

> SOLIDARITÉ ACCÈS AUX DROITS

TRAVAILLEUR SOCIAL ° PIMS

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

MÉDIATRICE SANTÉ

Sur rendez-vous.

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

ÉCRIVAIN PUBLIC

Le mardi de 9h à 12h sur rendez-vous.

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.



PERMANENCES CONSEILLÈRE ESF AUTOUR DE LA VIE QUOTIDIENNE

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

CONSEILLERS NUMÉRIQUE

Le mercredi de 9h à 12h et le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 sur rendez-vous.

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

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de 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



Anne-Frank/Les Granges

PROGRAMME SEPTEMBRE



Maison des habitant-es
Anne-Frank/Les Granges

1 rue de Lorraine

Tél. 04 76 40 20 51

mdh-annefrank@echirolles.fr



Les Palettes Participatives

◆ LA SEMAINE DU GOÛT

Préparation de la semaine du goût qui aura lieu du 9 au 16 octobre et de la transition alimentaire qui aura lieu du 29 sept. au 29 oct. 2023.

▼ **Mercredi 13 sept. 2023**
de 16h30 à 18h

◆ IDÉES DE SORTIES & D'ATELIERS

Nouvelles idées de sorties et d'ateliers ??? Toutes vos idées sont les bienvenues.

▼ **Mercredi 20 sept. 2023**
de 15h30 à 17h30

Tous-tes les habitant-es

◆ INSTANT POUR SOI

▼ **Mardi 12 sept. 2023**
de 14h à 16h

Atelier MANDALA.

Comment prendre soin de soi ?

Une relaxation dynamique, en musique qui favorise ainsi votre créativité.

Gratuit - Sur inscription.

◆ REPAIR' COUTURE

▼ **Reprise le lundi 18 sept.**
de 14h à 16h (tous les lundis hors vacances scolaires)

Donnons une seconde vie à nos vêtements.

Gratuit - En libre accès.

◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ **Vendredi 22 sept. 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.

Préparation de la quinzaine de la santé mentale qui aura lieu du 9 au 22 oct. avec pour thème : « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

Présentation du contenu du 5ème cycle.

◆ LE LABO-ÉCO

▼ **Mardi 26 sept. 2023**
de 14h à 16h

Une après-midi dédiée à la cuisine anti gaspi.

Sur inscription.

◆ ATELIER REMISE EN SELLES

Apprentissage du vélo pour adultes.
2 cycles de 6 séances à l'automne et au printemps.

▼ **1^{er} cycle les lundis 25/09, 02/10, 09/10, 16/10 et les vendredis 13/10 et 20/10**

de 9h à 11h au Parc Maurice Thorez.

Vélo, casque et gilet de signalisation fournis.

En partenariat avec le GMC 38.

Gratuit - Places limitées.

Pré-inscription à l'accueil de la MDH.

Parents/Enfants

◆ SOUTIEN SCOLAIRE

▼ **Tous les lundis dès le 2 octobre de 16h à 18h**

Soutien scolaire pour les enfants/jeunes du CE1 à la 3ème.

Proposé par le collectif de bénévoles.

Pré-inscription à l'accueil de la MDH.

Gratuit - Places limitées.

Accès aux droits

◆ ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIFS

▼ **Les mercredis du 4/10 au 22/11/23 (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30**

Découvrir, se connecter, inter-agir grâce aux ateliers numérique.

Cycle de 6 ateliers pour apprendre et découvrir l'utilisation d'un ordinateur, la navigation sur internet, la création et gestion d'une adresse mail...et bien plus encore !

Pré-inscription à l'accueil de la MDH.

◆ LUDOTHÈQUE

Ouverture le 20 septembre

Tout public

▼ **Les mercredis de 14h à 17h30**

Adultes

▼ **Les jeudis de 14h30 à 16h30**

(hors vacances scolaires)

Venez découvrir l'univers des jeux de sociétés et partager vos jeux préférés !

Journée portes ouvertes de la MDH Anne Frank

Vendredi 29 sept. 2023
de 16h à 19h30

La MDH vous invite à venir découvrir les services et activités de la saison 2023/2024.

Au programme

- De 16h à 18h :

Accueil, animations adultes/familles et découverte des différents stands.

- De 18h à 19h30 :

Apéro dans une ambiance festive et conviviale avec le groupe "Gipsydreams".