

## > SOLIDARITÉ ACCÈS AUX DROITS

### TRAVAILLEUR SOCIAL

Le mardi  
de 9h à 12h sur rendez-vous.

*Prendre rendez-vous auprès de l'accueil  
de la MDH Anne Frank/Les Granges.*

### MÉDIATRICE SANTÉ

Sur rendez-vous.

*Vous pouvez la joindre au 04 76 20 99 43  
ou contacter l'accueil de la MDH  
au 04 76 40 20 51.*

### ÉCRIVAIN PUBLIC

Le lundi  
de 9h à 12h sur rendez-vous.

*Prendre rendez-vous auprès de l'accueil  
de la MDH Anne Frank/Les Granges.*

### PERMANENCES CONSEILLÈRE ESF AUTOUR DE LA VIE QUOTIDIENNE

*Prendre rendez-vous auprès de  
l'accueil de la MDH Anne Frank/Les  
Granges.*

### CONSEILLERS NUMÉRIQUE

Le mardi, mercredi et vendredi  
de 9h à 12h sur rendez-vous.

Le mardi et vendredi après-midi  
de 14h à 17h sur rendez-vous.

Besoin de communiquer avec les  
administrations ? De réaliser un CV ? D'écrire  
une lettre de motivation ?  
De comprendre la sécurité informatique ?...  
Les conseillers numérique sont là pour vous  
accompagner.

*Prendre rendez-vous auprès de  
l'accueil  
de la MDH Anne Frank/Les Granges.*

### ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIFS

Dates à définir

Cycle de 5 ou 6 séances  
d'initiation à l'informatique.

Apprendre à utiliser internet, créer et  
gérer sa boîte mail, envoyer et  
concevoir des courriers... (hors vacances  
scolaires)

*Renseignements & inscriptions à la  
MDH.*

### INFORMATIQUE LIBRE SERVICE

Accès libre à 2 postes  
informatiques

dans le hall à côté de l'accueil  
aux horaires d'ouverture.

## > OUVERTURE DE LA MDH

Lundi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mardi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mercredi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Jeudi 13h30 - 17h30

(Fermé le matin pour réunion d'équipe)

Vendredi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h



**Maisons**  
des habitant-es

[www.echirolles.fr](http://www.echirolles.fr)

Anne-Frank/Les Granges

# PROGRAMME DE MAI

*Ah le joli mois de mai !*



**Maison des habitant-es  
Anne-Frank/Les Granges**

**1 rue de Lorraine**

**Tél. 04 76 40 20 51**

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



## A vos agenda !

### Tous-tes les habitant-es

#### ◆ THÉÂTRE DE MARIONNETTES ET CONTE MUSICAL

*Compagnie en jeux : "GATA et la poussière d'étoile"*

▼ Mercredi 3 mai 2023 de 16h à 17h

L'histoire : Gata est une petite chatonne joyeuse, curieuse et aventureuse. Quand sa maman lui apprend en pleurant que son papi est parti pour toujours, elle décide de partir le retrouver pour la consoler. Le début d'une aventure direction les étoiles qui la mènera en émotion et en chanson sur le chemin du deuil, grâce de belles rencontres.

*Sur inscription. Places limitées.*

#### ◆ LES SOIRÉES DU JEUDI :

*"Les écrans parlons-en"*

▼ Jeudi 4 mai 2023 de 17h30 à 19h30 à l'école Jean Paul Marat.

Place à la parole des parents et de leurs enfants sur leur vécu en rapport avec les écrans. Support des échanges: le film "les écrans et nous" réalisé à l'école élémentaire Delaune.

*Des soirées organisées par la direction de l'éducation et les MDHS.*

#### ◆ LES 7 DU MOIS : "Allons dehors", on découvre en famille une alternative aux écrans

En partenariat avec l'association "Chez nous dehors".

▼ Dimanche 7 mai 2023 > Explorons la nature

Rendez-vous à 15h devant La Butte.

*Renseignements & inscriptions au 04 76 20 63 32*



#### ◆ LES DISCRIMINATIONS

▼ Vendredi 12 mai 2023 de 18h à 21h à la MDH Essarts/Surieux (place de la convention à Échirolles)

L'Université Populaire Citoyenne en partenariat avec l'association "Ensemble le Colibri" et la MDH Essarts/Surieux vous invite à une soirée théâtre forum sur les discriminations vécues par les femmes travaillant dans le secteur de l'aide à la personne.

Repas partagé - Apporter un plat salé/sucré.

*Sur inscription auprès de la MDH Essarts/Surieux au 04 76 20 99 50.*

#### ◆ DÉCOUVERTE DU JEU

*"FLASH CODE"*

▼ Mercredi 17 mai 2023 de 14h à 16h

Ce jeu a pour objectif de préserver le jeu traditionnel et d'échanger sur les écrans. C'est une sorte de jeu de l'oie qui inclut le numérique. Pour accéder aux questions, il est nécessaire d'utiliser des QR CODE.

Ce jeu est participatif, il a été conçu par les habitant-es .

*Sur inscription à partir de 6 ans.*

#### ◆ CAFÉ DES PARENTS

▼ Mercredi 24 mai 2023 dès 8h45 à l'école élémentaire Jean Moulin.

Temps d'échange co-animé par l'APE Jean Moulin et la MDH.

Un jeu de l'oie vous sera proposé lors de cette rencontre pour échanger sur l'organisation des rythmes scolaires, quels sont les besoins des enfants ?

*Ouvert à toutes et à tous.*



#### ◆ LE LABO-ÉCO



▼ Mercredi 24 mai 2023 de 16h à 17h30

Un après-midi dédié à la cuisine anti gaspi.

*Sur inscription.*

#### ◆ SOIRÉE KARAOKÉ : Les habitant-es ont du talent !

▼ Vendredi 26 mai 2023 de 18h à 21h

En musique et en chansons pour les grands !!!

Apporter un plat sucré et la MDH se charge du salé et des boissons.

*Sur inscription.*

#### ◆ LUDOTHÈQUE HORS LES MURS

▼ Mercredi 31 mai 2023 de 15h30 à 17h30

Rendez-vous près du toboggan dans le parc Maurice Thorez.

Venez jouer à des jeux d'extérieurs !!!

#### ◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ Les vendredis 5, 12 et 26 mai 2023 de 14h à 15h30

Ma santé, en prendre soin au quotidien, des moments privilégiés pour en parler. Un cycle comprenant plusieurs séances pour allier sport et bien être.

- *Le 5 mai : Marche nordique au parc de la Frange Verte (à confirmer).*

- *Le 12 mai : Initiation au golf de Bresson - Ce lieu verdoyant vous offrira la possibilité de vous amuser et de gagner en technique.*

- *Le 26 mai : Initiation Yoga avec l'intervention de Daniel Bourgne - Atelier cohérence cardiaque, autour de la présence à soi, corps et santé, respiration et cohérence cardiaque.*

*Sur inscription.*

## A venir !

### Pièce de théâtre et débat théâtrale

Le Vendredi 2 juin 2023 à partir de 18h30

Dans le cadre de la quinzaine de la parentalité 2023 avec la thématique "Dis-moi comment on fait les parents", la MDH Anne Frank/Les Granges et l'UPP d'Échirolles vous proposent un spectacle-débat

"Parents sans mode d'emploi"

suivi d'un repas partagé.

*Places limitées. Sur inscription.*

*Garde d'enfants pour les + de 4 ans.*

### LUDOTHÈQUE



#### Permanences tout public

Les mercredis de 14h à 17h30 et le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois de 10h à 12h soit le 3 mai 2023

#### Permanences adultes

Les jeudis de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires)  
Venez découvrir l'univers des jeux de sociétés et partager vos jeux préférés !