

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.

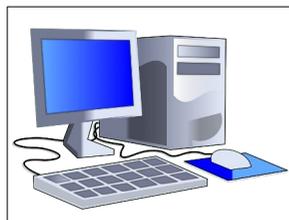


PERMANENCES CESF AUTOUR DE LA VIE QUOTIDIENNE

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

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

* Ludothèque / prêt de jeux

Adhésion de 3,50€ par an.

Prêt de jeux :

1 prêt	> 0,80€
6 prêts	> 3,00€
12 prêts	> 5,80€

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

PROGRAMME MARS 2024



Cité Plurielle
Du 19 au 23 mars 2024

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

◆ JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

▼ Jeudi 7 mars 2024 à 14h

“Les femmes qui ont marqué l’histoire”

Projection vidéo, quiz et présentation d’un livret sur les femmes qui ont marqué l’Histoire. Un projet réalisé avec les apprenantes des ateliers sociolinguistiques de la Maison des habitant-es Anne Frank.

Gratuit. Ouvert à toutes et à tous.

◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

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 15 ou Vendredi 22 mars de 14h à 15h30** : “Découvrir sa créativité est source de bien-être” : L’ART THÉRAPIE

Venez partager un moment créatif convivial pour rêver, voyager et être à l’écoute de vous-même et des autres, renforcer le lien, stimuler vos capacités et vos envies, exprimer votre créativité singulière.

- **Vendredi 29 mars de 14h à 15h30** :

Activités physiques

Gratuit - Sur inscription - Places limitée.

◆ TROC’VÊTEMENTS

▼ Mardi 5 et 19 mars 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.

◆ LES JARDIN DES GRANGES

▼ Mardi 19 mars 2024 à 18h

Envie d’un jardin potager aux Granges ?

Vous rêvez d’un potager pour avoir vos propres légumes et partager des bons plans en collectif.

En 2024, la collectivité disposera d’une trentaine de parcelles pour les habitant-es des Granges.

Venez vous renseigner et vous inscrire le 19 mars prochain à 18h à la MDH Anne Frank.

Information et inscription le 19/03.

◆ 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.

◆ CITE PLURIELLE

▼ Du 19 au 23 mars 2024

Programme à venir !!!

◆ SPECTACLE A LA RAMPE “IT DANSA”

▼ Jeudi 28 mars 2024 à 20h

Trois pièces de chorégraphes mondialement reconnus. Talent, fougue et impertinence par 18 jeunes virtuoses de la compagnie.

Sur inscription. Tarifs selon QF.

◆ 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 pour le 3ème trimestre.

◆ 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.

Spectacle « Raconte-moi tes lendemains qui chantent »

Vend. 5 avril 2024 à 17h30
à la MDH Anne Frank/Les Granges

Un spectacle sur la sobriété énergétique en 2050 inventé et raconté par des habitant-es de la métropole :

On s’éclaire à la luciole,
On se chauffe au kilowathug,
On produit de l’énergie en dansant,
On s’adapte à une énergie devenue rare et intermittente.



A partir de 8 ans

Gratuit.
Sur inscription

Animé par la compagnie “un euro ne fait pas le printemps”