



BRODERIE



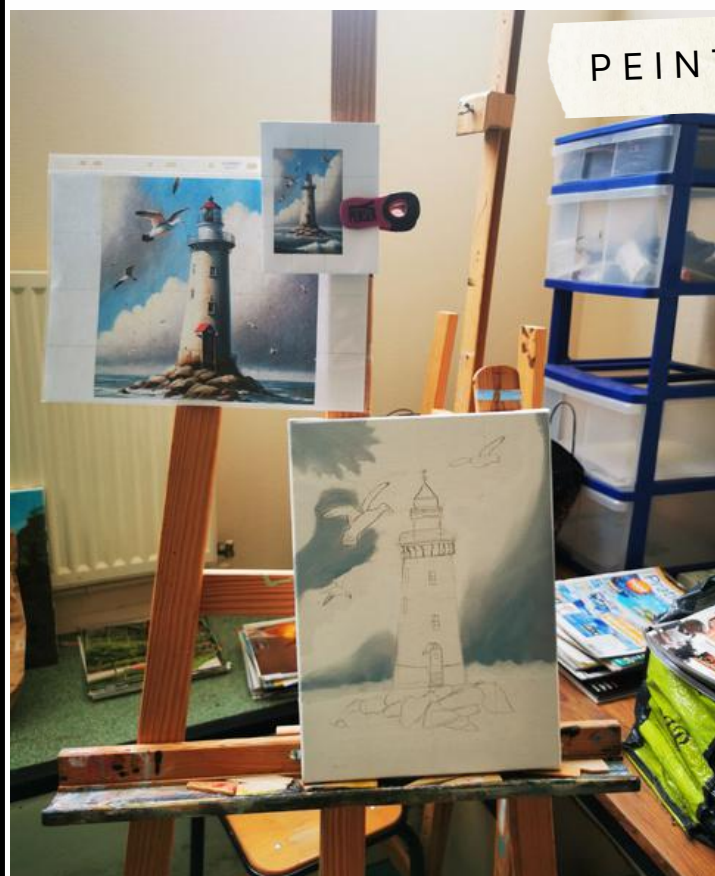
PHOTO



DENTELLE

# Maison Pour Tous

34 rue du 11 novembre 72310 Bessé sur Braye



PEINTURE



INFORMATIQUE



# Nos ateliers et activités

**1 Au plaisir d'écrire**

**2 Conversation anglaise**

**3 Belote / Scrabble**

**4 Broderie / Dentelle**

**5 Couture**

**6 Cartonnage**

**7 Encadrement**

**8 Découverte peinture**

**9 Peinture sur objets**

**10 Remise en forme et bien-être  
Musculation**

**11 Coaching Remise en forme**

**12 Photographie**

**13 Informatique**

**14 Scrapbooking**

**15 Sophrologie**

*Tarifs et horaires des ateliers en dernière page*

Sous réserve de modification en cours d'année

# Au plaisir d'écrire

L'écriture est un plaisir et doit le rester.

Mais avec le temps qui passe, on oublie des règles d'orthographe ou l'écriture de certains mots.

Depuis plusieurs années, des passionné(e)s se retrouvent à la MPT et se livrent à cet exercice de "dictée" dans une ambiance conviviale.

Alors n'hésitez pas à les rejoindre !



# Conversation anglaise

Si vous souhaitez maintenir ou développer votre niveau en anglais, le cours de conversation anglaise est fait pour vous !!!!

N'hésitez pas à nous contacter car le nombre de places est limité.



# Belote / Scrabble

Vous cherchez à jouer au scrabble ou à la belote ?

Venez rencontrer des adversaires chevronnés ou débutants.



# Broderie / Dentelle

## Dentelle aux fuseaux : Dentelle du Puy "type torchon"



Broderie : traditionnelle,  
point compté, Norvégienne  
(Hardanger), Suisse.

L'atelier est libre et fonctionne sur le mode de l'entraide.

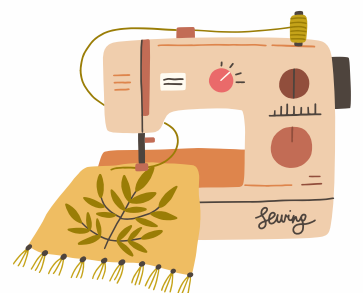
Chacun(e) vient avec l'ouvrage dont il a choisi le motif.

# Couture

À l'atelier couture nous vous proposons d'apprendre des techniques, des astuces et apprivoiser votre machine à coudre.

On s'exerce sur des projets concrets utiles et motivants que l'on choisit ensemble, mais cela peut aussi être des projets personnels.

L'animatrice est là pour vous aider, peu importe votre niveau.



# Cartonnage

Acquérir les bases du cartonnage, équerrage, mesures et coupe des cartons à l'aide de cutter ou massicot.

Collage pour la réalisation de différents sujets décoratifs ou utiles et enfin habillage avec des papiers fantaisies, des tissus ou similicuir.

Nous vous accompagnons pour apprendre les techniques de base et vous guidons dans vos réalisations.



# Encadrement

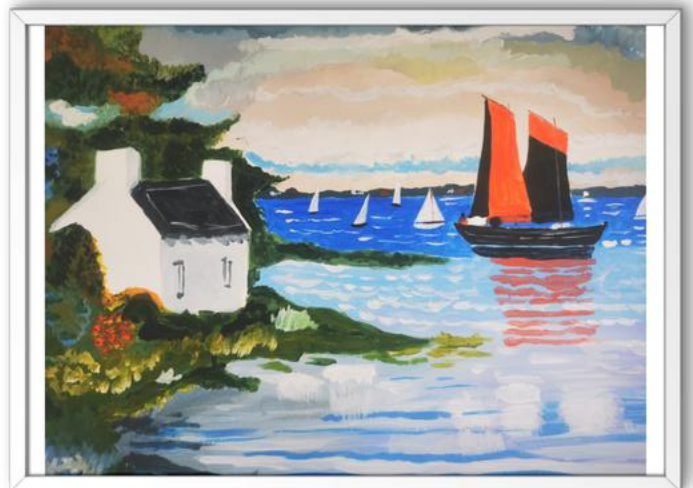
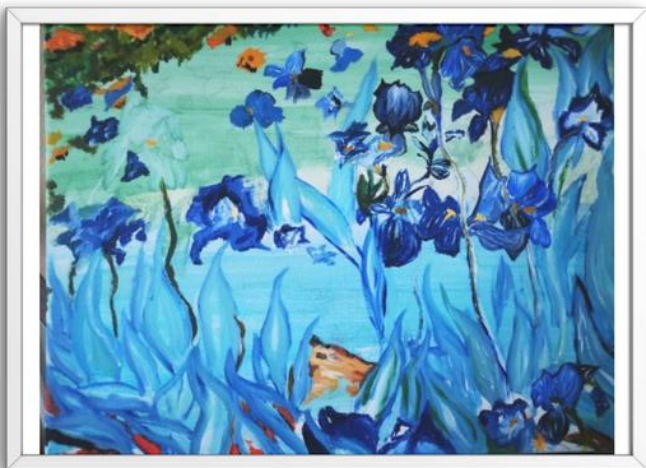
Encadrer, c'est la manière de mettre en valeur un sujet à partir des techniques de base et la combinaison de ces techniques.

Mettez en valeur vos documents : photos, broderies, diplômes, faire-part, dessins aquarelles, petits objets...

Dans notre atelier, nous sommes là pour vous guider et vous aider pour la réalisation de votre encadrement et tout ceci dans une ambiance conviviale.



# Découverte de la peinture



# Peinture sur objets

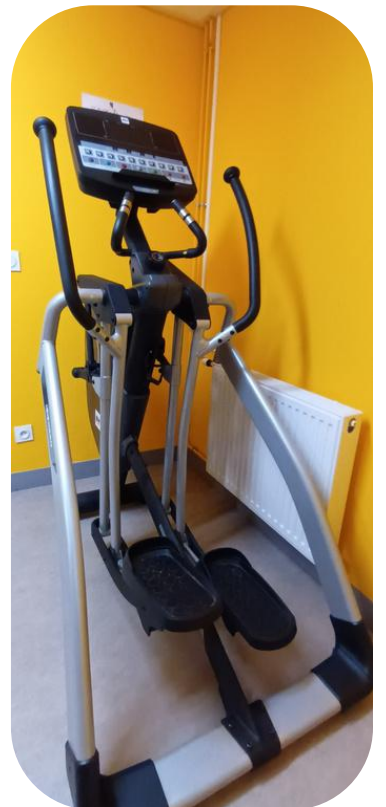
Venez découvrir l'atelier  
"peinture sur objets".

Apportez votre propre objet en  
bois ou métal.  
Redonnez-lui une seconde vie !

Peinture à l'acrylique.



# Remise en forme et bien-être



# Coaching Remise en forme



Envie de vous mettre au sport ou simplement  
besoin d'un suivi sportif ?

Un coach professionnel diplômé intervient à la  
Maison Pour Tous de Bessé-sur-Braye

les mercredis à partir du  
3 septembre 2025  
17h30 - 20h



Pour tous renseignements :  
[mpt.besse@wanadoo.fr](mailto:mpt.besse@wanadoo.fr) ou 02 43 35 89 60

I.P.N.S

**coaching**  
**Remise en forme et bien-être**

# Photographie

## **Lors de cet atelier vous pourrez voir :**

- Les techniques de photo : réglages de l'appareil, les différentes techniques de prise de vue (vitesse, ouverture, sensibilité, profondeur de champ, cadrage et composition, photo de nuit, ...)
- Traitement informatique des photos
- Création de posters et d'animation
- Des sorties de prises de vues



# Utilisation des outils informatiques et numériques

## **Lors de cet atelier vous pourrez voir :**

- Les généralités sur les PC et leurs composants
- Les systèmes d'exploitation Windows
- L'utilisation des outils informatiques
- Les navigateurs internet
- L'utilisation de messagerie
- L'envoi de gros fichiers
- L'utilisation de GIMP



# Scrapbooking



Cette pratique créative vous  
donnera les moyens  
d'utiliser plusieurs outils  
d'embellissement et de  
décoration pour mettre en  
valeur vos souvenirs (photos  
stockées dans vos appareils  
photographiques et vos  
portables).

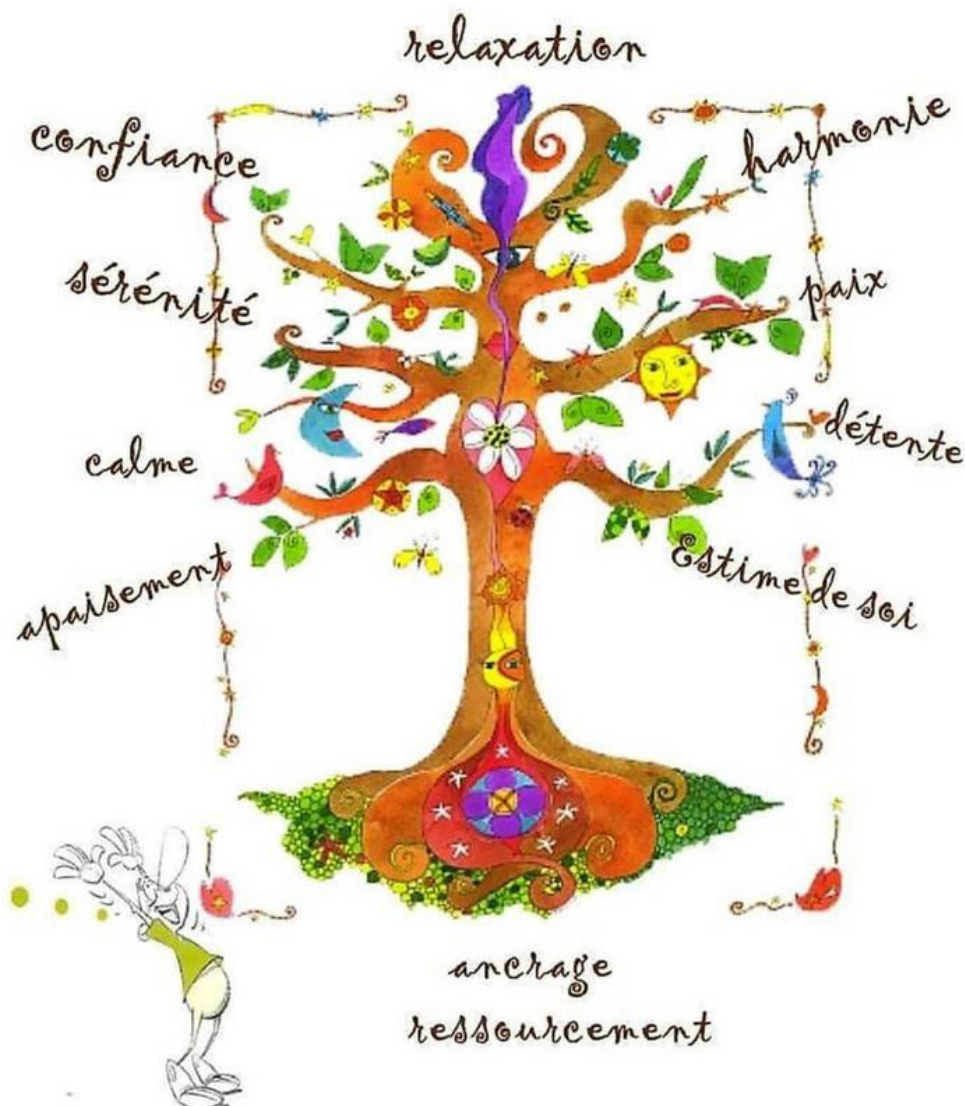
# Sophrologie

Discipline permettant de développer les compétences et les capacités personnelles, d'améliorer ainsi l'existence quotidienne de ceux qui la pratique.

En relâchant le corps des tensions musculaires avec de la respiration, notre esprit à son tour s'apaise.

La Sophrologie nous aide à retrouver le sommeil, les pensées positives, apprend à éloigner les douleurs...

Un entrainement personnel dans sa vie quotidienne.



# Saison 2025 - 2026

## Au plaisir d'écrire

Jeudi 1 fois/mois  
14h - 16h  
Gratuit

## Belote

Mercredi  
14h - 17h  
10€/l'année

## Broderie / Dentelle

Lundi  
13h30 - 17h  
30€/l'année

## Couture

Mardi 14h - 17h  
Jeudi  
9h - 12h et 18h30 - 20h30  
20€/l'année + 15€/cours

## Conversation anglaise

Mardi  
17h30 - 19h30  
17€/l'année

## Coaching remise en forme

Mercredi  
17h30 - 20h  
Tarifs : prendre contact  
avec le secrétariat

## Découverte de la peinture

Mardi 9h - 11h  
22€/l'année

## Encadrement Cartonnage

Mardi 10h - 17h  
25€/l'année par atelier  
40€/l'année les 2 ateliers  
Centre social

## Informatique

Mardi 9h30 - 11h30  
Jeudi 14h - 16h  
32€/l'année

## Musculation

Lundi et vendredi  
16h30 - 19h30  
Mardi au jeudi  
17h45 - 19h30  
55€/l'année

## Peinture sur objets

Mardi  
9h - 11h30  
35€/l'année

## Photographie

Jeudi  
(toutes les 2 semaines)  
16h15 - 18h15  
22€/l'année

## Sophrologie

Lundi  
10h30 - 11h30  
80€/trimestre

## Scrabble

Vendredi  
14h - 17h  
15€/l'année

**Adhésion MPT**  
**25 €**

**Sous réserve de modification en cours  
d'année**



ENCADREMENT



MUSCU ET CARDIO



CARTONNAGE

# SECRETARIAT

Mardi 9h - 12h puis 13h30 - 15h30

Mercredi 9h - 12h



[www.mptbesse.fr](http://www.mptbesse.fr)



Maison Pour tous



[maisonpourtous.bsb](https://www.instagram.com/maisonpourtous.bsb)



Scannez-moi



02 43 35 89 60

[mpt.besse@wanadoo.fr](mailto:mpt.besse@wanadoo.fr)

COUTURE



SCRAPBOOKING

