nourrisson et d'apaiser certains petits inconforts du quotidien (coliques, tensions, troubles du sommeil). Un moment privilégié de douceur, d'échange et de complicité à partager avec son bébé.

Animé par Julie BRUHIER, psychologue.

De 10h à 12h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent par enfant



ATELIER D'AQUARELLE : CARTE DE NOËL

Samedi 5 décembre

Venez illustrer une carte de vœux pour Noël pendant cet atelier d'aquarelle. Petit bonhomme en pain d'épice, houx, guirlande de Noël seront au rendez-vous. Que vous soyez débutant.e ou initié.e, cet atelier vous offrira un moment créatif et apaisant.

Animé par Léna KEOHAVONG.

De 10h à 12h à la MPT

20€ adhérent, 25€ non adhérent

JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 5 décembre

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. Niveau débutant.

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

CYCLE SOLIDAIRE : DÉCORATIONS DE NOËL

Lundi 7 décembre

Réalisez de jolies décorations à l'aide de pièces de vélo, à suspendre ou à poser. Préparez les fêtes en bricolant dans la bonne humeur.

De 14h30 à 16h30 au Cycle Solidaire

4€ adhérent, 6€ non adhérent



CUISINE DIÉTÉTIQUE : ALLIER PLAISIR ET SANTÉ

Mardi 8 décembre

Le brunch de Noël. Préparons des recettes gourmandes mais légères pour le lendemain de Noël. Restons festifs mais légers.

Animé par Élodie FINET.

De 10h à 13h30 à la MPT

20€ adhérent, 22€ non adhérent

MINI ESCAPE GAME : PANIQUE À LA RÉDACTION

Mardi 8 décembre

Plongez dans une enquête digne d'un roman policier : un article explosif destiné à "La Gazette de la MPT" a disparu du bureau de la responsable communication. À travers les jeux de logique, de mémoire et d'écriture, menez l'enquête pour découvrir qui l'a fait disparaître et pourquoi... À vous de découvrir la vérité !

De 14h30 à 16h à la MPT

5€ adhérent, 10€ non adhérent



Décembre

ATELIER CROCHET

Mercredi 9 décembre

Dès 16 ans. Atelier pour crocheteurs et crocheteuses expérimenté.e.s. Explorez des techniques avancées, perfectionnez votre savoir-faire et réalisez des projets uniques dans une ambiance conviviale et créative. *Niveau expert. Venir avec ses crochets.*

De 14h à 16h à la MPT

2€ adhérent, 5€ non adhérent

ATELIER BRODERIE

Mercredi 9 décembre

6 à 12 ans. Essayez-vous à la broderie, technique d'art textile et lancez-vous dans la création de vos propres productions ! L'occasion de découvrir les collections du Beffroi Musée Boucher de Perthes - Manessier. *Animé par le Pôle Patrimoine.*

De 14h à 15h30 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent



LES SECRETS DE LA BÛCHE DE NOËL

Jeudi 10 décembre

En petit groupe, apprenez pas à pas à réaliser une délicieuse bûche de Noël. Découvrez les techniques de préparation et de décoration dans une ambiance conviviale. L'atelier se terminera par une dégustation des créations réalisées ensemble.

De 14h15 à 18h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent



ATELIER DU MULTIMÉDIA : FAKE NEWS, ARNAQUES ET IA - RECONNAÎTRE LES PIÈGES

Jeudi 10 décembre

Sur Internet et les réseaux sociaux, les fausses informations et les arnaques se multiplient. Apprenez à les reconnaître et à vous en protéger.

De 14h30 à 15h30 à la Fabrique Multimédia

2€ adhérent, 5€ non adhérent



CAFÉ PARENTS : LE COUPLE APRÈS L'ARRIVÉE D'UN ENFANT

Vendredi 11 décembre

L'arrivée d'un bébé peut bouleverser l'équilibre du couple et les repères de chacun. Ce café parents est un temps d'échange et de réflexion autour des changements vécus après la naissance : nouvelle organisation familiale, place de chacun, communication, fatigue, vie de couple et parentalité. Dans un cadre bienveillant et sans jugement, les parents pourront partager leurs expériences, poser leurs questions et bénéficier de l'éclairage d'une professionnelle. *Animé par Julie BRUHIER, psychologue.*

À 17h30 à la MPT - Gratuit

CUISINE ITALIENNE : FABRICATION DE CANNELLONI À LA COURGE BUTTERNUT

Samedi 12 décembre

Envie de découvrir les secrets de la cuisine italienne ? Rejoignez cet atelier culinaire où vous apprendrez la technique de ce plat ! Rapportez chez vous les mets cuisinés et des astuces pour reproduire ces plats à la maison. *Animé par Marie-Sophie GOUIN.*

De 9h30 à 12h à la MPT

30€ adhérent, 35€ non adhérent

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE POUR BÉBÉ

Samedi 12 décembre

0 à 6 mois. Découvrez des gestes doux de réflexologie plantaire adaptés aux bébés de 0 à 6 mois. Cette pratique favorise le sommeil, apaise les poussées dentaires, soulage les inconforts digestifs et renforce le lien entre le parent et son bébé. *Animé par Julie BRUHIER, psychologue.*

De 10h à 12h à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent par enfant



Décembre

ATELIER BRODERIE

Samedi 12 décembre

Essayez-vous à la broderie, technique d'art textile et lancez-vous dans la création de vos propres productions ! L'occasion de découvrir les collections du Beffroi Musée Boucher de Perthes - Manessier.

Animé par le Pôle Patrimoine.

De 14h à 15h30 à la MPT

8€ adhérent, 12€ non adhérent

LES SUSPENSIONS ENCHANTÉES

Mercredi 16 décembre

Dès 6 ans. Venez créer en famille de jolies décorations pour illuminer votre sapin de Noël.

De 10h à 11h30 à la MPT

2€ adulte, 1€ enfant



LES TRÉSORS GOURMANDS DU SAPIN

Mercredi 16 décembre

3 à 5 ans. Pars à la découverte des trésors du Père Noël ! Décore et crée de délicieuses gourmandises à suspendre dans le sapin pour un Noël magique, créatif et plein de douceur.

De 10h à 11h à la MPT

Tarif unique : 1€



CUISINE DU MONDE : TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFIS ET OLIVES

Mercredi 16 décembre

Préparez un délicieux tajine de poulet aux olives et citron confit, véritable classique de la cuisine marocaine. Découvrez ses saveurs parfumées et partagez un moment convivial avant de déguster ensemble ce plat authentique. *Prévoir un récipient.*

Animé par Nadia ROUCOUX.

De 10h30 à 13h à la MPT

22€ adhérent, 25€ non adhérent

MON PAPIER MAGIQUE À PLANTER

Mercredi 16 décembre

Dès 6 ans. Transforme une simple feuille en papier ensemencé, puis plante-la chez toi pour voir pousser de jolies fleurs. Un atelier créatif et ludique pour les petits curieux et les amoureux de la nature.

De 14h15 à 15h45 à la MPT

Tarif unique : 1€



BOUGIES GOURMANDES

Samedi 19 décembre

Dès 6 ans. Créez une bougie gourmande personnalisée tout en partageant un moment de complicité et de lien. Repartez avec un joli souvenir fait main.

De 10h à 12h à la MPT

10€ adulte adhérent, 15€ adulte non adhérent

5€ enfant adhérent, 10€ enfant non adhérent



JE DÉMARRE MON PROJET COUTURE

Samedi 19 décembre

Lancez-vous dans votre premier projet accompagné. Contactez Coline avant le cours pour parler de votre projet et décider du matériel à apporter. *Niveau non débutant.*

Animé par Coline LECLERC.

De 14h à 16h30 à la MPT

19€ adhérent, 25€ non adhérent

Structure Information Jeunesse

13 à 30 ans - Sans inscription, gratuit et anonyme

Études, emploi, mobilité, vacances... Avec une tablette et de la documentation fiable mises à ta disposition, la référente de la Structure Information Jeunesse t'accueille en accès libre, **dans les locaux de la Maison pour Tous - Centre Social**, pour t'accompagner et répondre à tes questions.



Concrétise tes projets !

-  **CRÉATION DE CV ET LETTRE DE MOTIVATION**
Un accompagnement personnalisé pour valoriser ton profil.
-  **RECHERCHE DE STAGE, D'ALTERNANCE OU D'EMPLOI**
Des outils et des conseils pour trouver la bonne opportunité.
-  **ORIENTATION ET PARCOURSUP**
Informations, pistes de formations, aide dans tes choix.
-  **DÉPARTS À L'ÉTRANGER**
Séjours linguistiques, études, volontariat, Erasmus+... On t'informe sur toutes les possibilités.
-  **AIDES FINANCIÈRES, LOGEMENT ET MOBILITÉ**
Bourses, aides au permis, logement, transports... On t'oriente !
-  **ACCOMPAGNEMENT DANS LES DÉMARCHES EN LIGNE**
Création de comptes, inscriptions, demandes d'aides...
-  **ACCÈS LIBRE À UNE TABLETTE OU UN ORDINATEUR ET À INTERNET**
Pour tes recherches, impressions et démarches.



Besoin d'un coup de pouce ?

Viens rencontrer la référente Information Jeunesse !

-  Des conseils personnalisés
-  Des réponses fiables
-  Un accompagnement gratuit et confidentiel

Contact : Mégane MOUQUET

 07 86 33 70 67

 a.famille@mpt-abbeyville.asso.fr

 [Pij.abbeyville](https://www.facebook.com/Pij.abbeyville)

La Parenthèse du mercredi

Si vous souhaitez parler de vos idées, de vos envies et
de mettre en place des projets...

Rejoignez le comité de bénévoles !



Poussez les portes de
la Salle Polyvalente !

Seul(e), en famille ou avec des ami(e)s.

*Installez-vous autour d'une boisson et passez un moment agréable,
quelque soit votre envie : faire une pause, vous détendre, rencontrer de
nouvelles personnes, échanger, proposer des projets, etc.*

Ici, toutes et tous sont les bienvenus !

*Sont mis à votre disposition : Wifi, baby-foot, air hockey, jeux de société,
matériel pour loisirs créatifs, etc.*

**Chaque mercredi
de 14h30 à 17h**

Sauf pendant les vacances scolaires

Fabrique Multimédia



Accès libre

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

ESPACE MULTIMÉDIA

Accès libre aux ordinateurs et tablettes. L'animateur peut vous aider dans vos démarches dématérialisées.

Lundi..... 14h - 16h
Vendredi 14h - 16h

FABRIQUE NUMÉRIQUE

Accès libre aux machines à commande numérique. L'animateur vous aidera dans vos projets de créations numériques (imprimantes 3D, découpeuse laser, brodeuse numérique...).

Mardi 16h - 18h
Vendredi..... 14h - 18h



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



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



Cofinancé par
l'Union européenne



santé
famille
retraite
services

Les Centres Sociaux
Acteurs
transitions



Fédération
des Centres Sociaux
et des Socio-Culturels
des Pays Picards

Cycle Solidaire



Le Cycle Solidaire vous accompagne dans vos réparations en tout genre (sauf les vélos à assistance électrique).

Adaptations spécifiques pour personnes en situation de handicap possible.

Le Cycle Solidaire est en accès libre toute l'année.

Lundi..... 14h - 17h30
Mercredi..... 14h - 17h30
Jeudi 14h - 17h30

Contact : Didier BOUSSENDORFFER



06 72 51 31 77



cyclesolidaire@mpt-abbeyville.asso.fr



[cycle.solidaire.mpt](https://www.facebook.com/cycle.solidaire.mpt)



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'information et d'accompagnement des associations 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 les associations, 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 généraliste".

Si vous êtes membre d'une association ou si vous souhaitez en créer une, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail ci-dessous afin d'obtenir des informations, un accompagnement ou un soutien dans vos démarches. Cette prise de contact se fait en appui avec le service Démocratie Locale et Vie Associative de la Ville d'Abbeville, qui œuvre pour soutenir et accompagner le dynamisme associatif du territoire.

Contact : Florence DOMANGE

 06 48 87 93 23

 direction@mpt-abbeville.asso.fr



Guid'Asso
Orientation



Guid'Asso
Information



Guid'Asso
Réseau national d'appui



Guid'Asso
Accompagnement spécialiste

L'équipe



Florence DOMANGE

Directrice

06 48 87 93 23

direction@mpt-abbville.asso.fr



Valérie LE CAM

Assistante de direction

06 70 70 57 82

servicedirection@mpt-abbville.asso.fr



Bénédicte KNUSMANN

Comptable

07 86 57 02 02

comptabilite@mpt-abbville.asso.fr



Sarah PAPEGAEY-DUCHESNE

Chargée d'accueil

03 22 24 25 18

contact@mpt-abbville.asso.fr



Mehdi KARZAZI

Coordinateur enfance & Jeunesse

06 82 88 87 43

m.karzazi@mpt-abbville.asso.fr



Julie DINGREVILLE

Référente famille & sénior

06 74 90 63 80

secteurfamille@mpt-abbville.asso.fr



Caroline GAILLARD

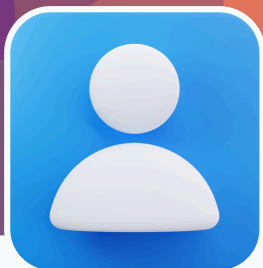
Responsable communication

06 70 60 22 56

communication@mpt-abbville.asso.fr



Tina
*Experte
 en médiation animale*



En cours de recrutement
*Animateur.rice
 Référent.e du CLAS*

06 74 91 10 33
a.jeunesse@mpt-abbeyville.asso.fr



Megane MOUQUET
*Animatrice
 Référente information jeunesse*

07 86 33 70 67
a.famille@mpt-abbeyville.asso.fr



Manon ROUSSELLE
Animatrice sénior

06 82 67 01 92
a.senior@mpt-abbeyville.asso.fr

Cycle Solidaire



Didier BOUSSENDORFFER
Animateur du Cycle Solidaire

06 72 51 31 77
cyclesolidaire@mpt-abbeyville.asso.fr

Fabrique Multimédia



Logan MANIER
*Animateur multimédia &
 numérique*

06 85 65 77 08
espace.multimedia@mpt-abbeyville.asso.fr



Camille SOHIER
Animateur numérique

06 74 40 88 00
numerique@mpt-abbeyville.asso.fr

***Accueil ouvert du mardi au vendredi
de 9h45 à 12h15 et de 14h à 17h45***



Maison pour Tous – Centre Social Abbéville

Espace Simone Veil – 96 route de Doullens, 80100 Abbéville

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbéville.asso.fr

 www.mpt-abbéville.fr

 @mptabbéville

 mptcs.abbéville

 mpt-abbéville