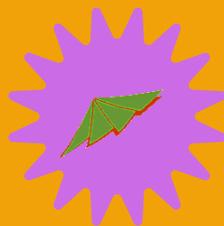




# MAISON POUR TOUS 2025 - 2026

# NOTRE ASSOCIATION



Acteur de la vie associative cestadaise depuis plus de 50 ans, La Maison Pour Tous est un lieu ouvert à toutes et à tous, que vous soyez de Cestas, des environs ou de passage. Fondée sur la convivialité, l'échange et le partage, notre association vous accueille au cœur du quartier de Réjouit.

Chaque saison, plus de 350 adhérents participent à nos activités culturelles et de loisirs : ateliers de langues, arts plastiques, couture, photographie, arts du fil, informatique, dégustation... Un véritable espace de rencontres, où chacun peut apprendre, créer, transmettre et tisser du lien dans une ambiance chaleureuse.

## ILS NOUS SOUTIENNENT



# SOMMAIRE

- |           |                       |           |                                  |
|-----------|-----------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>01</b> | ANGLAIS               | <b>09</b> | PHOTOGRAPHIE                     |
| <b>02</b> | ARTS DU FIL           | <b>10</b> | RENCONTRES DE<br>LECTURE         |
| <b>03</b> | ARTS PLASTIQUES       | <b>11</b> | INFORMATIQUE                     |
| <b>04</b> | COUTURE               | <b>12</b> | DICTÉE<br>JEUX                   |
| <b>05</b> | COUTURE<br>ADO        | <b>13</b> | NOS RENDEZ-<br>VOUS              |
| <b>06</b> | DÉGUSTATION<br>DE VIN | <b>14</b> | COSMOS                           |
| <b>07</b> | ESPAGNOL              | <b>15</b> | RESTEZ<br>INFORMÉS               |
| <b>08</b> | LOISIRS<br>CRÉATIFS   | <b>16</b> | REJOIGNEZ NOUS<br>CONTACTEZ NOUS |



TARIF  
243€

ACTIVITÉ ANNUELLE

Des ateliers ludiques pour apprendre l'anglais sans stress !

Ces rendez-vous hebdomadaires vous donnent les clés pour oser parler, comprendre l'essentiel, poser des questions, répondre... bref, vous faire comprendre en toutes circonstances.

Une véritable boîte à outils pour voyager, accueillir ou simplement échanger en anglais.

Débutants ou plus à l'aise ? Plusieurs groupes sont proposés : testez, choisissez celui qui vous convient.

Tout au long de l'année, des sorties viennent compléter les ateliers : séances en version originale au cinéma Le Rex, échanges autour de la culture anglophone, moments conviviaux... Autant d'occasions de pratiquer l'anglais dans un cadre vivant et chaleureux.

## HORAIRES & NIVEAUX

### LUNDI

9h00-10h30 / Moyens

10h30-12h00 / Pré Intermédiaires

### MARDI

9h00-10h30 / Pré Intermédiaires

10h30-12h00 / Débutants

14h00-15h30 / Avancés

15h30-17h00 / Avancés

### JEUDI

10h30-12h00 / Intermédiaires



TARIF

261€

Envie de (re)découvrir le plaisir de créer de vos mains ? Les ateliers Arts du Fil vous invitent à explorer les techniques du **macramé**, du **tricot**, du **crochet**, du **tissage** ou encore de la **broderie** dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Que vous soyez débutant curieux ou passionné expérimenté, chacun avance à son rythme sur ses propres projets, avec le soutien attentif de Sophie, présente pour vous guider, vous conseiller et vous faire découvrir de nouvelles techniques.

Dans cet atelier collectif, l'échange et l'entraide sont au cœur de la démarche. On s'inspire les uns des autres, on partage des astuces, et surtout, on prend le temps de faire ensemble.

Rejoignez-nous et laissez libre cours à votre créativité, fil après fil, dans un cadre associatif chaleureux et accueillant !

## HORAIRE

MERCREDI

10h00 - 12h00

ACTIVITÉ ANNUELLE



Dans cet atelier ouvert à tous, chacun est libre de s'exprimer à travers la technique artistique de son choix : **aquarelle, peinture acrylique, dessin, collage, encre, pastels...** Les possibilités sont nombreuses, et les envies de chacun trouvent leur place.

Chaque participant travaille sur son projet personnel, qu'il s'agisse d'explorer une nouvelle pratique, de perfectionner une technique ou simplement de créer librement. Karine est présente pour guider, conseiller, encourager, et proposer des pistes pour progresser ou sortir des sentiers battus.

L'atelier se déroule dans une ambiance bienveillante et dynamique, où l'inspiration circule au sein du groupe. Débutants, amateurs ou artistes plus confirmés se côtoient, échantent, se soutiennent et s'enrichissent mutuellement.

Tout au long de l'année, les participants ont la possibilité d'exposer leurs œuvres au sein de l'association, pour partager leurs créations avec les autres adhérents.

Par ailleurs, une exposition annuelle "hors les murs" est organisée autour d'un thème commun à tous les ateliers d'arts plastiques. C'est l'occasion de faire découvrir le travail collectif et individuel au public extérieur, dans un esprit de valorisation et de rencontre artistique.

TARIF

318 €

### HORAIRE

#### LUNDI

14h30 - 17h00

#### MERCREDI

10h30 - 13h00

13h30 - 17h00

#### JEUDI

9h30 - 12h00

# COUTURE

ATELIER HEBDOMADAIRE

04



TARIF

261€

Les ateliers couture sont l'occasion de découvrir ou d'approfondir les nombreuses facettes de cet art minutieux et passionnant. Que ce soit pour créer un vêtement, un accessoire ou un objet déco, chaque participant avance sur un projet personnel, autour duquel il va explorer différents savoir-faire.

Apprendre à utiliser la machine à coudre ou la surjeteuse, comprendre un patron, adapter un modèle, choisir son tissu, le découper, assembler les pièces, poser une fermeture ou réaliser des finitions... Ces apprentissages techniques sont abordés au fil des besoins concrets du projet de chacun, avec l'accompagnement attentif de notre animatrice.

L'atelier s'adresse à tous les niveaux : débutants, curieux ou passionnés plus expérimentés, chacun progresse à son rythme, dans une ambiance conviviale et collaborative. L'échange, l'entraide et la créativité collective donnent à ces moments un esprit d'atelier vivant et chaleureux.

Chaque année, les créations sont mises à l'honneur lors d'une exposition et d'un défilé festif, qui célèbrent la richesse et la diversité des projets menés tout au long de la saison.

Un atelier pour prendre confiance, développer sa créativité... et donner vie à toutes ses envies de couture.

## HORAIRE

### JEUDI

14h30 - 16h30

17h00 - 19h00

19h15 - 21h15

### VENDREDI

10h00 - 12h00

14h00 - 16h00

ACTIVITÉ ANNUELLE



TARIF

216€

ACTIVITÉ ANNUELLE

Une fois par mois, les ados ont rendez-vous avec leur créativité ! Chaque participant choisit son projet – vêtement, accessoire ou objet déco – et apprend à le réaliser pas à pas, à son rythme.

Tout au long de l'année, ils sont accompagnés individuellement par une professionnelle, qui les guide dans la prise en main de la machine à coudre, l'utilisation des outils, la lecture d'un patron, le choix du tissu, la coupe, l'assemblage et les finitions. Elle s'adapte aux envies et au niveau de chacun pour faire de chaque séance un temps d'apprentissage personnalisé, dans un cadre bienveillant et stimulant.

Ces ateliers permettent aux adolescents de développer des compétences concrètes : motricité fine, sens de l'organisation, autonomie, créativité, confiance en soi... tout en prenant plaisir à créer quelque chose de leurs mains.

La fréquence mensuelle des rencontres offre un bon équilibre : suffisamment régulière pour progresser, sans être une activité trop prenante dans leur emploi du temps.

En fin d'année, les créations sont mises à l'honneur lors d'un défilé festif et d'une exposition collective, où chacun peut partager le fruit de son travail avec fierté.

**HORAIRE****VENDREDI**

18h00 - 21h00

# DÉGUSTATION DE VIN\*

ATELIER MENSUEL

06



TARIF

**30€**  
la séance

Un lundi, un mardi ou un mercredi par mois – selon le groupe choisi – les amateurs de vin se retrouvent pour un moment de découverte, de partage et de plaisir des sens.

Chaque mois s'organise autour d'une thématique différente : exploration d'un terroir, mise en lumière d'un cépage à travers différentes régions du monde, ou encore comparaison de styles et de vinifications. Cette diversité permet d'ouvrir sa culture œnologique tout en développant sa capacité à goûter, décrire et apprécier les vins avec finesse.

Animé dans un esprit curieux, cet atelier s'adresse aussi bien aux novices qu'aux passionnés souhaitant affiner leurs connaissances. Il ne s'agit pas seulement de déguster, mais aussi de comprendre ce que l'on boit, de repérer les arômes, les équilibres, les particularités liées aux sols, aux climats et aux savoir-faire.

Les participants sont répartis en trois groupes (lundi, mardi ou mercredi), selon un calendrier transmis en début d'année. Une organisation souple qui permet à chacun de choisir le créneau à l'année qui lui convient.

Un atelier pour apprendre en se régaland, pour échanger autour d'un verre, et pour (re)découvrir le vin autrement, avec simplicité et passion.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

## HORAIRE

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

19h00 -21h00

ACTIVITÉ ANNUELLE



Nos ateliers hebdomadaires d'espagnol s'adressent à un large public, du niveau débutant intermédiaire (ayant déjà été exposé à la langue) jusqu'au niveau avancé. Que vous ayez étudié l'espagnol il y a longtemps ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances, vous trouverez un groupe adapté à votre niveau.

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, chaque participant progresse à son rythme, guidé par notre animatrice Marta, grâce à une pédagogie vivante centrée sur l'expression orale, la compréhension, et l'enrichissement du vocabulaire.

Les ateliers s'appuient sur des activités variées et interactives : jeux, dialogues, mises en situation, écoute, lecture... Le tout ponctué de découvertes culturelles sur les pays hispanophones : traditions, expressions idiomatiques, vie quotidienne.

Une approche décomplexée et motivante, pour reprendre confiance, consolider ses acquis ou aller plus loin dans la pratique de cette langue chaleureuse et pleine de ressources.

TARIF

243€

## HORAIRES & NIVEAUX

### LUNDI

14h30 - 16h00 / Intermédiaires

16h00 - 17h30 / Avancés

17h30 - 19h00 / Moyens

### MARDI

10h30 - 12h00 / Avancés

### JEUDI

15h00 - 16h30 / Avancés

16h30 - 18h00 / Intermédiaires

18h00 - 19h30 / Pré Intermédiaires

# LOISIRS CRÉATIFS

ATELIER BIMENSUEL

08



TARIF

174€

Deux fois par mois, cet atelier Loisirs Créatifs vous invite à explorer une nouvelle technique manuelle : cartonnage, poésie de papier, porcelaine froide, et bien d'autres surprises encore...

Guidé par une intervenante passionnée, chaque séance est l'occasion d'apprendre pas à pas, de manipuler des matériaux variés, et de réaliser des créations originales, accessibles à tous, débutants comme initiés.

Au fil des séances, chacun développe sa dextérité, découvre des savoir-faire, partage un moment convivial, et repart avec sa propre création.

Un atelier pour se faire plaisir, tester, créer, et pourquoi pas, se découvrir une nouvelle passion !

## HORAIRE

LUNDI

10h00 - 12h00

ACTIVITÉ ANNUELLE



TARIF

81 €

ACTIVITÉ ANNUELLE

Cet atelier hebdomadaire s'adresse à celles et ceux qui possèdent déjà les bases de la photographie et souhaitent aller plus loin dans leur pratique. Vous apprendrez à maîtriser votre appareil photo, à affiner votre regard de photographe, et à approfondir vos techniques de prise de vue, que ce soit en intérieur ou en extérieur.

Chaque séance alterne entre apports techniques, exercices pratiques, analyses d'images et conseils personnalisés, dans une ambiance conviviale et stimulante. L'occasion d'explorer différents styles (portrait, paysage, photo de rue...) et de développer votre propre sensibilité artistique.

L'animateur propose également, tout au long de l'année, des séances exceptionnelles : sorties de nuit, journées studio photo, ou encore prises de vue en extérieur pour expérimenter d'autres lumières, d'autres ambiances... et faire évoluer sa pratique sur le terrain.

Un rendez-vous pour progresser chaque semaine, partager votre passion, et capturer le monde autrement, objectif en main.

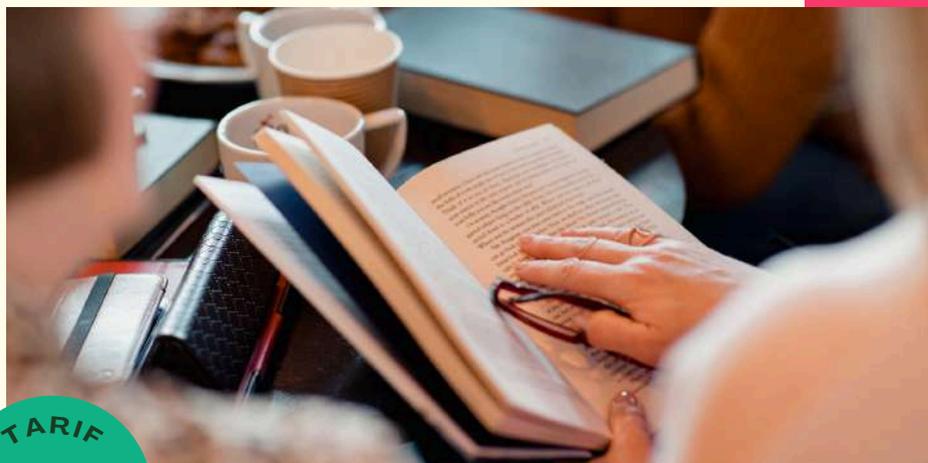
**HORAIRE****MARDI**

14h30-16h30

# RENCONTRES DE LECTURE

ATELIER MENSUEL

10



TARIF

Adhésion  
à la MPT

Une fois par mois, lecteurs et lectrices se retrouvent autour d'un thème littéraire choisi à l'avance : le sumaturel, un prix littéraire, récits de voyage, livres adaptés au cinéma ... autant de portes d'entrée pour explorer la richesse des textes et la diversité des sensibilités.

Chaque participant lit, en amont, un ouvrage de son choix en lien avec le thème proposé. Lors de la rencontre, chacun est invité à présenter brièvement son livre, à partager ce qui l'a touché, interrogé ou séduit. Roman, nouvelle, bande dessinée, poésie, essai... tous les genres sont les bienvenus, et chacun contribue ainsi à ouvrir l'horizon des autres participants.

Pas de lecture commune imposée, mais une envie collective de découverte et d'échange, dans une ambiance conviviale et respectueuse. Ces rencontres sont aussi l'occasion d'enrichir sa culture littéraire, de repartir avec des idées de lecture, ou simplement de se laisser surprendre par un auteur que l'on ne connaissait pas.

Un moment chaleureux et stimulant, pour tous les amoureux des livres, qu'ils soient lecteurs assidus ou promeneurs curieux entre les pages.

**HORAIRE**

**MARDI**

16h00 - 18h00

ACTIVITÉ ANNUELLE



Vous souhaitez mieux maîtriser votre ordinateur ou acquérir de nouvelles compétences numériques ? Nos modules thématiques sont conçus pour vous accompagner pas à pas, quel que soit votre niveau. Que vous débutiez ou que vous ayez déjà quelques bases, vous trouverez des sujets qui vous intéressent ou que vous souhaitez approfondir.

Encadré par nos bénévoles, vous progressez dans un cadre bienveillant et en petit groupe. Vous composez votre parcours selon vos envies, en choisissant les séances qui correspondent le mieux à vos besoins.

Les thématiques proposées sont variées et concrètes : usages essentiels de l'ordinateur, Internet au quotidien, création de documents, gestion de vos photos, sécurité en ligne... et bien d'autres encore.

Les stages sont proposés tout au long de l'année, avec des dates régulièrement mises à jour, pour vous permettre de participer en toute liberté.

Pour rester informé(e) des prochaines sessions et recevoir toutes les actualités directement par e-mail, pensez à vous inscrire à notre liste d'informations.



Une fois par mois, venez tester votre orthographe dans la bonne humeur lors de notre rendez-vous dictée ! Gratuit et ouvert à tous les adhérents de l'association, cet atelier propose des textes variés, toujours accompagné d'un petit jeu autour de la langue française.

Que vous soyez passionné de grammaire ou curieux de découvrir les subtilités du français, vous êtes les bienvenus !

Pensez simplement à nous prévenir de votre présence, afin que nous puissions organiser la salle en conséquence.

## HORAIRE

**MARDI**

14h30 - 15h30

# JEUX



Retrouvons-nous autour d'une table pour partager un moment convivial et ludique. Les amateurs de tarot sont les premiers servis, mais si vous êtes assez nombreux, d'autres jeux de cartes ou de société peuvent aussi s'inviter à la partie !

Gratuit et réservé aux adhérents, ce rendez-vous est l'occasion de faire une pause, de rire, de se concentrer... et surtout, de jouer ensemble.

Inscription recommandée pour organiser au mieux les tables selon les jeux proposés.

## HORAIRE

**MERCREDI**

14h30 - 17h



Pendant les vacances scolaires, les ateliers annuels font une pause, mais l'association reste en mouvement : des temps forts sont proposés sous la forme de "Rendez-Vous", notre manière de désigner les stages ponctuels ouverts à tous, adhérents réguliers ou curieux de passage.

À chaque période de vacances, le calendrier des activités varie. Ce programme est diffusé dans notre bulletin d'information mensuel, en ligne ou sur papier, pour que chacun puisse y trouver son moment de créativité.

**Rendez-Vous Artistiques** : Une belle occasion d'explorer des techniques variées d'arts plastiques : acrylique, collage, dessin, zentangle, peinture fluide... Pour expérimenter, oser, et élargir son champ créatif !

**Rendez-Vous Créatifs** : Autour d'un thème ou d'une technique spécifique, ces stages de loisirs créatifs (cartonnage, papier, porcelaine froide, déco, récup'...) permettent à chacun de découvrir un univers nouveau.

**Rendez-Vous Couture** : Deux formats s'alternent :

- Des demi-journées libres où vous venez avec vos projets et bénéficiez de l'accompagnement de l'une de nos animatrices.
- Des journées à thème, avec un patron commun à tout le groupe, pour apprendre ensemble dans une ambiance conviviale.

**Rendez-Vous Modelage** : Autour de l'argile, petits et grands peuvent découvrir ou approfondir des techniques de modelage. Chaque rendez-vous donne naissance à une création unique, guidée par l'animatrice et l'imagination de chacun.

Quel que soit le format, nos Rendez-Vous sont ouverts à toutes les envies et à tous les niveaux. C'est le moment idéal pour tester une nouvelle activité, créer sans pression, et rencontrer d'autres passionnés.



## Exposition des ateliers d'Arts Plastiques du 9 au 15 Janvier 2026

Chaque année, notre association met à l'honneur la créativité des participants aux ateliers d'arts plastiques à travers une exposition collective hors les murs. Rendez-vous à la Chapelle de Gazinet du **9 au 15 janvier** pour découvrir les œuvres inspirées cette saison par le thème du Cosmos. Le vernissage festif aura lieu le **vendredi 9 janvier**.

L'exposition est ouverte tous les jours grâce aux permanences assurées par les artistes eux-mêmes, offrant un moment d'échange privilégié autour de leur univers.

## Défilé des ateliers de Couture Samedi 10 Janvier 2026

Moment incontournable de la saison, le défilé annuel des ateliers couture met en lumière le talent, la progression et la créativité des couturier-ères de l'association. Cette année, il se déroulera dans le cadre exceptionnel de l'exposition d'arts plastiques à la Chapelle de Gazinet, le samedi 10 janvier, et s'inscrira lui aussi dans la thématique du Cosmos. Petits et grands y présenteront leurs créations inspirées par les étoiles, les planètes et l'univers infini. Un beau temps fort placé sous le signe du fil, de l'imaginaire et de la fierté collective !



## Dictée et Rencontre de Lecture Mardi 13 Janvier 2026

En écho à cette programmation cosmique, la dictée mensuelle ainsi que la rencontre de lecture du mois de janvier se tiendront exceptionnellement à la Chapelle de Gazinet, le mardi 13 janvier. Ces deux rendez-vous feront eux aussi la part belle au Cosmos, invitant les participant-es à explorer l'univers à travers les mots, les textes et l'imaginaire. Une belle manière de prolonger l'expérience artistique sous toutes ses formes !



# RESTEZ INFORMÉS

La Maison Pour Tous édite chaque mois un bulletin d'information envoyé par mail. Vous y trouverez l'ensemble des actualités de l'association, la programmation des ateliers, événements ponctuels et bien plus encore.

Pour recevoir ce bulletin et rester informé de tout ce qui se passe à l'association, il vous suffit de scanner ce QR code et de renseigner votre adresse mail.



Pour rester informé de toute la vie de l'association, plusieurs canaux sont à votre disposition.

En plus de notre bulletin d'information mensuel nous vous invitons à nous suivre sur nos réseaux sociaux. Vous y retrouverez les dernières nouvelles de l'association, des aperçus des ateliers en cours, des annonces et des retours en images sur nos activités.

Notre chaîne YouTube vous permet également de visionner les rétrospectives des expositions de l'atelier Arts Plastiques ainsi que d'autres moments forts de la saison.



**Facebook**

Maison Pour Tous Cestas



**Instagram**

@mptcestras



**Youtube**

@maisonpourtouscestras2110

# REJOIGNEZ NOUS

16

INFORMATIONS PRATIQUES



## Modalités d'inscription

Les inscriptions se font directement au bureau de la Maison Pour Tous. Ségolène et Marion vous accueillent pour répondre à vos questions, vous aider à choisir vos activités et finaliser votre inscription.



## Adhésion à l'association

L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités. Elle est valable du 1er septembre 2025 au 31 août 2026.

- Adhésion individuelle : 15 €
- Adhésion familiale : 24 €



## Moyens de paiement acceptés

- Chèques (à l'ordre de La Maison Pour Tous)
- Espèces
- Virements bancaires
- Chèques-Vacances ANCV

# CONTACTEZ NOUS



## Adresse

Place Choisy Latour à Cestas  
(à côté du Aldi)



## Horaires d'ouverture

Lundi	9h-12h	14h-17h
Mardi	9h-12h	14h-17h
Mercredi	9h-12h	13h30-17h
Jeudi	9h-12h	14h-17h
Vendredi	9h-12h	14h-16h



## Téléphone

05 56 78 15 22



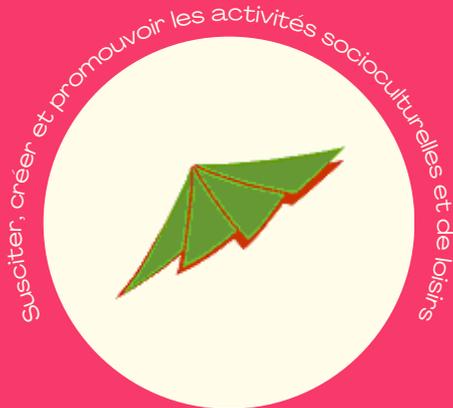
## Email

contact@mptcestras.fr



## Site Internet

www.mptcestras.fr



# Maison Pour Tous Cestas

**05 56 78 15 22**  
**contact@mptcestras.fr**  
**mptcestras.fr**

Maison Pour Tous Cestas - Juin 2025 / Ne pas jeter sur la voie publique  
Photos reproduites avec l'autorisation de leurs auteurs. Tous droits réservés.

Imprimé par Vistaprint SARL (Cimpress France SARL),  
4 Square Edouard VII, 75009 PARIS - France.