

> 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 mardi et 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.

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.

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 OCTOBRE

Votre avis
nous est précieux!

Rencontre Élu-es / Habitant-es
Nouveau
Projet Social de Territoire
2024-2028
Mercredi 18 octobre 2023
à 17h30 à la MDH Anne Frank

Maison des habitant-es
Anne-Frank/Les Granges
1 rue de Lorraine
Tél. 04 76 40 20 51
mdh-annefrank@echirolles.fr



Tous-tes les habitant-es

◆ ACTION SOLIDARITÉ

▼ A partir du lundi 2 octobre 2023
de 8h30 à 12h

Venez rejoindre le groupe de bénévoles accompagné d'une professionnelle pour un moment de partage et de solidarité. Au programme confection de sacs ainsi que des confitures qui seront remis à une association caritative.

Renseignements à la MDH.

◆ BIEN-ÊTRE SPORT SANTÉ

▼ A partir du mardi 3 octobre 2023
de 13h30 à 15h30

En partenariat avec le service des Sports et Objectif Sport Échirolles (OSE), mise en place tous les mardis de cycles (trimestriels) de pilates, abdos fessiers, renforcement musculaire ainsi que le parcours de santé du Parc Maurice Thorez (quartier des Granges).

Renseignements et inscriptions à la MDH - Places limitées.

◆ TROC'VÊTEMENTS

▼ Mardi 3 et 17 octobre 2023
de 15h à 16h30

Venez échanger vos vêtements et/ou accessoires (en bon état) contre d'autres vêtements et/ou accessoires.

Gratuit - En libre accès.

◆ REPAIR' COUTURE

▼ Tous les lundis
de 13h45 à 16h (hors vacances scolaires)

Donnons une seconde vie à nos vêtements.

Gratuit - En libre accès.

◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ Le lundi 9 et les vendredis 6, 13 et 20 octobre de 14h à 15h30

Ma santé, en prendre soin au quotidien.

Un cycle comprenant plusieurs séances pour allier sport et bien être.

- Le vendredi 6/10 : activité sportive
- Le lundi 9/10 : marchons ensemble pour notre bien être : découverte du parcours santé.
- Le vendredi 13/10 : sophrologie

Dans le cadre du mois de la santé mentale : "à tous les ages de la vie ma santé mentale est un droit" :

- Le vendredi 20/10 : atelier COSMOS Voyage au milieu des planètes ressources et obstacles pour se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique.

Sur inscription.

◆ LE LABO-ÉCO

▼ Mardi 10 octobre 2023
de 14h à 16h

Une après-midi "Brico récup" : créer et bricoler à partir de matériaux de récupération

Sur inscription - Places limitées.

Parents/Enfants

◆ BESOIN D'UN COUP DE POUCE ? SOUTIEN SCOLAIRE DU CE1 A LA 3EME

▼ Tous les lundis
de 16h à 18h (hors vacances scolaires)

Proposé par un collectif de bénévoles.

Pré-inscription pour l'année 2023-2024 à l'accueil de la MDH.

Semaine du goût

**DU 16 au 22 octobre 2023
et le mois de la transition**

◆ SÉANCE DE "FOODSCAPE"

D'après les œuvres de Karl Warner

▼ Lundi 9 octobre 2023
de 9h30 à 12h

Création de paysage culinaires en mettant en scène des fruits et légumes suivi de la préparation d'une bonne soupe maison à la maison avec les ingrédients du matin.

Sur inscription - Places limitées.

◆ ATELIER "FABULEUSE LÉGUMINEUSE" : AVEC "CULTIVONS NOS TOITS"

▼ Mardi 10 octobre 2023
À partir de 10h

Atelier cuisine saine et durable : pour mieux connaître les bienfaits des légumineuses pour la planète, pour la santé, pour le jardin. Cet atelier est l'occasion d'apprendre à cuisiner ces aliments riches en protéine. L'atelier permet aussi dans sa version salé d'explorer la technique et les bienfaits de la germination : confection d'un menu surprise.

Sur inscription - Places limitées.

◆ ATELIER GOURMAND "FAITES DANSER LES PÂTES"

▼ Jeudi 12 octobre 2023
de 9h30 à 13h30

Suivi d'une dégustation des plats préparés.

Sur inscription - Places limitées.

◆ ATELIER "APÉRO COURGES" DANS TOUS CES ÉTATS"

▼ Vendredi 13 octobre 2023
de 9h30 à 13h30

Réalisation de recettes à déguster à l'apéritif à base de courges. Apéritif partagé avec l'ensemble des protagonistes de la semaine du goût. Suivi d'une dégustation des plats préparés.

Sur inscription - Places limitées.

◆ ATELIER NATUROPATHIE

▼ Mardi 17 octobre 2023
De 18h à 20h à l'agence du quotidien

La naturopathie pour tout le monde : discussions sur l'alimentation du quotidien.

Sur inscription.

◆ SORTIE INTER-MDHS

A LA FÊTE DE LA POMME A ENGIS

▼ Samedi 14 octobre 2023

Depart :

Retour :

Sortie inter-MDHS à la fête de la pomme à Engis. Découverte des techniques de fabrication de jus de pomme, d'un marché de producteurs et de bien d'autres activités.

Sur inscription. Places limitées.

Fête de la pomme

