

Ma santé en Mouvement

Vend. 5 avril :

Marche nordique RDV à la Frange verte à 13h45



Vend. 12 avril :

"Allons dehors" Enjeux de santé

Sur inscription :

Nombre de places limitées



Santé / Sport

Les mardis de 13h30 à 16h

En partenariat avec le service des sports et Objectif Sport Échirrolles. Mise en place de cycle trimestriel à la découverte d'activités sportives.

Sur inscription pour le 3ème trimestre

Université Citoyenne d'Echirrolles

Samedi 6 avril de 10h à 12h
à l'Espace Jacque Prévert

Trouvons ensemble les moyens d'agir pour notre santé !

Gratuit - Garde d'enfants
Collation offerte



Spectacle - HIPPOCAMPE

Compagnie des bestioles

Mercredi 10 avril à 14h30
à la Ponatière

Un voyage sensoriel au pays des cubes. Tout en poésie et délicatesse, des formes s'animent et créent un monde magique...Une ode à la rêverie !

Sur inscription. A partir de 3 ans
Nombre de places limitées.



La palette participative

Mardi 16 avril dès 14h

Ce temps sera dédié à l'échange d'idées et de perspectives pour l'été concernant les sorties habitant-es et les ateliers parents/enfants.



Soutien scolaire du CE1 - 3ème

Proposé par le collectif de bénévoles



Les lundis de 16h à 18h

Ludothèque tout public

Les mercredis de 14h à 17h30



Ludothèque Adultes

Les jeudis de 14h à 16h

Hors vacances scolaires



Projet "Conversation"

Avec l'intervention de Daniel Bourgne, artiste

La conversation est à la croisée de l'écriture, de la poésie et du geste graphique. Une invitation est lancée afin de partager un moment de convivialité et de dialogue pour donner naissance à une écriture de l'instant. Chacun-ne partira avec une œuvre réalisée sur le vif : un petit livre de conversation.

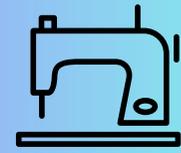
Un temps festif sera proposé à la fin de ce projet.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MDH.



Repair' Couture

Les lundis de 9h à 12h
et 13h30 à 16h



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

Le Troc' Vêtements

Mardi 2 avril de 15h à 16h30



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

Le labo éco

Mardi 9 avril de 14h à 16h

Atelier brico-récup :

Créations avec des bouchons de liège.

Sur inscription.

Nombre de places limitées.

Atelier Mosaïque

Les mercredis de 14h à 18h

Pratique, initiation et découverte de la mosaïque pour embellir votre quartier. Gratuit

Hors vacances scolaires

Assemblée de quartier

VILLENEUVE

Jeudi 4 avril à partir de 18h
à la Butte

Vis quotidienne - Projets -
Solidarités - Echanges



Médiatrice santé au CCAS

Sur rendez-vous
au 04 76 20 99 43



Ecrivain public au CCAS

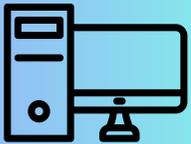
Les mardis de 9h à 12h
Sur rendez-vous auprès
de l'accueil de la MDH



Informatique libre service

Accès libre à 2 ordinateurs

Dans le hall de l'accueil
aux horaires de la MDH



Conseiller numérique

Les mardis de 9h15 à 12h
Les mercredis de 9h15 à 12h
Les vendredis de 9h15 à 12h
et de 13h30 à 16h30

Besoin d'aide pour vos démarches
administratives



Permanences Impôts

Les lundis 15 et 22 avril
de 16h à 18h
Les jeudis 18 et 25 avril
de 9h15 à 12h



Vendredi 19 et mardi 30 avril
de 10h à 12h
à l'Espace Prévert
Sur rendez-vous



Horaires d'ouverture

lundi

8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mardi

8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mercredi

8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Jeudi

13h30 - 17h30

Vendredi

8h30 - 12h / 13h30 - 17h

04 76 40 20 51

mdh-annefrank@echirolles.fr



Tarifs

QF	+18 ans	-18 ans
0 / 600	2,60€	1,30€
600 / 1000	3,60€	2,40€
1000 / 1200	5€	3,70€
Sup 1200	7,20€	5,90€
Gratuit pour les – de 4 ans et pour le 4ème enfant		

Maison
des **habitant-es**
Anne-Frank/Les Granges

Programme Avril



Maison des habitant-es
Anne-frank / Les Granges
1 rue de Lorraine
38130 Echirolles