

PROGRAMME

JANVIER 2023

Meilleures vœux



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

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-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

> TOUS-TES LES HABITANTS-ES

Mardis 10 et mercredi 25 janvier de 09h à 10h

Une heure-un café : nous vous accueillons autour d'un café .



Les mardis 03 et 17 janvier de 15h à 16h30

Troc vêtements

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

Vendredis 13, 20, et 27 janvier de 14h à 15h30

Ma santé en mouvement :

Thème de cette année : Ma santé, ma vie quotidienne et mon environnement .

Plusieurs séances pour allier sport et bien-être



Les mardis 03, 17 et 24 janvier de 14h à 16h

Atelier « Danse inclusive » Laissez-moi danser ! : Des ateliers de danse adaptés aux personnes en situation de handicap visible et invisible.

Évènement

Vendredi 20 janvier de 18h30 à 21h

Soirée jeux : pour découvrir nos jeux en bois XXL, partager un moment en dessinant, jouer au loto, et découvrir notre espace de jeux pour les jeunes enfants....

Ouvert à tous – repas partagé



> ENFANTS / PARENTS

Le collectif de bénévoles vous propose du soutien scolaire en complémentarité avec « les mercredis découvertes » pour s'ouvrir au monde , les lundis de 16h à 18h .

Tous les mercredis de 14h à 16h45

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

UN NOUVEAU CYCLE :

« l'alimentation tu connais ? » :

Mercredi 11 janvier : atelier des sens

Mercredi 18 janvier : Alimentation/santé :

« qu'en dirait le docteur maboule ? »

Mercredi 25 janvier : arcimboldo and co :

confection d'un paysage de fruits et légumes. Pour les enfants et jeunes du CE2 à la 5^{ème}.

A la Ludothèque :

Atelier Parents/Enfants : à 4 mains :

Mardi 17 janvier de 10h15 à 11h15

Bonhomme givré...

Pour les 0-4 ans

Mardi 17 janvier à 16h

Marmite populaire spéciale ludothèque :

Venez nous retrouver à la ludothèque pour partager ensemble vos idées, vos projets et envies pour faire vivre ce lieu .

Ouvert à tous

> 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

Jeudi 26 janvier à 18h à 21h

UPC : Lutte contre les discriminations liées à la précarité

En coopération avec le service social et l'Association UPP d'Échirolles.

Jeudi 05 janvier 2023 de 14h à 16h

Marmite populaire : bilans et perspectives des ateliers chants.

Les jeudis 12, 19 et 26 janvier 2023

Ma comédie musicale en devenir

A venir

Jeudi 02 février à 20h à LA RAMPE

Spectacle : OÜM : Laissez-vous

envoûter par un parfum d'Orient....sur

les airs de la mythique chanteuse égyptienne,

Oum Kalthoum, les danseurs vibrent à l'unisson.

Une pièce poétique et magnétique ou danse et

musique jouée en live célèbrent l'ivresse, la transe et l'amour.

Sur inscriptions jusqu'au 26 janvier – Places limitées.



