

PROGRAMME OCTOBRE 2023



“LA TRANSITION ALIMENTAIRE, UN TRUC DE BOBO ?”
MARDI 10 OCTOBRE 18H-20H30

PRÉ-INSCRIPTIONS SORTIES VACANCES
9, 10 ET 11 OCTOBRE

RENCONTRE AVEC LES ELU-ES POUR LE PROJET SOCIAL DE TERRITOIRE
MARDI 31 OCTOBRE 16H-18H



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 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 05 octobre de 9h30 à 11h30**
Déclarer ses ressources à la CAF.

> **Jeudi 12 octobre de 9h30 à 11h30**
Télécharger et découvrir les applications de l'école sur smartphone.

> **Jeudi 19 octobre de 9h à 11h30**
Transmettre des documents à Pôle Emploi.

Gratuit sans inscription.



JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE



Ludothèques

> **Mercredis 4, 11 et 18 octobre**
> De 14h à 17h à Surieux

> **Le Jeudi 5 et 12 octobre**
> De 16h à 17h30 à la MDH



Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux.

*Entrée libre sans inscription
(enfants accompagnés d'un adulte).*

VACANCES Lancement des vacances

> **Lundi 23 octobre**
> De 14h à 17h au Gâtinais



Temps festif avec animations pour tout âge avec les partenaires du territoire.

Gratuit sans inscription.

VACANCES Ludo vacances... sans écrans !

Sortie à la Maison des Jeux
> **Mardi 24 octobre RDV 14h30 à la MDH**

Découverte d'un lieu entièrement dédié aux jeux à Grenoble.

Payant sur inscription.



VACANCES Atelier cuisine de saison

> **Jeudi 26 octobre**
> De 10h à 13h30 à la MDH

Farandole de courges : l'automne dans notre assiette + repas ensemble. Avec l'association *Cultivons nos Toits*.

Payant sur inscription, à partir de 6 ans.



Atelier réemploi

RÉPARER



> **Mardi 3, 10 et 17 octobre**
> De 13h30 à 16h30 à la MDH

Retouches couture et petites réparations bois, donnez une nouvelle vie à vos vêtements et objets.

Gratuit sur inscription.

VACANCES Atelier créatif

> **Lundi 30 octobre**
> De 14h à 17h à la MDH

Créations d'automne entre parents et enfants.

Payant sur inscription.





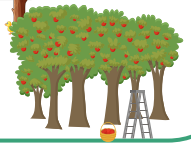
YOUPI ! C'EST MERCREDI... EN FAMILLE



Inauguration du poulailler urbain des Essarts

> **Mercredi 04 octobre RDV à 16h15 à la MDH**

Venez nombreux-ses pour découvrir le poulailler et partager un goûter à base d'œufs locaux de l'association *Cœur des Essarts*.



Découverte du verger urbain de la Ponatière

> **Mercredi 11 octobre RDV à 13h30 à la MDH**

De nombreuses animations autour de ce projet de verger participatif.



SORTIR ET DÉCOUVRIR



Marche santé au Parc Maurice Thorez

> **Lundi 09 octobre RDV 13h30 à la MDH**

Découverte du parcours santé du parc Maurice Thorez. Venez partager les bienfaits de l'activité physique en plein air. Dans le cadre de la **semaine pour la santé mentale**.

Gratuit sans inscription.

VACANCES

Sortie cueillette à la ferme du grand chemin (Charnècle)

> **Mercredi 25 octobre à la journée**

Matinée cueillette, vous achetez les légumes que vous ramassez (pas obligatoire). Après-midi visite de la chaîne d'exploitation des noix.

Gratuit sur inscription (9, 10 et 11 octobre).

Prévoir un pique-nique



Fête de la Pomme à Engins

> **Samedi 14 octobre à la journée**

Visite et découverte de la désormais célèbre Fête de la Pomme d'Engins (Vercors). De nombreuses animations sur place.

Gratuit sur inscription. Prévoir un pique-nique



VACANCES

Sortie à Lyon et balade en bateau sur la Saône

> **Jeudi 02 novembre à la journée**

Pique-nique sur la colline de Fourvière et balade d'1 heure en bateau sur la Saône.

Payant sur inscription (9, 10 et 11 octobre).

Prévoir un pique-nique



PARTAGER UN MOMENT CONVIVAL



VACANCES

Soirée jeux et repas partagé parents-enfants

> **Vendredi 27 octobre de 16h à 21h**

Jeux adultes et en famille, atelier confection de plats à grignoter par les enfants et partage du repas.

Gratuit sur inscription.



"La transition alimentaire un truc de bobo ? "

Théâtre forum avec l'association Robin des Villes

> **Mardi 10 octobre de 18h à 20h30**

La transition alimentaire est-elle accessible pour toutes et tous ? Venez échanger sur vos expériences en rapport avec l'alimentation.



!!! Garde d'enfants gratuite organisée pour les parents participants.

Gratuit sur inscription.



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 17h à la MDH.

> Le vendredi

De 9h à 11h30 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 18 octobre

De 9h30 à 11h30 à la MDH.

Renseignements : 04 38 86 11 36.

Permanence avocate

> Lundi 16 octobre

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



Echange entre habitant-es et élu-es autour du Projet Social de Territoire 2024-2028

> Mardi 31 octobre de 16h à 18h à la MDH

Venez partager votre expérience sur les enjeux du quartier avec les élu-es.

!! **Garde d'enfants gratuite organisée le temps de la rencontre.**



Café des habitant-es de la MDH

> Le jeudi matin de 8h30 à 10h

(hors vacances scolaires)

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

> Le jeudi 5/10 spécial PNRU.

> Le jeudi 12/10 avec la Maison pour l'Égalité Femmes - Hommes.



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