

# 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](mailto: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

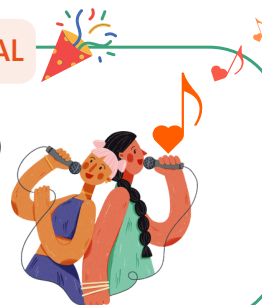


### Apéro partagé et karaoké

> **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'Escale Essarts-Surieux

#### > Du Lundi au Vendredi

Pour prendre un café, échanger, jardiner...

Venez faire escale !

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