

# PROGRAMME JANVIER 2024

Bonne année

2024



**“PETIT DÉJ DES IDÉES”**

**JEUDI 11 JANVIER**

9H - 11H



**MA SANTÉ EN MOUVEMENT**

**JEUDI 11 JANVIER**

**PRÉSENTATION DU NOUVEAU CYCLE**

14H-15H30



**Maison des Habitant-es Essarts-Surieux**

1 Place de la Convention 38130 Échiroilles

04 76 20 99 50

[mdh-essarts-surieux@echiroilles.fr](mailto:mdh-essarts-surieux@echiroilles.fr)

# COMPRENDRE ET SE FORMER

## Ateliers numérique

> **Les Mercredis de 9h à 11h30 à la MDH**

**Découvrir l'ordinateur** à votre rythme :  
Créer et organiser ses documents,  
aller sur Internet, envoyer un mail...

 Pour **adultes débutant-es**



 **Gratuit sur inscription au cycle complet**  
(du 10 janvier au 14 février)

## Ateliers pour mes droits

> **Jeudi 11 janvier de 9h à 10h30**  
Déclarer ses ressources à la CAF.



> **Jeudi 18 janvier de 9h à 12h**  
La galette des droits : temps convivial  
avec l'équipe pluridisciplinaire intervenant  
sur l'accès aux droits.

> **Jeudi 25 janvier de 9h à 12h**  
Faire son CV sur smartphone.

 Pour **adultes**

 **Gratuit** sans inscription



# JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE

## Découverte du jeu d'échec

> **Mercredi 31 janvier de 9h à 11h à la MDH**

Initiation et fabrication de jeu d'échec.

 Pour **adultes**

 **Gratuit** sur inscription



## Ludothèques



Accueil tout public pour **jouer ensemble**  
et **emprunter des jeux** pour la maison.

	Mardi	Mercredi	Jeudi
	16h - 17h30	14h - 17h	16h - 17h30
	A la ludo <b>Surieux</b> (Allée du Berry)		A la <b>MDH</b> (Essarts)
	<b>Tout public</b> , enfants avec un adulte		
	<b>Gratuit sans inscription</b>		

## Youpi ! c'est mercredi

> **Mercredi 17 janvier de 14h à 17h à la MDH**

Saurez-vous devinez à quoi servaient  
ces objets étranges ?

Des jeux et ateliers liés au passé animés  
par des retraité-es échirollois-ses.

 **Public famille**  **Gratuit** sur inscription



## Ateliers réemploi

> **Tous les Mardis de 14h à 17h à la MDH**

Retouches couture et petit bricolage,  
pour vos vêtements et objets cassés.

 Pour **adultes**

 **Gratuit** sans inscription



# DÉCOUVRIR ET SORTIR

## Tour du monde des cultures

### La Turquie

> Mercredi 31 janvier 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.



Pour **adultes** (repas ouvert aux enfants des participant-es)



**Payant (2,60€)** sur inscription



### Le saviez-vous ?

Beaucoup de gens pensent qu'Istanbul est la capitale de la Turquie, mais en réalité, c'est la ville d'Ankara ! Istanbul est la plus grande ville de Turquie.

# LES ÉVÉNEMENTS DU MOIS



## Ma santé en mouvement Présentation du nouveau cycle

> Jeudi 11 janvier de 14h à 15h30 à la MDH

Présentation et pré-inscription.

Cycle qui alternera activités physiques, ateliers santé et ateliers postures

« spécial dos » avec un kiné.

Avec le service des sports et le service social de la ville.



Public **adulte** **Gratuit** sur inscription

## Des livres à soi

### Présentation du projet

> Jeudi 1er février de 9h à 11h15

A la ludo de Surieux

Pour découvrir le plaisir de lire avec vos enfants.



**Parents d'enfants de - 6 ans**



**Renseignements** à la ludothèque

## Le "Petit déjeuner des idées"

> Jeudi 11 janvier de 9h à 11h à la MDH

Venez échanger et partager vos idées sur :

- 1 le choix des **sorties et activités des vacances**
- 2 le choix des activités des "youi c'est mercredi"
- 3 les **actions ou projets** à construire ensemble

Autour d'un **petit déjeuner** !



**Tout public**



**Gratuit** sans inscription



Toute l'équipe de la MDH vous souhaite ses meilleurs vœux pour l'année 2024 et sera ravie de vous retrouver à partir du **lundi 8 janvier**.

# 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 Secours Populaire

### > Les Mercredis de 14h à 17h

## Permanences et ateliers individuels numériques

### > Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé selon vos besoins.



# SE RENCONTRER

## 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.

## 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 10 janvier

De 9h30 à 11h30 à la MDH.

Renseignements : 04 38 86 11 36.

## Permanence avocate

### > Lundi 8 janvier

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.

## L'Escale Essarts-Surieux

### > Du Lundi au Vendredi

Pour prendre un café, échanger, jardiner, jouer... 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