

TARIFS 2022-2023

Sorties habitant-es

Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins de 18 ans
0/600	2,45 €	1,25 €
600/1000	3,45 €	2,30 €
1000/1200	4,75 €	3,50 €
Sup. à 1200	6,85 €	5,60 €

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4^e enfant

Ateliers parents enfants

Atelier sans intervenant extérieur		
Par famille	1/2 journée	2,45 €
Atelier stage 5 séances		10,80 €
Atelier avec intervenant extérieur		
Par famille	1/2 journée	3,20 €
Atelier stage 5 séances		13,40 €

Ludothèque

Adhésion : 3,30 €/an

Nombre de jeux	Tarifs
1	0,75 €
6	2,90 €
12	5,55 €

Sorties culturelles

Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins de 18 ans
0/600	2,45 €	1,25 €
600/1000	3,45 €	2,30 €
1000/1200	4,75 €	3,50 €
Sup. à 1200	6,85 €	5,60 €

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4^e enfant

HORAIRE ACCUEIL DU PUBLIC

mdh-ponatiere@ville-echirolles.fr

MDH La Ponatière

04 76 23 36 72

Lundi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Mardi : 13h30 - 17h30
Mercredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Jeudi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30
Vendredi : 8h30h - 12h/13h30 - 17h

Le Petit Viscose (1, rue Marc Fève)

04 76 23 26 15

Hors vacances scolaires
Vendredi : 10h - 12h

Pôle de proximité La Luire (18, rue de l'Écureuil)

Tous les jeudis : 14h00 - 16h30

PROGRAMME

MARS 2022

Cité PLURIELLE

"Le corps : entre résistance et oppression"

Samedi 18 mars 2023
14h00 à 21h00
La Rampe

Maison des habitant-es
La Ponatière
8, avenue Paul Vaillant-Couturier
Tél. 04 76 23 36 72

A vos agendas !



SANS ÉCRAN

Mercredi 8 mars

Journée Internationale des Droits des Femmes

À cette occasion, la MDH vous propose 2 temps pour jouer, échanger, s'interroger à partir d'affiches exposées sur l'égalité entre les femmes et les hommes, entre les filles et les garçons



9h00 à 11h00 : Pause café

Entre adultes, autour d'un café, un thé, un jus de fruit...

14h à 16h30 : Ludothèque

Enfants, parents avec des jeux, des coloriages et une exposition



Vendredi 17 mars
Soirée pour Elles

Une soirée réservée aux mamans pour chanter, danser et partager un repas ; au choix d'apporter un plat salé ou sucré !

> Gratuit, de 17h30 à 21h30

> Places limitées, inscriptions obligatoires à la MDH



Mardi 28 mars

"Et si on se rencontrait à Ouest ?"

Temps d'échange convivial entre parents, futurs parents, enfants et professionnels proposé par l'Espace Enfants Parents.

Un coin jeux est dédié aux enfants de moins de 6 ans.

> de 14h à 15h30, sur inscriptions

> Salle du petit Viscose 1 A, rue Marc Fève

> Renseignements : 07 76 09 87 48

Espace Numérique Emploi

Un espace pour vous aider dans vos démarches de recherche d'emploi

> **Vendredis 03, 17 et 31 mars**

> **de 14h00 à 16h30 à la MDH**

> Renseignements à la MDH

Le Jardin Bleu

Accueil libre et gratuit pour les enfants jusqu'à 6 ans accompagnés d'un adulte.

> Lundi de 15h à 17h30

> Vendredi de 9h à 11h30

Espace Enfants Parents

14,15 place des Jacobins 04 76 09 87 48

Les rendez-vous Hebdomadaires

> **Le Mercredi**
La Ludothèque

Jouer en famille dans un espace aménagé

(hors vacances scolaires)

> **Le mercredi, de 14h à 16h30**

> Renseignements à la MDH



> **Le Jeudi**

Accompagnement dans vos démarches

Faire des demandes en ligne : CAF, CPAM, Impôts... Poser une question sur vos droits...

Venez nous retrouver

> **Le jeudi, de 14h00 à 16h30**

> Pôle de proximité de la Luire

18, rue de l'Écureuil

> Renseignements à la MDH



> **Le Vendredi**

Accompagnement à l'informatique

Apprendre à utiliser internet, créer et gérer sa boîte mail, envoyer et concevoir des courriers ...

> **Le vendredi de 10h00 à 12h00**
(hors vacances scolaires)

> Salle du petit Viscose

1 A, rue Marc Fève

> Renseignements à la MDH



Échirolles

Cité PLURIELLE

Samedi 18 mars 2023

14h00 – 21h00

La Rampe

Le programme sera disponible sur le site de la ville :

www.echirolles.fr

dans le programme **Cité Plurielle** à l'accueil de votre MDH

Accès au numérique

> Un accès libre à un ordinateur avec internet

> Un accompagnement pour vos démarches administratives

> Renseignements à la MDH

À la MDH, sur RDV :

. PMI, le mardi et le jeudi

. l'accompagnatrice santé, le mercredi

. ARAPR, constitution du dossier retraite, le jeudi

. l'écrivain public, le vendredi au CCAS



Mardi 7 mars

Balade sensorielle

Reconnexion sans réseau pour se connecter à l'environnement !

> RDV à 16h30 à la MDH Les

Écureuils/Centre-Est

> Renseignements et inscriptions au 04 76 40 20 51 (MDH Anne Frank)

Jeudi 16 mars

Les soirées du jeudi

On parle, on échange, on s'aide, on construit ensemble des solutions face aux écrans

> 17h30 à 19h30

> école élémentaire Auguste Delaune

> Gratuit sur inscriptions au 04 76 20 63 44

