

LIVRET 2020/2021

PERMANENCES SERVICES ET ACTIVITÉS

Maison des habitant-es

La Ponatière

8, avenue Paul-Vaillant-Couturier

Tél. 04 76 23 36 72

FAMILLES ET PARENTALITÉ



ESPACE LUDOTHÈQUE

Le mercredi > 15h - 17h 45 à la MDH

Découvrir en famille, jouer sur place et/ou emprunter les jeux et jouets de votre choix.

Dans un espace aménagé, le 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 SECTEUR

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

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ LUIRE ET VISCOSE

Cela 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 collègue

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 professionnel-les.

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

CONSEILLÈRE EN ÉCONOMIE SOCIALE ET FAMILIALE (CESF)

> Permanence individuelle sur rv

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 niveau débutant

Le vendredi à la MDH > 14h - 16h

> Cycle d'initiation intermédiaire

Le vendredi à la MDH > 14h - 16h

LES ATELIERS APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

Ateliers collectifs tous niveaux, animés par des bénévoles.

Horaires en fonction des niveaux d'apprentissage

MISE A DISPOSITION D'UN-E TRAVAILLEUR-SE SOCIAL-E

Le travailleur-se social-e accompagne sur l'ouverture et le maintien des droits, informe et oriente selon la situation.

> 9h – 12h à la MDH, lundi – mercredi - jeudi, 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 à la MDH

Contactez 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'exams.
- Dispense des conseils de santé, de prévention ou vaccination..
- Favorise un temps d'échange sur les questions santé.

Le mercredi > 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 Conseillère en Economie Sociale et Familiale anime cette rencontre autour de l'élaboration de recettes, suivie d'un repas partagé.

Le mardi matin, 1 fois par mois

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 des béné-

voles, mobilisés sur trois jours.

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

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

CITOYENNETÉ ET VIE SOCIALE



PAUSE CAFÉ

> Un espace convivial

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

Le mercredi > 9h – 11h 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, jardins 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 Alpes Isère Habitat 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 1 séance en septembre 2020

Cycle de 5 séances en octobre 2020

> 9h - 11h , 2 séances par semaine, mardi et vendredi

> Remise en selle, pour mieux faire du vélo

Cycle de 6 séances en juin en 2020

> 9h - 11h , 2 séances par semaine mardi et vendredi

LA MARCHÉ 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 veilles de petites vacances scolaires (sauf printemps et été au Ciné Théâtre La Ponatière)

Les vendredis > 18h

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 .

Documents indispensables pour valider une inscription

- Attestation CAF de moins de 3 mois
- Attestation de responsabilité civile de l'année en cours

Aucune inscription ne pourra être prise en compte sans les éléments Demandés

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

TARIFS 2019-2020

Sorties habitant-es

Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins De 18 ans
0/600	2,35 €	1,20 €
600/1000	3,35 €	2,20 €
1000/1200	4,60 €	3,40 €
Sup. à 1200	6,65 €	5,40 €

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4^e enfant

Ateliers parents enfants

Atelier sans intervenant extérieur		
Par famille	1/2 journée	2,35 €
Atelier stage 5 séances		10,50 €
Atelier avec intervenant extérieur		
Par famille	1/2 journée	3,10 €
Atelier stage 5 séances		13 €

Sorties culturelles

Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins de 18 ans
0/600	2,35 €	1,20 €
600/1000	3,35 €	2,20 €
1000/1200	4,60 €	3,40 €
Sup. à 1200	6,65 €	5,40 €

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4^e enfant