

TEMPS FORTS

RENTREE 2019

Activités sur inscriptions

- > La mise en selle
- > La marche nordique
- > Les cours de couture
- > les accompagnements informatiques seniors

Maison des habitant-es

La Ponatière

8, avenue Paul-Vaillant-Couturier

Tél. 04 76 23 36 72

NOS ACTIVITES SUR INSCRIPTIONS

MISE EN SELLE

La MDH propose aux habitant-es adultes un cycle pour apprendre à faire du vélo. L'encadrement est assuré par des bénévoles de l'ALE Cyclo et du GMC 38 ainsi que d'un breveté d'État.

Le vélo, le casque et le gilet de signalisation sont fournis par la MDH.

*> 9h - 11h, 2 séances par semaine
Sur inscriptions - Gratuit*

Cycle prévu de 6 séances en 2019

Les vendredis 4, 11 et 18 octobre

Les mardis 1, 8 et 15 octobre

LA MARCHÉ NORDIQUE

Activité accessible à toutes et tous, en partenariat avec le service des sports et l'association sportive OSE.

Le jeudi > 9h30 – 11h, sur inscriptions

PRATIQUE DE LA COUTURE

Confections variées dans le partage des connaissances, sous forme d'atelier animé par une professionnelle.

Le lundi > 9h – 11h30, sur inscriptions

Paiement en fonction du quotient familial

STAGES D'APPRENTISSAGE INFORMATIQUE SPÉCIAL SENIORS (personnes âgées de plus de 60 ans)

> Cycle d'initiation débutant

Le vendredi à la MDH > 14h - 16h

De octobre à décembre 2019

> Cycle d'initiation intermédiaire

Le vendredi à la MDH > 14h - 16h

De février à avril 2020

Points abordés

- Les fonctionnalités d'un ordinateur
- La navigation sur internet
- Création d'une boîte mail
- La découverte de la tablette
- L'exploration du site de la ville d'Echirolles @seniors
- Les démarches en ligne en fonction du public
- Un temps dédié au récapitulatif / bilan

Cycles sur 12 séances (1 séance de 2h / semaine)

Sur inscriptions - 15.60 € par cycle

CADRE DE VIE

> " les jardins bonheur " de La Luire, jardins partagés

Parcelle de terrain mise à disposition par la SDH auprès des habitant-es pour jardiner. Venez rejoindre le collectif d'habitant-es sur le projet !

> Gestion urbaine de proximité

Diagnostic en marchant sur le cadre de vie, de La Viscose au Rondeau. Action en lien avec l' OPAC 38 et le service Gestion Urbaine de Proximité de la ville d'Echirolles.

Mardi 8 octobre 2019 > 17h - 19h

Jeudi 23 janvier 2020 > 9h30 - 11h30

Jeudi 30 avril 2020 > 17h – 19h

Rendez-vous au local du Petit Viscose

CINÉ-PARTAGE

> Projections de films tous publics,

Séance gratuite à chaque petites vacances scolaires, en partenariat avec la bibliothèque La Ponatière

Vendredi 18 octobre > 18h

Au ciné-théâtre La Ponatière

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS ET POUR L'ÉGALITÉ

La MDH propose aux habitant-es un espace de dialogue et de débat autour de la question liée aux discriminations. Venez nous aidez à construire cette action collective !

> Soirée conviviale avec débat

Vendredi 11 octobre > 18h

Date et lieu à confirmer



HORAIRES

ACCUEIL DU PUBLIC

mdh-ponatiere@ville-echirolles.fr

MDH LA PONATIÈRE

8, avenue Paul Vaillant Couturier

04 76 23 36 72

Lundi : 9h – 12h / 13h30 - 17h30

Mardi : 9h – 12h / 13h30 - 17h30

Mercredi : 13h30 - 18h

Jeudi : 8h30 – 12h / 13h30 - 17h30

Vendredi : 9h – 12h / 13h30 - 17h

LE PETIT VISCOSE

1A, rue Marc Fève

04 76 23 26 15

Jeudi : 10h – 12h / 16h - 19h

Vendredi : 10h – 12h

