

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 : 2,60€ 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

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 JANVIER 2024

Meilleurs
Voeux

L'ÉQUIPE DE LA MDH
VOUS SOUHAITE SES MEILLEURS VOEUX
POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE !!!



CITOYENNETÉ

◆ TROC'VÊTEMENTS

▼ Les mardis 9 et 23 janvier 2024 de 15h à 17h

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

Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.

En raison de la réouverture de la MDH le 08/01/24, les troc'vêtements de janvier ont été décalés.

◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ Les vendredis 12, 19 et 26 janvier 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.

- **Le vendredi 12/01** : Bilan du cycle et perspectives.

- **Le vendredi 19/01** : Comprendre son dos, son corps, identifier les situations douloureuses, savoir les éviter.

- **Le vendredi 26/01** : Ergonomie du quotidien, gestion des tensions.

Gratuit - Sur inscription - Places limitées.

◆ SPECTACLE "ANDRÉ MANOUKIAN TRIO & LES BALKANES"

▼ Mardi 30 janvier 2024 à 20h
à la Rampe

André Manoukian nous embarque vers le Levant de ses ancêtres, guidé par les Balkanes qui ont mêlé leurs voix bulgares au jazz atmosphérique de son trio. Le pianiste et compositeur convoque la magie de l'Orient à travers des notes puisées dans le patrimoine musical arménien. Un magnifique voyage musical, intime et envoûtant.

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.

Renseignements à la MDH.

◆ REPAIR'CAFE

▼ Samedi 13 janvier 2024
à partir de 9h30

Pour mieux vous assister, nous avons mis en place un recensement des objets que vous souhaitez faire réparer. Vous pouvez contacter la MDH en donnant votre nom et la liste des objets à réparer, afin de nous aider à mieux organiser l'événement et à garantir une expérience de réparation optimale.

Rejoignez-nous pour une matinée conviviale de réparation, d'apprentissage et de partage.

Nous sommes impatients de vous accueillir pour cette journée enrichissante. Ensemble, redonnons vie à nos objets et contribuons à construire un réseau plus durable !

Renseignements à la MDH.

◆ BIEN-ÊTRE SPORT SANTÉ

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

Reprise le 16 janvier 2024

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 3ème trimestre.

◆ 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.

◆ ATELIER MOSAÏQUE à la MDH Anne Frank/Les Granges

▼ 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

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

Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.

VŒUX DU MAIRE A LA POPULATION

Dimanche 14 janvier 2024

à 10h

à la Rampe

VŒUX DU MAIRE

AU MONDE SOLIDAIRE

Jeudi 11 janvier 2024 à 18h

à la l'Hôtel de ville

(sur carton d'invitation)



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.

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.