

# PROGRAMME JANVIER 2022

Meilleurs vœux



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

Le pass sanitaire n'est pas exigé pour les activités.  
Le port du masque et la désinfection des mains restent de rigueur.

## 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

**Contacter la M.D.H Les Écureuils**

**2 rue Normandie Niemen**

**38130 Échirolles**

[mdh-ecureuils@ville-echirolles.fr](mailto: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**



### Accueil espace

**médiation numérique :**

Accès libre aux horaires d'ouverture de la MDH

Atelier gratuit encadré

par un Médiateur numérique :

Information et inscription à l'accueil

### **Lieu d'Accueil Enfants Parents**

**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**



## > TOUS-TES LES HABITANTS-ES

Les mercredis de 9h à 12h :

**Université Populaire des Parents :**

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

**Mercredi 12 janvier à la MDH Écureuils**

**Mercredi 19 janvier à la MDH A F**

**Mercredi 26 janvier à la MDH Écureuils**

Les Mardis 04, 11, 18 et 25 janvier de 15h à 17h

**Atelier Chant libre à la MDH**

Les mardis 04, 11, 19, et 26 janvier de 13h30 à 15h30

**Atelier Mandalas :** invitation à sortir les crayons et à adopter la zen attitude

Mardi 04 et 18 janvier de 15h à 16h30

**Troc Vêtements**

Les jeudis 06, 13, 20 et 27 janvier de 13h45 à 16h

**Savoirs et partages**

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

Jeudi 13 janvier de 14h à 16h

**Marmite populaire spéciale :**

**Sorties habitants-es**

Pour échanger sur des idées de sorties.

Vendredis 21 et 28 janvier de 14h à 15h30

**Ma santé en mouvement**

Plusieurs séances pour allier sport et bien-être. Renseignements à l'accueil de la MDH



Jeudi 27 janvier de 14h à 16h

**Un temps pour soi. Relaxation et créativité**

Besoin de se connecter avec soi-même.

## > ENFANTS / PARENTS :

Tous les lundis de 16h à 18h

**Soutien scolaire pour les enfants/jeunes du CE1 à la 3<sup>ème</sup>.**

Proposé par le collectif de bénévoles



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<sup>ème</sup>.

**Les ateliers parents/enfants « à 4 mains »**

**Mardi 04 janvier de 10h15 à 11h :**

**Confection de couronnes des rois**

**Mardi 18 janvier de 10h15 à 11h :**

**Confection de bonhommes de neige**



## SORTIES SPECTACLES

### A LA RAMPE :

Mardi 11 janvier à 20h

**Romance incertios :** Un spectacle flamboyant de danse et de musique espagnole.



Vendredi 28 janvier à 20h

**Manou Gallo,** Bassiste, nous régale de sa

virtuosité audacieuse et de sa voix singulière.

Un voyage entre traditions des musiques africaines, rock et funk.

Pour tout public

Atelier initiation à l'informatique et au numérique :

**Les jeudis après-midi**

*apprendre à utiliser internet, créer et gérer sa boîte mail,*

*envoyer et concevoir des courriers,...*

*Sur inscriptions, à la MDH*



## > ACCÈS AUX DROITS et

## LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

**Le Colibri**

Tous les mercredis de 9h30 à 11h30

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.

*Possibilité d'accueil sur RDV*

**Vendredi 21 janvier de 18h à 21h**

**L'Université Populaire Citoyenne (UPC)**

Soirée projection débat « mobilisations face aux discriminations dans l'éducation », *Film pour rendre accessible et partager une expérimentation menée sur le territoire de l'agglomération grenobloise.*

> **PERMANENCES SUR RDV**

**Conciliatrice de justice**

Les 13 et 27 janvier après-midi

**France Victimes**

les lundis 10 et 24 janvier matin

**Avocate le 24 janvier matin**

**Travailleuse sociale**

les mercredis et les jeudis matin

**Médiation Santé le mardi matin**

**Vous souhaitez rencontrer l'élu aux MDH, contactez-nous pour connaître le jour de la permanence.**

> **A VENIR :**

**Sortie spectacle à la Rampe :**

**Jeudi 03 février : « Dans le détail »**

*Plongez dans un Cluedanse géant*

