

## 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

**Contacter la M.D.H Les Écureuils**

**2 rue Normandie Niemen**

**38130 Échirolles**

*mdh-ecureuils@ville-echirolles.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  
Mardi : 10h – 12h & 15h30 – 17h30  
Mercredi : 15h30 – 17h30

### LAEP

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

*hors vacances scolaires*  
Le lundi de 9 h à 11h30



### Accueil espace médiation numérique :

Accès libre aux horaires d'ouverture de la MDH le lundi, mardi et mercredi  
Et Atelier gratuit encadré par un animateur numérique :  
Information et inscription à l'accueil

**Pendant les vacances scolaires, uniquement les matins.**

# PROGRAMME

## AVRIL 2021

*Protocole sanitaire à respecter  
et port du masque obligatoire dès l'entrée à la MDH  
pendant les activités dans et hors MDH  
MASQUES EN TISSUS INTERDITS*

**Mr HAMIDI, adjoint chargé 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 14 avril 2021**

**Maison des habitant-es  
Les Écureuils/Centre-Est  
2 rue Normandie Niemen  
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 7, 12, 19, 21, 26 avril à la  
MDH Les Ecureuils

Les 14, 28 avril à la MDH A Frank

Les 13 et 27 avril de 15h à 17h30

**Troc Vêtements**

Venez échanger un ou plusieurs  
habits ou accessoires.

Jeudi 8 avril de 13h45 à 16h



**Un temps pour soi**  
« *Quand le corps se détend,  
l'esprit s'apaise* ».

En présentiel. Sur inscription.

Mardi 6, 27 avril 13h30 à 15h30

**Atelier Mandalas**

Mardis 6, 13 avril de 15h à 17h

**Atelier chant libre pour  
adultes.**

Jeudis 8 et 22 avril à 14h

**Petit potager**

Réalisation de petits travaux  
de jardinage

Les 12,13, 14 et les 19, 20 et 21  
avril de 14h à 16 h

Réalisez à l'Espace Numérique  
votre montage vidéo  
personnalisé

## > LES VACANCES

Lundi 12 avril de 13h30 à 15h30

Après-midi Jeux de construction. Au menu, Lego, Kappla, Clipos.  
Joueurs à l'âme créative, vous êtes invités à venir réaliser vos  
constructions, quelles soient belles, originales, branlantes ou bien  
gigantesques ! « Photo Ludo clic » immortalisera ce moment.

Mardi 13 avril de 13h30 à 15h30

Après-midi Jeux Kaplas. Chacun pourra s'initier à la construction  
architecturale ou aux figures imaginaires : châteaux, maisons, ponts,  
tours ou autres monuments. Possibilités infinies. Venez passer un  
moment de détente et de partage en famille.

Mercredi 14 avril de 14h à 16h

La ronde des émotions à travers différents jeux.

Après-midi jeux où l'on exprime son émotion face à diverses situations  
et où on essaie de deviner celle des autres.

Mardi 20 de 9h à 17h30 (*sous réserve de nouvelles contraintes sanitaires*)

Sortie habitant-es au Col de l'Arzelier. Balade dans la nature.

Vous avez soif d'aventure ? Apprenez à faire un feu, à connaître les  
priorités en survie, à construire un abris, à reconnaître les plantes ...

Mercredi 21 après-midi de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30

**2 Ateliers parents-enfants autour de la Sophrologie.**

Accueillir ses émotions, les reconnaître et (re)trouver du calme.

Jeudi 22 avril de 14h à 16h

Après-midi Contes pour parents et enfants sur les discriminations.

Dans le parc des Ecureuils.

Vendredi 23 avril de 13h à 17h30

Sortie Habitant-es à la Ferme des Prés Lauzès à Autrans.

Découverte des bisons, alpagas, lamas et autres animaux. Découverte  
du monde du vivant, des cycles de vie et sensibilisation à la nature.

Vendredi 23 avril de 14h à 16h

Atelier d'initiation à la poésie pour les enfants. Dimitri vous aidera à  
composer et à mettre en musique votre poème sur le thème du Désir.  
En partenariat avec la Maison de la Poésie de St Martin d'Hères.

## > PERMANENCES

**FRANCE VICTIME**

Un juriste de l'association France  
Victime vous recevra

Lundi 19 avril 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.

**CONCILIATRICE DE JUSTICE**

En partenariat avec le Tribunal  
de Grande Instance de Grenoble  
et la ville d'Échirolles.

Les jeudis 8 et 22 avril Sur rdv.

Le Point d'Accès aux Droits vous  
accueille dans vos démarches de  
règlement amiable de litiges de  
la vie quotidienne.

**UNIVERSITE POPULAIRE  
CITOYENNE**

Tous les vendredis de 15h à 17h

« Un café imaginaire »  
d'échanges pour lutter et agir  
collectivement contre les  
discriminations liées au  
handicap visible et invisible.