

PROGRAMME SEPTEMBRE 2023



JOURNÉE PORTES OUVERTES

VENDREDI 22 SEPTEMBRE
16H-20H

INITIATION VÉLO ADULTES

DÈS LE 25 SEPTEMBRE

Maison des Habitant-es Essarts-Surieux
1 Place de la Convention 38130 Échirolles
04 76 20 99 50
mdh-essarts-surieux@echirolles.fr



COMPRENDRE ET SE FORMER



Renforcez vos savoirs-faire collectivement avec l'accompagnement de professionnel·les pour vous faciliter la vie au quotidien.

Les ateliers numériques Cycle débutant-es



- > Les mercredis (6, 13, 20, 27 septembre)
- > De 9h à 11h30 à la MDH

Découvrir l'ordinateur, créer et organiser ses documents, aller sur Internet, envoyer un mail... Apprenez **les bases** pour être à l'aise avec les **outils informatiques**.

Gratuit sur inscription au cycle complet.

Les ateliers pour mes droits

> **Jeudi 07 septembre de 9h30 à 11h30**
Déclarer ses ressources à la CAF.

> **Jeudi 21 septembre de 9h à 11h30**
Faire son CV sur smartphone.

> **Jeudi 28 septembre de 9h30 à 11h30**
Utiliser les outils numériques pour la scolarité : le QR code.

Gratuit sans inscription (sauf le 21 gratuit sur inscription).



Initiation vélo adultes Cycle débutant-es et perfectionnement

- > Les lundis 25/09, 2/10, 9/10, 16/10 et les vendredis 13/10 et 20/10
- > De 9h à 11h au Parc Maurice Thorez

6 séances de cours de vélo pour **adultes débutant-es** ou personnes qui veulent **se perfectionner**. Les vélos et matériels de protection sont fournis.

Gratuit sur inscription au cycle complet.



JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE



Ma santé en mouvement Réunion de présentation

- > **Lundi 25 septembre**
de 14h à 15h30 à la MDH

Venez échanger sur les activités physiques et les ateliers santé proposés ce trimestre.

Gratuit sur inscription au cycle complet.



La rentrée des ludothèques

- > **Mercredi 27 septembre**
> De 14h à 17h à Surieux

- > **Le Jeudi 28 septembre**
> De 16h à 17h30 à la MDH

Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux à la maison.

Gratuit sans inscription (enfants accompagnés d'un adulte).



JOURNÉE PORTES OUVERTES

Les équipements du quartier vous ouvrent leurs portes

> **Vendredi 22 septembre de 16h à 20h**

Venez rencontrer les professionnel·les et vous renseigner sur les services et les activités prévues en 2023-24 dans une ambiance festive et conviviale.

Programme :

> **16h** déambulation musicale au départ de l'école Cachin.

> **16h-19h** animations et informations à la MDH, la Butte, l'Agence du Quotidien et au Planning familial.

> **19h** apéro offert.



SORTIR ET DÉCOUVRIR



Sortie nature au Rocher de Comboire

> **Vendredi 08 septembre (horaires à préciser)**

Balade guidée dans un îlot de verdure protégé de l'urbanisation galopante des communes voisines.

Gratuit sur inscription.

Prévoir un pique-nique, trajet en transport en commun.



Sorties culturelles avec la MDH

> **Mercredi 13 septembre de 14h à 16h à la MDH**

Venez découvrir la programmation de la MC2 et donner votre avis sur les sorties spectacles.

Gratuit sans inscription.



PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL



Apéro partagé et karaoké

> **Vendredi 29 septembre à partir de 18h30 à l'Escale (MDH)**

Partagez un moment convivial et festif entre habitant·es du quartier en apportant un plat salé ou sucré de votre choix.

Gratuit sur inscription et ouvert à tous (30 places).





ACCÉDER À SES DROITS



Permanences travailleur social

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé pour une orientation adaptée aux besoins.

Permanences tarification solidaire

> Le mercredi

De 13h30 à 17h30 à la MDH.

> Le vendredi

De 9h à 12h à la MDH.



Permanences écrivain public

> Le Mercredi

De 13h30 à 16h30 au CCAS.

> Le Vendredi

De 9h à 11h30 à la MDH.

Sur rendez-vous.



Permanences retraite - ARAPR

> Les Mercredis

De 10h à 12h à la MDH.

Inscriptions : 06 99 68 91 37.



Permanences numérique

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé selon vos besoins.



Permanence santé

> Le Jeudi

De 9h à 12h à la MDH.

Sur rendez-vous.



Permanence puéricultrice - PMI

> Le Jeudi

De 13h30 à 16h à la MDH.

Sur rendez-vous au 04 76 20 55 25.



Permanences vie quotidienne

> Le Jeudi

De 9h à 12h à la MDH.

Sur rendez-vous.

Permanence logement - CNL

> Mercredi 20 septembre

De 9h30 à 11h30 à la MDH.

Renseignements : 04 38 86 11 36.

Permanence avocate

> Lundi 11 septembre

De 9h à 12h à la MDH.

Sur rendez-vous.



Ordinateurs en libre accès

> Tous les jours aux horaires de la MDH

Accès internet et impressions pour les démarches administratives.



SE RENCONTRER



Café des habitant-es de la MDH

> Le jeudi matin de 8h30 à 10h

Pour connaître les services et activités du moment dans le quartier.

> Jeudi 14 septembre café spécial infos sur les travaux PNRU

L'Escalé Essarts-Surieux

> Du Lundi au Vendredi

Pour prendre un café, échanger, jardiner...

Venez faire escalé !

Horaires d'ouverture de la MDH



HORAIRES DE LA MDH



Lundi, Mercredi et Jeudi

8h30-12h / 13h30-17h30

Mardi

Fermé le matin / 13h30-17h30

Vendredi

8h30-12h / 13h30-17h