

PROGRAMME OCTOBRE 2022

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 2022 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 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



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



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



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

> TOUS-TES LES HABITANTS-ES

Les mercredis 09 et 12 octobre 2022

de 9h à 12h :

Université Populaire des Parents :

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

A la MDH

Les lundis 03, 10, 17, 24 et 31 octobre

de 13h30 à 16h

Ludothèque adultes

Les mardis 04, 11, 18, et 25 octobre

de 13h30 à 15h30

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



Le mardi 11 octobre

Troc vêtements

Venez échanger vos vêtements et/ou accessoires (en bon état) contre d'autres vêtements et/ou accessoires.

Les jeudis 06, 13, 20, et 27 octobre

Savoirs et partages

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

Vendredis 07, 14, et 21 octobre
de 14h à 15h30

Ma santé en mouvement

Plusieurs séances pour allier sport et bien-être (sophrologie, marche nordique, yoga...)



> LES ATELIERS

Tous les jeudis de 14h à 16h

Atelier Chant « nous on veut continuer à chanter »

Atelier Parents/ enfants :

Mardi 18 octobre de 10h30 à 11h

Ateliers à 4 mains :

Sur le thème de l'Automne - A la Ludothèque



Lundi 24 octobre de 09h30 à 13h30

Atelier gourmand inspiré de contes et de dessins animés : suivi d'un repas partagé

Sur inscriptions / places limitées .

Lundi 24 octobre de 14h à 16h

Après-midi jeux Ludo : Contes et Jeux

Mardi 25 octobre et mercredi 02 novembre à 14h30

Ateliers créatifs : découverte de la couture : créations à partir de chutes de tissus .

Sur inscriptions / places limitées .



Vendredi 04 novembre de 14h à 16h

Atelier Quilling : art ancestral dit aussi « papier roulé » pour réaliser de belles œuvres sur le thème d'halloween.

Sur inscriptions / places limitées .



Jeudi 03 novembre à 10h

Atelier numérique : WIKI – COURSE

Sur inscriptions – à partir de 07 ans - places limitées .

> LES SORTIES

sortie inter MDHS :

Samedi 15 octobre : fête de la pomme à Engins

A la découverte des techniques de fabrication de Jus de Pomme, d'un marché de producteurs et de bien d'autres activités.



Jeudi 27 octobre : sortie à la ferme, safran du Dauphiné à Saint Pierre de Bressieux

Culture du safran, Dégustation des produits de la ferme, ramassage, tri de noix, côtoyer les Poneys, les ânes...

Départ à 9h de la MDH
Sur inscriptions / places limitées .



> 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.

Possibilité d'accueil sur RDV



Vendredi 21 octobre de 18h à 21h

UPC : Les discriminations liées à l'origine dans l'emploi

Vendredi 14 octobre de 14h30 à 16h30

Café projet de « Danse inclusive » avec l'APF.



> ENFANTS / PARENTS

Tous les lundis de 16h à 18h

Soutien scolaire pour les enfants/jeunes du CE1 à la 3^{ème}.

Proposé par le collectif de bénévoles.



Tous les mercredis de 14h à 16h45

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

Pour les enfants et jeunes du CE2 à la 5^{ème}.



Le mois de la Transition alimentaire du 23 septembre au 23 octobre 2022 :

**Atelier légumes secs avec l'association
« cultivons nos toits » :**

Mercredi 19 octobre de 10h30 à 12h30



LA SEMAINE DU GOÛT
DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022



Confections de menus suivi de repas partagés

« Vivre le goût »

Mardi 11 octobre de 09h30 à 13h30 :

Voyage autour de la Méditerranée : « la Loubia en Gala , le pistou qui rend fou » .

Mercredi 12 octobre de 09h30 à 13h30 :

« La courge dans tous ses états »

Mercredi 12 octobre de 14h à 16h :

Gôûter de saison : atelier Parents / enfants .

Jeudi 13 octobre de 09h30 à 13h30 :

« Couscous nous voilà »

Sur inscriptions / places limitées .



La semaine de la Santé mentale du 10 au 23 octobre 2022 :

« Bien vivre dans ma vie quotidienne, bien vivre dans mon environnement, c'est possible »

**Atelier ouvert à tout-es les Echirollois- ses animé par l 'association
« Vers l'essentiel »**

Gratuit - Sur inscriptions à l'accueil de la MDH.

La **Maisons**
habitant-es vous invite à
Les Écureuils/Centre-Est un **Atelier**

**"Bien dans ma vie quotidienne,
bien dans mon environnement,
c'est possible"**

Jeudi 20 octobre 2022 à 14h

Salle Mandela - La Rampe - Échirolles

Atelier ouvert à tous-tes les échirollois-es

**Des outils simples, efficaces
pour prendre soin de soi,
être acteur-trice de
sa qualité de vie,
améliorer sa relation à soi
et à son environnement**



Animé par **Vers l'Essentiel**



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE D'ÉCHIROLLES

