

## 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 extérieure : 3,10€ par séance et par famille.

Atelier stage 5 séances : 13€

Sans intervenant-e extérieure : 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 2020 pour le Quotient Familial

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

> Règlement (chèque ou espèces)

## Informations pratiques

**Contactez la M.D.H Les Écureuils**

**2 rue Normandie Niémen**

**38130 Échiroilles**

*mdh-ecureuils@ville-echiroilles.fr*

**Tel : 04 76 09 03 27**

### Horaires d'ouverture de la MDH :

Du lundi au jeudi :  
8h30-12h 13h30-17h30

Vendredi : 13h30 -17h

### Horaires d'ouverture de la ludothèque :

Lundi : 15h30 – 17h30

 : 10h – 12h & 15h30 – 17h30

Mercredi : 15h30 – 17h30

### LAEP

**(Lieu d'accueil enfants/parents) :**

Le Jardin Bleu est ouvert en février

*hors vacances scolaires*

Le lundi de 9 h à 11h30

### Accueil espace médiation numérique :

Accès libre aux horaires d'ouverture de la MDH



Atelier gratuit encadré

par un animateur numérique :

Information et inscription à l'accueil

# PROGRAMME

## FEVRIER 2021



*Protocole sanitaire à respecter  
et port du masque obligatoire dès l'entrée à la MDH  
Pendant les activités dans et hors MDH*

*Mr HAMIDI, adjoint à la dynamique citoyenne des MDH,  
à l'innovation sociale et à l'économie sociale et solidaire,  
vous reçoit, sans rendez-vous, une fois par mois à la MDH  
prochaine permanence : mercredi 03 mars 2021 - Renseignements à l'accueil*

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

## > ADULTES/PARENTS

Les Lundis et mercredis de 9h à 12h :



Université  
Populaire des  
Parents : A

destination de tous les parents et grands-parents d'Échirolles.

Les 1, 9, 10, 15, 22, 24 février à la

MDH LES ECUREUILS

Les 3 et 17 février à la MDH A.

Frank

Les 2 et 16 février de 15h à 17h30  
**Troc Vêtements**

Jeudis 11 et 25 février  
de 13h45 à 16h



Un temps pour soi

« Quand le corps se détend,  
l'esprit s'apaise ».

En présentiel. Sur inscription.

Mardis 2, 9, 16 et 23 février  
de 17h à 19h

Atelier chant – Chorale pour  
adultes pour préparer un  
spectacle pour la journée  
Internationale des Droits des  
Femmes.

En présentiel. Sur inscription.

Si plus de 10 personnes, nous  
scinderons le groupe en 2.

## > VACANCES DE FEVRIER

### NATURE ET ENVIRONNEMENT

Lundi 8 février journée

**Sortie Habitant-es à Gresse en Vercors.**

**Venez construire votre igloo et vous promener en raquettes !**

L'igloo est aujourd'hui d'usage récréatif ; une invitation ludique au cœur de la nature !

**Équipez-vous bien : Combinaison de ski, gants, bonnet, bottes de neige, lunettes de soleil, ... Apportez votre pic nic.**

Mercredi 9 février de 13h30 à 15h30

**Atelier Mandalas.**

**Une invitation à colorier sur le thème de la nature pour se relaxer et développer le sens artistique, la créativité.**

Les mandalas proviennent de la nuit des temps et sont présents dans la nature : dans les fleurs, les toiles d'araignées, les fruits et les légumes coupés, ...

Un moment de détente entre adultes ou en famille.

**Les vacances ludiques !**

**Découverte des nouveaux jeux de la Ludo.**

Mardi 9 février de 18h à 19h30

Lundi 15 février de 13h30 à 15h30

Moment convivial à partager en famille ou entre amis.

Gratuit Tout public Sur inscription.

Vendredi 19 février matin

**Sortie : Les champignons comme solution ! Nous vous proposons une sortie matinale à Champiloope producteurs de champignons à Eybens.**

Ils sont cultivés dans la bonne humeur, ce qui leur donne une toute autre saveur. Il sera possible d'en acheter sur place.

Après cette visite, proposition de se promener sur la colline à proximité.

A partir de 10 ans.



## > NOUVEAU

**PERMANENCE**

**D'AIDE AUX VICTIMES ET D'ACCES**

**AU DROIT**

**Vous avez une question de droit ?**

**Vous avez besoin d'un**

**accompagnement juridique ?**

**Vous êtes victime ?**

**Un juriste de l'association France**

**Victimes vous reçoit le 1<sup>er</sup> et le**

**3<sup>ème</sup> lundi du mois.**

**Lundis 1<sup>er</sup> et 15 février de 9h à 12h**

**Sur rdv à l'accueil.**

> **LE COLIBRI**

**Accueil individuel pour signaler une discrimination et**

**entreprendre des démarches juridiques si les personnes le souhaitent.**

**Permanence le mercredi matin de**

**9h30 à 11h30. Prendre rdv à**

**l'accueil. Places limitées à 3 personnes/45mn.**

> **UNIVERSITE POPULAIRE**

**CITOYENNE**

**Vendredi 18 février de 14h à 16h**

**Dans le parc de la MDH**

**Après-midi contes pour enfants et parents sur les discriminations.**

**Porter des vêtements chauds.**

> **CONCILIATRICE DE JUSTICE**

**Les 11 et 25 février. Sur rdv**



