

PROGRAMME NOVEMBRE 2023



**VISITE DE COSMOCITÉ
EN FAMILLE**
MERCREDI 15 NOVEMBRE
APRÈS-MIDI



MATINÉE RÉEMPLOI
SAMEDI 25 NOVEMBRE
9H-12H



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



- > A partir du 15 novembre à la MDH
- > Les mercredis de 9h à 11h30
- > Cycle de 6 séances

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 09 novembre de 9h30 à 11h30**
Déclarer ses ressources à la CAF.



> **Jeudi 16 novembre de 9h à 11h30**
Et si on parlait de la retraite ?



> **Jeudi 23 novembre de 9h à 11h30**
Apprendre à faire son CV sur son smartphone.

> **Jeudi 30 novembre de 9h30 à 11h30**
Reconnaître une arnaque en ligne.

Gratuit sans inscription.

Sauf le jeudi 23 sur inscription.



JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE



Ludothèques



- > Le Mardi après l'école
- > De 16h à 17h30 à la ludo de Surieux

- > Le Mercredi après-midi
- > De 14h à 17h à la ludo de Surieux

- > Le Jeudi après l'école
- > De 16h à 17h30 à la MDH



Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux.

Entrée libre et gratuite sans inscription,
(enfants accompagnés d'un adulte).

Atelier réemploi

- > Le Mardi après-midi
- > De 14h à 17h à la MDH

Retouches couture et petit bricolage, donnez une nouvelle vie à vos vêtements et objets.



Entrée libre et gratuite sans inscription.

Atelier jardin adultes

- > Mercredi 15 novembre
- > De 14h à 16h à la MDH

Apprenez les cycles des saisons et les techniques de plantations en bac ou pots. Avec Cultivons nos Toits.



Gratuit sur inscription.



Tour du monde des cultures La Corée du Sud



- > Mercredi 22 novembre
- > De 9h à 15h à la MDH

Découvrez la richesse culturelle et culinaire d'un pays présenté par les habitant-es. Atelier cuisine, repas ensemble et animations

Payant sur inscription.





SORTIR ET DÉCOUVRIR



Youpi ! c'est mercredi... en famille



Visite de Cosmocité à Pont de Claix

> Mercredi 15 novembre

> RDV à 13h30 à la MDH

Visite de l'exposition « de la terre à l'univers »
et séance de planétarium (film « Noisette » 5-10 ans).

Payant sur inscription.



Spectacle musical

“Divertimento et Ensemble Amedyez“ à La Rampe

> Jeudi 16 novembre

> RDV 19h15 à la MDH

Découvrez la musique classique, teintée de sonorités algériennes
de Zahia Ziouani et son orchestre avec l'Ensemble Amedyez.

Payant sur inscription.



NOUVEAU !



MATINÉE RÉEMPLOI



Matinée réemploi à la MDH Essarts-Surieux

> Samedi 25 novembre

> De 9h à 12h à la MDH

Vous avez un vieux vélo à faire réparer à la cave ?

Un grille pain qui ne fonctionne pas bien ?

Venez essayer de trouver une solution en collectif !

Des professionnel·les et bénévoles seront là
pour vous aider sur différents ateliers.

Stands prévus :

- Réparation vélo
- Réparation petit électronique
- Retouches couture
- Réparation petit mobilier en bois
- Fabrication de produits ménagers
- ...



Avec : GMC38, La Machinerie, Les Compagnons Bâtisseurs, intervenants et bénévoles MDH.



Entrée libre sans 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.



Permanences santé

> Le Jeudi

De 9h à 12h à la MDH.

Sur rendez-vous.



Permanences 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 15 novembre

De 9h30 à 11h30 à la MDH.

Renseignements : 04 38 86 11 36.

Permanence avocate

> Lundi 13 novembre

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 parents à l'école Marcel Cachin

> Lundi 27 novembre

> De 8h45 à 10h à l'école Marcel Cachin

Échanges autour des activités de la MDH pour les parents et les enfants.

Journée de l'accessibilité

> Mercredi 8 novembre

> De 10h à 18h à la Salle des fêtes

Ouvert à toutes et tous.



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 16 novembre avec la CNL.

L'Escal'Essarts-Surieux

> Du Lundi au Vendredi

Pour prendre un café, échanger, jardiner, jouer... Venez faire escal' !

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