

**Horaires d'ouverture de
la MDH :**

Du Lundi au jeudi :
8h30 - 12h00
13h30 - 17h30
Le vendredi :
De 13h30 à 17h

Lieu d'Accueil Parents Enfants

Les lundis de 9h à 11h30

Sauf

pendant les vacances scolaires

Ludothèque

Adultes le lundi de 13h30 à 15h30

Familles Le lundi de 16h à 18h

Le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

Le mercredi de 15h30 à 17h30

Le pass sanitaire n'est pas exigé

pour les activités.

Le port du masque

et la désinfection des mains

restent de rigueur.

Maison des habitant-es
Les Écureuils/Centre-Est
2 rue Normandie Niemen
Tél. 04 76 09 03 27

Modalités d'inscriptions

**Toutes les activités se font
sur inscriptions à l'accueil.**

**Tarifs sorties habitants,
sorties culturelles, couture :**
Selon Quotient familial

*Gratuit pour les moins de 4 ans et pour
le 4ème enfant.*

**Tarifs ateliers Parents-
Enfants :**

*Avec intervenant-e extérieur : 3,10€ par
séance et par famille.*

Atelier stage 5 séances : 13€

*Sans intervenant-e extérieur : 2,35€ par
séance et par famille.*

Atelier stage 5 séances : 10,50 €

**Autres ateliers et activités
sans intervenants :**

8,20€ par trimestre et par personne.

**Documents à fournir pour les
sorties Familles et habitant-
e-es :**

> Notification CAF ou Avis d'imposition
2021 pour le Quotient Familial

> Attestation d'assurance responsabilité
civile pour tous les membres de la
famille

> Règlement (chèque ou espèces)

Informations pratiques

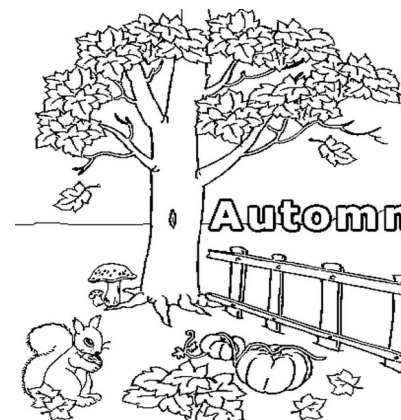
**Contacter la M.D.H Les
Écureuils**

**2 rue Normandie Niémen
38130 Échirolles**

mdh-ecureuils@ville-echirolles.fr

Tel : 04 76 09 03 27

PROGRAMME OCTOBRE 2021



>ADULTES/PARENTS/GRANDS

PARENTS

Les mercredis de 9h à 12h :

**Université Populaire des Parents :
A destination de tous les parents
et grands-parents d'Échirolles.**

Mercredi 6 octobre à la MDH Ecureuils

Mercredi 20 octobre à la MDH A F

Lundi 11 octobre Colloque national à Paris

« *Quelles alliances pour la co-éducation sur les territoires ?* »

« **Les UPP, le pouvoir d'agir comme repère** »

Pour toute question sur les inscriptions,

06 64 77 54 31

Les vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 de 14h à 15h30

Ma santé en mouvement

Plusieurs séances pour allier sport et bien-

être : alimentation, sommeil, gestion du

stress et des émotions, découverte de la

zumba, du yoga, de la marche nordique, ...

Mardis 5 et 19 octobre de 15h à 17h30

Troc Vêtements

Jeudi 14 octobre de 14h à 16h

Un temps pour soi. Relaxation et créativité

Besoin de se reconnecter à soi-même, cultiver la sérénité et

Jeudi 14 octobre à 20h Sortie culturelle
Spectacle à la Rampe « Le cabaret extra ordinaire »

Du rire, de la poésie, de la chanson et du cirque...

Du 11 au 16 octobre

Voyage d'un continent à l'autre

Un programme spécial fête du goût sera proposé

> EN FAMILLE

Vendredi 8 octobre de 18h30 à 21h

Soirée légos – duplos à gogo

Des milliers de briques vous attendent pour laisser libre cours à votre imagination et au défi.

Samedi 16 octobre

Sortie habitant-es inter MDH

Fête du verger « *Pommes et vous* » à Engins. Le marché des producteurs, le pressoir, visite du verger, ...

> LES VACANCES DE LA TOUSSAINT

Lundi 25 octobre de 14h à 16h

Jeux du monde

Mardi 26 octobre de 10h à 11h30

Découverte du Street Art

Mardi 26 octobre de 15h à 17h

Atelier chant intergénérationnel

Les mercredi 27 et vendredi 29 de 10h à 12h

Atelier Ecriture de poésie en musique

Le mercredi 27 octobre de 14h à 16h

> ACCES AUX DROITS et

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Le Colibri

Tous les mercredis de 9h30 à 11h30 et sur rdv en

dehors de ces permanences

Accueil et accompagnement individuel des personnes victimes ou témoins de racisme et de toute forme de discrimination afin d'agir pour l'égalité de traitement et pour l'accès aux droits.

Vendredi 1er octobre de 18h à 21h

Projection « *Paris couleurs. Un siècle d'immigration en images* » suivi d'un débat sur l'immigration et la citoyenneté.

Vendredi 29 octobre de 18h à 21h

L'Université Populaire Citoyennes (UPC)

« *Malaise dans la psychiatrie, immersion au quartier général de la folie* ». Ce sujet se rappelle constamment à nous, en particulier en cette période où la crise sanitaire pèse lourdement sur les esprits ».

> PERMANENCES SUR RDV

Conciliatrice de justice

Les 14 et 28 octobre après-midi

France Victime

les 4 et 18 octobre matin

prendre soin de soi ?

Mardis 5 , 12 et 19 octobre de 15h à 17h

Atelier Chant libre à la MDH

Mardi 26 octobre de 15h à 17h

**Atelier « chant inter
générations »**

Ouvert aux parents et aux enfants.

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 de 13h45 à 16h

NOUVEAU - Savoirs et partages

Echanges et partages de savoirs
entre

habitant-es autour d'activités
manuelles

**Confection de pâte à modeler colorée aux
épices**

Jeudi 28 octobre journée

**Sortie dans la nature : faire du feu, s'orienter,
ramasser des châtaignes et les faire cuire, ...**

Mardi 2 novembre de 15h à 17h

Atelier chant intergénérationnel

**Les mercredi 3, jeudi 4 et vendredi 5
novembre**

Stage musique du monde

Avocate le 25 octobre matin

Travailleuse sociale

les mercredis et les jeudis matin

Médiation Santé le mardi matin

**Vous souhaitez rencontrer l'élu aux MDH,
contactez-nous pour connaître le jour de
la permanence.**

