

PROGRAMME FEVRIER 2024



“Programme vacances”

Pré-inscriptions
le 5, 6 et 7 février 2024.

Paiement avant
Le 14 février 2024

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

ACCÈS AUX DROITS

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.

6 séances du 10 janvier au 14 février
2024 (reste quelques places).

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

Horaires d'ouverture

8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Fermeture à 17h

les vendredis

et le jeudi matin

mdh-annefrank@echirolles.fr

04 76 40 20 51

* Atelier parents/enfants : 2,60€ par famille

* Pièces obligatoires : quotient familial
et assurance responsabilité civile.

CITOYENNETÉ

◆ BUDGET PARTICIPATIF

▼ **Mardi 13 février 2024 à 18h**
Lancement du dépôt des projets.

Ouvert à toutes et à tous.



◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ **Vendredi 16 février 2024 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.

- **Vendredi 16/02** : Renforcement musculaire pour "un buste fort & tonique !"

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

◆ 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) à la découverte d'activités sportives.

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

◆ PEINTURE LIBRE

▼ **Les lundis de 9h à 12h (hors vacances scolaires)**

Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.



◆ REPAIR'COUTURE

▼ **Tous les lundis de 9h à 12h et 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.

Gratuit. Ouvert à toutes et à tous.

◆ ATELIER MOSAÏQUE

▼ **Les mercredis de 14h à 18h (hors vacances scolaires)**

Fabrication d'une mosaïque pour embellir le parc Maurice Thorez.

Gratuit. Ouvert à toutes et à tous.

◆ ÉCHANGE DE SAVOIRS

▼ **Les lundis de 14h à 17h30**

Échanges et partages de savoirs entre habitant-es autour d'activités manuelles.

Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.



PARENTALITÉ

◆ 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.

Inscription sur liste d'attente.

◆ LUDOTHÈQUE tout public

▼ **Tous les mercredis de 14h à 17h30**

◆ 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.



Programme des vacances

1ère semaine



◆ SORTIE AU JUMP PARK

▼ **Mardi 20 février 2024**

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.

Prévoir des chaussettes antidérapantes.

Sur inscription. Tarifs selon QF.

(Attention !!! priorité aux personnes qui étaient sur liste d'attente pour la sortie de décembre dernier).

◆ LUDOTHÈQUE

▼ **Mercredi 21 février 2024 de 14h à 17h30**

◆ LES P'ETITS CHEFS

"Une œuvre d'art qui se mange"

▼ **Jeudi 22 février 2024 de 14h à 17h**

Venez réaliser un paysage d'hiver à croquer ! Nous les photographierons puis nous les dévorerons !!!

Sur inscription. Tarifs 2,60€ par famille.

◆ A LA DÉCOUVERTE DE VIEUX OBJETS

▼ **Vendredi 23 février 2024 à 14h**

Saurez-vous devinez à quoi servent ces objets étranges ! Des jeux et des ateliers liés au passé animés par des retraités échirollois-oises.

Gratuit. Sur inscription. Renseignement auprès de la MDH.

2ème semaine



◆ RECYCL'ART

▼ **Lundi 26 février 2024 de 14h à 16h30**

Atelier parents-enfants et adultes. Venez confectionner tout en recyclant un support de rangement mural à poches en tissus.

Sur inscription. Tarifs 2,60€ par famille.

◆ LES P'ETITS CHEFS

"Crêpes party"

▼ **Mardi 27 février 2024 de 10h à 13h30**

Venez découvrir l'art des crêpes. Nous réaliserons des recettes qui changent de l'entrée au dessert. Nous partagerons ensuite un délicieux repas tous ensemble.

Sur inscription. Tarifs 2,60€ par famille.

◆ LUDOTHÈQUE

▼ **Mercredi 28 février 2024 de 14h à 17h30**

◆ SORTIE RAQUETTES ET CONSTRUCTION D'UN IGLOO A GRESSE EN VERCORS

▼ **Jeudi 29 février 2024**

Départ : 8h30 / Retour : vers 18h
A partir de 5 ans

Venez profiter d'une balade en raquettes en famille au cœur de nos montagnes et participer à la construction d'un igloo !!!
Prévoir son pique-nique, son goûter et surtout des vêtements chauds !!!

Sur inscription. Tarifs selon QF.