

PROGRAMME

NOVEMBRE 2021

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 extérieur : 3,10€ par séance et par famille.

Atelier stage 5 séances : 13€

Sans intervenant-e extérieur : 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 2021 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 Échirolles

mdh-ecureuils@ville-echirolles.fr

Tel : 04 76 09 03 27

Horaires d'ouverture de la MDH :

Du Lundi au jeudi :

8H30 – 12h00

13h30 – 17h30

Le vendredi :

De 13h30 à 17h

Lieu d'Accueil Parents Enfants

Les lundis de 9h à 11h30

Sauf

pendant les vacances scolaires

Ludothèque

Adultes le lundi de 13h30 à 15h30

Familles Le lundi de 16h à 18h

Le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

Le mercredi de 15h30 à 17h30

Le pass sanitaire n'est pas exigé pour les activités.

Le port du masque

et la désinfection des mains

restent de rigueur.



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

Exposition : les papiers casse-tête . A découvrir

> ADULTES/PARENTS/GRANDS PARENTS

Les mercredis de 9h à 12h :

Université Populaire des Parents :

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

Mercredi 03 novembre à la MDH Écureuils

Mercredi 10 novembre à la MDH Écureuils

Mercredi 17 novembre à la MDH A F

Mercredi 24 novembre à la MDH Écureuils

Vendredis 12, 19 et 26 novembre de 14h à 15h30

Ma santé en mouvement

Plusieurs séances pour allier sport et bien-être : alimentation, sommeil, gestion du stress et des émotions, découverte de la zumba, du yoga, de la marche nordique, ...

Mardis 02, 16 et 30 novembre de 15h à 16h30

Troc Vêtements

Jeudi 25 novembre de 14h à 16h

Un temps pour soi. Relaxation et créativité

Besoin de se reconnecter à soi-même, cultiver la sérénité et prendre soin de soi.

Mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre de 15h à 17h

Atelier Chant libre à la MDH

Les jeudis 04, 18 et 25 novembre de 13h45 à 16h

Savoirs et partages

Échanges et partages de savoirs entre habitant-es autour d'activités manuelles.

Mardi 30 novembre de 15h à 19h

Troc JEUX ET JOUETS / Animations

A la MDH

> ENFANTS / PARENTS :

Tous les lundis de 16h à 18h

Soutien scolaire pour les enfants/jeunes du CE1 à la 5^{ème}.

Proposé par le collectif de bénévoles
1^{ère} séance lundi 08 novembre à 16h.

Tous les mercredis de 14h à 16h

Mercredis découverte : ateliers ludiques et pédagogiques « comment apprendre en s'amusant »

Pour les enfants et jeunes du CE2 à la 5^{ème}.
1^{ère} séance mercredi 17 novembre à 14h .

> TOUS-TES LES HABITANTS-ES

Vendredi 19 novembre à 18h30

Soirée jeux à la Ludothèque : jeux d'ambiance rapides et amusants à savourer entre habitants-es

Les ateliers parents/enfants : à 4 mains :

Mardi 9 novembre de 10h15 à 11h

Arbre automnal en peinture et bouchons.

Mardi 16 novembre de 10h15 à 11h :

Atelier motricité

Mardi 23 novembre de 10h15 à 11h

Escargot en gommettes.

Jeudi 04 novembre de 18h à 20h

Marmite populaire pour la préparation du cabaret populaire du 21 décembre.

Mercredi 10 novembre à partir de 14h30 à la Rampe

Spectacle « le ballon rouge » : Percussions claviers de Lyon : histoire d'amitié entre un ballon et un petit garçon . Théâtre musical et ciné concert à découvrir Dès 6 ans .

Les 03, 04, 05 novembre à partir de 14h :

Ateliers découverte musique du monde avec ORFEO (pratique vocale, instrumentale... des musiques du monde)

Les 03 et 05 novembre de 14h à 15h30 :

Batucada avec Rodrigo COSTA .

Le 04 novembre à 14h :

Chants et percussions

> ACCÈS AUX DROITS et

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Le Colibri

Tous les mercredis de 9h30 à 11h30. Possibilité d'accueillir sur RDV.

Accueil et accompagnement individuel des personnes victimes ou témoins de racisme et de toute forme de discrimination afin d'agir pour l'égalité de traitement et pour l'accès aux droits.

Vendredi 26 novembre de 18h à 21h

L'Université Populaire Citoyenne (UPC)

thème : « les statistiques ethniques » :

Comment rendre les discriminations visibles aux yeux de tous ?

> PERMANENCES SUR RDV

Conciliatrice de justice

Les 10 et 23 novembre après-midi

France Victimes

le 15 novembre matin

Avocate le 22 novembre matin

Travailleuse sociale

les mercredis et les jeudis matin

Médiation Santé le mardi matin

Vous souhaitez rencontrer l'élue aux MDH, permanences les mercredis 17 novembre et 1^{er} décembre - sans rendez-vous.

Actuellement : Exposition « la route des épices »

