www.echirolles.fr

Maison des habitant-es
La Ponatière

LIVRET 2019/20

PERMANENCES SERVICES ET ACTIVITÉS

Maison des habitant-es
La Ponatière
8, avenue Paul-Vaillant-Couturier
Tél. 04 76 23 36 72

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Isère
ville d'Echirolles
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
ville d'Echirolles

FAMILLES ET PARENTALITÉ

ESPACE LUDOTHÈQUE

Le mercredi > 14h - 18h à la MDH

Découvrir en famille, jouer sur place et/ou emprunter les jeux et jouets de votre choix.
Dans un espace aménagé, la ludothécaire vous accompagne et vous conseille.

SOIRÉE JEUX

> 1 soirée par vacances scolaires

A La Luire et à La Viscose - enfants accompagnés d'un adulte au minimum.

ATELIERS PARENTS-ENFANTS, SORTIES HABITANT-ES

> Toute l'année

Des sorties programmées à la journée, en demi-journée ou en soirée. Les habitant-es peuvent participer à la commission loisirs pour faire des propositions de sorties.

UN TEMPS POUR SOI

> Projets élaborés par les habitant-es

Prendre du temps pour soi autour d'une journée ou d'une soirée, d'un débat... Ainsi, sont organisées des sorties pour Elles, sorties pour Eux et des sorties papas-enfants.

LE CAFÉ DES PARENTS DANS LES ÉCOLES DU QUARTIER

Des temps d'échanges entre parents et professionnel-les, autour de questions liées à la parentalité.

« LES ÉCRANS, PARLONS-EN ET AGISSONS »

Parents et professionnel-les se rencontrent pour échanger et partager leurs expériences sur l'utilisation des écrans. Des ateliers seront organisés toute l'année.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ LUIRE ET VISCOSE

L'action s'adresse aux élèves du secteur, orientés par les établissements scolaires dont ils dépendent.
Fonctionnement hors vacances scolaires.

> Niveau primaire

Le mardi à la MDH > 16h15 – 17h30
Le jeudi au Petit Viscose > 16h15 – 17h30

> Niveau collège

Le jeudi au Petit Viscose > 17h30 – 19h

PMI PERMANENCE PESÉE POUR LES 0 - 6 ANS

Pouvoir échanger avec la puéricultrice sur des questions diverses.

Le mardi > 14h - 17h, sans rendez-vous
Le jeudi > 8h30 - 12h, sur rendez-vous

LE JARDIN BLEU POUR LES ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Les enfants, de la naissance à 6 ans, accompagnés d'un parent et les futurs parents se retrouvent pour discuter, jouer, échanger... l'occasion de partager un moment en présence de deux accueillantes.

Le mardi > 9h à 11h30 – renseignements à la MDH

SOLIDARITÉ ET INSERTION

Permanences et actions de professionnel-les des services sociaux, de santé et de l'emploi. Pour prendre les rendez-vous, il est nécessaire de téléphoner ou de vous présenter à l'accueil de la Maison des Habitant-es.

ACCES AU NUMERIQUE

> A l'accueil de la MDH

- Un accès libre à un ordinateur avec internet
  Aux horaires d'ouverture
- Un accompagnement pour vos démarches administratives
  Le mercredi après-midi

> Au Petit Viscose

Permanence initiation internet et démarches administratives
Le vendredi > 10h - 12h
Apprendre à naviguer sur le net, créer et gérer sa boîte mail, envoyer et recevoir des courriers électroniques, découvrir des astuces pour améliorer ses recherches...

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

> 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)

Activité payante, renseignements à la MDH

> 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

LES ATELIERS APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

Ateliers collectifs tous niveaux, animés par des bénévoles.
Horaires en fonction des niveaux d'apprentissage

PERMANENCE D'UN TRAVAILLEUR SOCIAL

Le travailleur social accompagne sur l'ouverture et le maintien des droits, informe et oriente selon la situation.
> 9h – 12h à la MDH, sauf le mercredi matin, sans Rv.

PERMANENCE D'UN RÉFÉRENT PLIE (Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi)

Pour les bénéficiaires du RSA ; un entretien avec un référent PLIE est possible dans le cadre de l'insertion professionnelle.

PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC

Aide dans les démarches administratives ou personnelles.

Le vendredi > 14h – 16h - sur rendez-vous, à la MDH

PERMANENCE RETRAITE

L' Association Rhône-Alpes de Préparation à la Retraite, aide les salarié-es à faire valoir leur droit à la retraite et à constituer leurs dossiers.

Le jeudi > 10h - 12h au Petit Viscose
Contacter le président de l'association au 06 99 68 91 37

PERMANENCE D'UNE ACCOMPAGNATRICE SANTÉ

Un entretien confidentiel avec une infirmière pour vos démarches liées à la santé.

- Contribue et renseigne sur les démarches d'accès aux droits- santé (CPAM-mutuelles).
- Fait le lien avec les professionnel-les de santé pour faciliter le parcours santé des habitant-es échirollois-es.
- Informe sur les lieux ressources de soins et d'examens.
- Dispense des conseils de santé, de prévention ou vaccination..
- Favorise un temps d'échange sur les questions santé.

Le lundi et vendredi > 9h – 12h à la MDH

Sur rendez-vous au 04 76 20 99 43

UNE ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

« À l'écoute de votre porte-monnaie »

ACHATS GROUPÉS DIRECTS

> Un collectif inter MDH mobilisé, ouvert à toutes et tous

Un collectif habitant-es accompagné par la MDH, propose chaque mois des produits sélectionnés auprès de producteurs locaux.

Chacun-e peut accéder à ces produits alimentaires locaux de qualité, par une commande groupée en vente directe.

La commande et la livraison des produits s'effectuent à la MDH. Dans ce même cadre, sont organisées des visites chez les producteurs et des sorties cueillettes.

CUISINE DU MONDE

> Un temps d'échanges autour de la santé nutrition

La CESF anime cette rencontre autour de l'élaboration de recettes, suivie d'un repas partagé.

Le mardi matin, 1 fois par mois

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.

LA BOURSE AUX JOUETS

La bourse aux jouets a pour objet la vente de jouets et de matériel de puériculture à moindre coût.

Cette manifestation annuelle est organisée par « les bénévoles des centres sociaux », mobilisés sur trois jours.

Courant novembre, avant les fêtes de fin d'année.

CITOYENNETÉ ET VIE SOCIALE

LE CAFÉ DES HABITANT-ES

> Un espace convivial

Rencontrer et échanger avec les professionnel-les de la MDH autour d'un café.

Le vendredi > 14h – 16h à la MDH

LA COMMISSION LOISIRS

> 4 à 5 rencontres dans l'année

Élaboration collective du programme des sorties et des loisirs des vacances scolaires avec un budget attribué.

LES SOIRÉES CITOYENNES ET CONVIVIALES

> Organisation de rencontres débats sur des sujets de société choisis par les habitant-es

Se rencontrer, partager, échanger, voir aboutir des projets habitant-es avec le soutien des services de la ville et des acteurs du secteur Ouest.

LE COMITÉ DES USAGER-ÈRES

> Un espace d'échanges, de propositions et de débats sur la vie de la MDH

- Discuter de ses activités, de ses projets et leur contenu
- Comprendre l'utilisation et la répartition du budget
- Échanger sur le projet social (orientations, contraintes pesant sur le choix des équipes et des élu-es...)

CADRE DE VIE

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

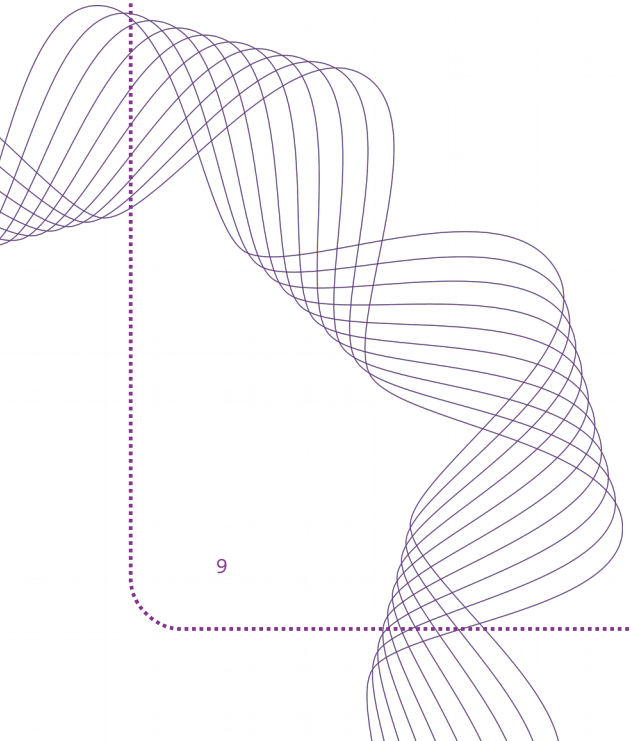
Parcelle de terrain mise à disposition par la SDH pour les habitant-es du quartier.

Venez nous rejoindre avec vos idées de plantations !

> Gestion urbaine de proximité

Réfléchir ensemble sur le cadre de vie, de La Viscose au Rondeau.

Plusieurs rencontres sont programmées pour réaliser ce diagnostic en marchant, en lien avec l' OPAC 38 et le service Gestion Urbaine de Proximité de la ville d'Échirolles.



CYCLE ACTIVITÉS SPORTIVES

MISE EN SELLE, REMISE EN SELLE

La MDH propose aux habitant-es adultes un cycle pour apprendre ou pour mieux 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.

> Mise en selle , apprendre à faire du vélo
Cycle de 6 séances en octobre 2019
> 9h - 11h , 2 séances par semaine

> Remise en selle, pour mieux faire du vélo
Cycle de 4 séances en juin en 2020
> 9h - 11h , 1 séance par semaine

LA MARCHE NORDIQUE

Accessible à toutes et tous, en partenariat
avec le service des sports et l'association sportive OSE.
Le jeudi > 9h30 – 11h
Renseignements à la MDH

POUR LES 8-12 ANS À LA VISCOSE

Des animations sportives variées sous forme de cycle proposé par le service des sports.
Le mercredi hors vacances scolaires

CULTURE

COMMISSION CULTURE

> 1 sélection de spectacles à La Rampe et à La MC2

Pour les familles et les adultes, par des habitant-es réuni-es au sein d'une commission ouverte à toutes et tous.

> 1 livret spécifique dédié à la culture :

- Les actions "cinéma" avec la bibliothèque La Ponatière
- Les ateliers techniques d'animation, spécial 8-12 ans

CINÉ-PARTAGE

> Projections de films tous publics, en partenariat avec la bibliothèque La Ponatière

- Une séance gratuite à chaque petites vacances scolaires
  Les vendredis > 18h
- Une séance supplémentaire spéciale "parents", avec un atelier créatif pour les enfants au même moment.
  Le samedi > en matinée

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS ET POUR L'ÉGALITÉ

Lutte contre les discriminations

> Un espace de dialogue et de débat autour de la question liée aux discriminations

- Rendre les discriminations visibles
- Donner du pouvoir aux citoyen-nes
- Changer les systèmes qui discriminent

Pour les personnes victimes ou témoins de discriminations, un professionnel se trouve à la MDH pour les recevoir et remplir une fiche de signalement. Cette fiche sera remontée à la Métropole de Grenoble et pourra, le cas échéant, contribuer à saisir le défenseur des droits.

> Lieux d'accueil et d'orientation des habitant-es échirollois-es, victimes ou témoins de discriminations.

- Le Colibri, lieu d'écoute à la MDH des Écureuils
  Renseignements à la MDH des Écureuils
- Des espaces ressources dans toutes les MDH
  1 fois par mois dans chaque structure

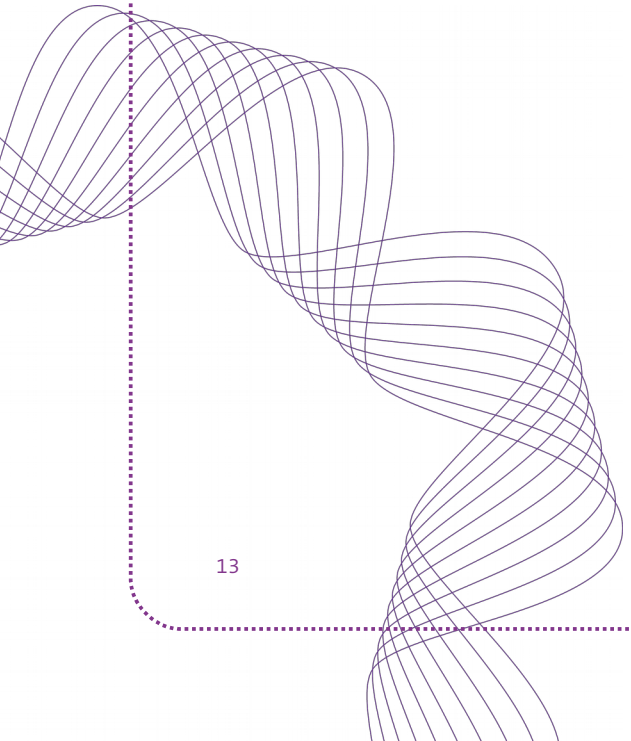
CITÉ PLURIELLE

Cité Plurielle

La MDH s'engage dans la lutte contre les discriminations liées à l'origine et pour l'égalité, en soutenant des projets portés par les habitant-es (débats, cinéma, animations, spectacles...) et en participant à Cité Plurielle.

PLAN DE LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La MDH participe à la mise en place d'un plan de lutte contre les discriminations à l'échelle de la ville .
Vos projets sont les bienvenus !



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

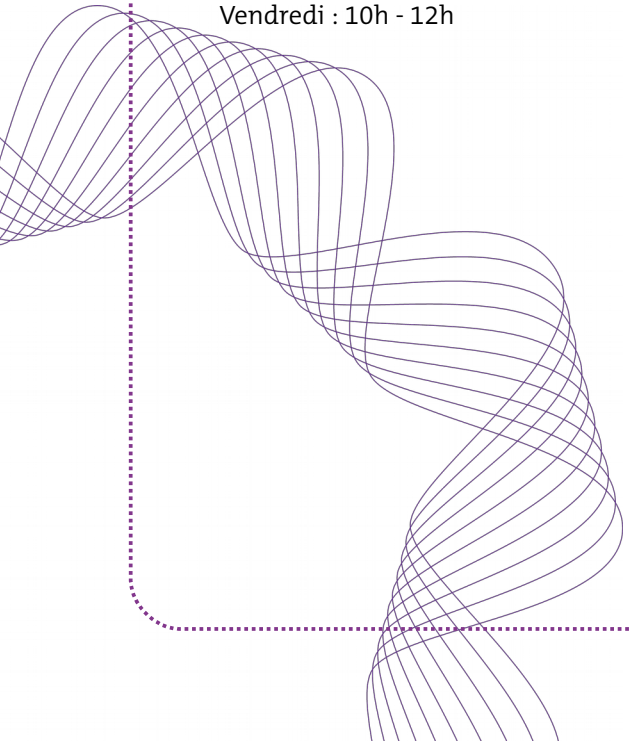
Jeudi : 8h30 – 12h / 13h30 - 17h30

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