

ACCÈS AUX DROITS

TRAVAILLEUR SOCIAL

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

MÉDIATRICE SANTÉ AU CCAS

Sur rendez-vous au 04 76 20 99 43.

ÉCRIVAIN PUBLIC AU CCAS

Le mardi de 9h à 12h sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

CONSEILLERS NUMÉRIQUES

Le mardi et mercredi matin et le vendredi journée sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

PERMANENCES CESF AUTOUR DE LA VIE QUOTIDIENNE

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

ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIFS

Les mercredis de 9h30 à 11h30. Prochain cycle de 6 séances du 10 janvier au 14 février 2024 (hors vacances scolaires). Renseignements & inscriptions auprès de l'accueil de la MDH.

INFORMATIQUE LIBRE SERVICE

Accès libre à 2 postes informatiques dans le hall de l'accueil aux horaires d'ouverture.

TARIFS

Sorties habitant-es et culturelles de proximité sur 1/2 journée ou soirée

QF	+ de 18 ans	- de 18 ans
0/600	2,60€	1,30€
600/1000	3,60€	2,40€
1000/1200	5,00€	3,70€
> 1200	7,20€	5,90€

Gratuit pour les - de 4 ans et le 4ème enfant

* Atelier parents/enfants : 2,45€ par famille

* Pièces obligatoires : quotient familial et assurance responsabilité civile.



Horaires d'ouverture

8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Sauf vendredi 17h et fermé le jeudi matin

Fermeture vacances d'hiver

du 02 au 05/01/2024 inclus.

Réouverture

le lundi 8 janvier 2024 dès 8h30.

mdh-annefrank@echirolles.fr

04 76 40 20 51

Maisons
des habitant-es

www.echirolles.fr



Anne-Frank/Les Granges



PROGRAMME DÉCEMBRE 2023

FÊTE DE FIN D'ANNÉE INTER-MDH

Vendredi 22 décembre 2023 à 17h30

à la salle des fêtes d'Échirolles

Au programme : spectacle de magie, animation musicale avec NewsFM et goûter offert !!!

Tous les ingrédients seront réunis pour passer un bon moment en famille !!!

Gratuit - Sur inscription





Citoyenneté

◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ Les vendredis 1er, 8, 15 et 22 décembre 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.

- Le vendredi 1er/12 : Activité sportive / Tai-so.

- Le vendredi 8/12 : Bilan du cycle et perspectives.

- Le vendredi 15/12 : Activité physique - Ballon prisonnier...

- Le vendredi 22/12 : Activité ludique Nouveau jeux et mémoire

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

◆ TROC'VÊTEMENTS

▼ Les mardis 5 et 19 décembre 2023 de 15h à 16h30

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

Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.

◆ SPECTACLE "CIRCUS BAOBAB"

▼ Samedi 16 décembre 2023

à 19h à la Rampe

Avec l'impertinence et la joie de la jeunesse, les 13 circassiens guinéens du Circus Baobab nous interrogent sur l'urgence climatique. Dans une lutte vitale pour l'or bleu, ils enchaînent les numéros vertigineux et proposent un cirque énergétique et puissant !

Attention !!! spectacle comportant des effets stroboscopiques pouvant heurter les personnes les plus sensibles.

A partir de 8 ans.

Sur inscription. Tarifs selon QF.

◆ ACTION SOLIDARITÉ

▼ Tous les lundis de 8h30 à 12h (hors vacances scolaires)

Venez rejoindre le groupe de bénévoles accompagné d'une professionnelle pour un moment de partage et de solidarité. Au programme, confection de sacs qui seront remis à l'association Secours Populaire Comité d'Échirolles.

Renseignements à la MDH.

◆ ACTION CONFITURE SOLIDAIRE

▼ Samedi 2 décembre à partir de 9h30

Confection de confitures solidaires qui seront remise à l'association Secours Populaire Comité d'Échirolles lors d'un temps convivial. N'hésitez pas à rejoindre le groupe de bénévoles qui travaille sur des projets autour de la solidarité tout au long de l'année.

Renseignements à la MDH.

◆ REPAIR'COUTURE

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

La MDH agit et sensibilise sur la réduction des déchets textiles. Une professionnelle et des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos vêtements et donner une seconde vie à vos vêtements.

Renseignements à la MDH.

◆ BIEN-ÊTRE SPORT SANTÉ

▼ Les mardis de 13h30 à 15h30 (hors vacances scolaires)

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

Places limitées : renseignements à la MDH

Sur liste d'attente pour le 2ème trimestre.

◆ REPAIR'CAFE

▼ Samedi 13 janvier 2024 à partir de 9h30

Venez faire réparer votre petit électro ménager !

Renseignements à la MDH.



Parentalité

◆ CONCERT "CHANSONS ET COMPTINES POUR SE RÉCHAUFFER"

▼ Vendredi 15 décembre 2023 à 17h45
Spectacle proposé par Léa Dessenne de la "compagnie Mégaptère" suivi d'un repas partagé où chacun-es apportera sa spécialité culinaire.

Concert pour fêter l'hiver !!! Flocons, sapins, rennes seront au rendez-vous pour faire danser petits et grands.

Ce concert est un voyage entre douceur et énergie pour passer un moment festif. A l'issue de ce dernier, un atelier percussion corporelles vous sera proposé.

Gratuit. Sur inscription. Places limitées.

◆ 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.

Sur liste d'attente.

◆ LUDOTHÈQUE tout public

▼ Tous les mercredis de 14h à 17h30 et le Mercredi 6 /12 "Ludo-déco"

pour les fête de fin d'année.

◆ LUDOTHÈQUE adultes

▼ Tous les jeudis de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

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



Pendant les vacances !!!

◆ SORTIE AU CINÉMA PATHE

▼ Mardi 26 décembre 2023 (film et horaire à définir)

Sur inscription. Tarifs selon QF.

◆ LUDOTHÈQUE

▼ Mercredi 27 décembre 2023 de 14h à 17h30

◆ SORTIE AU JUMP PARK D'ÉCHIROLLES

▼ Jeudi 28 décembre 2023
Rendez-vous à 13h45 devant le Jump Park (1 rue du Maréchal Leclerc à Échirolles).

Un univers ludique et sportif : sauts, espace de loisirs, jeux...

Les boissons seront offertes !!!

A partir de 7 ans.

Sur inscription. Tarifs selon QF.

