

## ▶ JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE

### LUDOTHÈQUE POUR TOUS

> Les Mercredis de 14h à 17h30  
Accueil tous public pour jouer ensemble et emprunter des jeux pour la maison.



### LUDOTHÈQUE ADULTES

> Les Jeudis de 14h30 à 16h30  
hors vacances scolaires



Venez découvrir l'univers des jeux de sociétés et partager vos jeux préférés

## ▶ FÊTE DU QUARTIER DES GRANGES

### ASSOCIATION DES HABITANT-ES DES GRANGES

> Samedi 25 mai de 14h à 17h au parc Maurice Thorez  
Activités, animations et buvettes - Programme détaillé à venir.

## ▶ ACCÉDER À SES DROITS

### PERMANENCES ÉCRIVAINES PUBLIQUES

> Le Mardi de 9h à 12h au CCAS.  
Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.



### PERMANENCES NUMÉRIQUES

> Le mardi et mercredi de 9h15 à 12h  
> Le vendredi de 9h15 à 12h et 13h30 à 16h30  
Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank

Accompagnement personnalisé selon vos besoins.



### ORDINATEURS EN LIBRE ACCÈS

> Tous les jours aux horaires de la MDH Anne Frank.

Accès internet et impressions pour les démarches administratives.

### PERMANENCES SANTÉ

> Sur rendez-vous au CCAS  
04 76 20 99 43



### TARIFICATION SOLIDAIRE

> Les mercredis  
De 14h à 17h à la MDH Essarts/  
Surieux.

> Les vendredis  
De 9h à 11h30 à la MDH Essarts/  
Surieux

### PERMANENCES RETRAITE - ARAPR

> Les Mercredis  
De 10h à 12h à la MDH Essarts/Surieux.  
Inscriptions : 06 99 68 91 37.

### PERMANENCE ÉLUE LOGEMENT

> Mercredi 22 mai avec Mme Robin  
De 9h30 à 12h à la MDH La Ponatière.  
Sans rendez-vous.

### PERMANENCE EMPLOI / PLIE

> Sur rendez-vous  
Auprès de la Maison pour l'Emploi.  
Téléphone : 04 85 59 50 40

### PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à l'accueil de la MDH

Horaires MDH	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Matin	8h30 - 12h	8h30 - 12h	8h30 - 12h	Fermé
Après-midi	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h

Maison  
des habitant-es  
Anne-Frank/Les Granges

www.echirolles.fr   

# PROGRAMME MAI 2024



### REMISE EN SELLE

DÈS LE 13 MAI :  
6 SÉANCES POUR ÊTRE  
À L'AISE SUR UN VÉLO  
(POUR ADULTES)



### PROJET CONVERSATION A LA CROISÉE DE L'ÉCRITURE DE LA POÉSIE ET DU GESTE GRAPHIQUE.

AVEC L'INTERVENTION  
DE DANIEL BOURGNE, ARTISTE.



Maison des Habitant-es Anne Frank / Les Granges  
1 rue de Lorraine 38130 Échirolles  
04 76 40 20 51  
mdh-annefrank@echirolles.fr



## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

### ATELIER MOBILITÉ DOUCE

ADULTES



Cycle de (re)mise en selle en partenariat avec la MDH Essarts/Surieux. Les bénévoles de l'association GMC 38 seront présents pour donner des astuces, des conseils personnalisés et lever certains freins pour se déplacer autrement.

Groupes débutants et intermédiaires et :

- Les lundis 13 et 27 mai et 3 juin : de 9h à 11h et de 14h à 16h
- Les vendredis 17, 24 et 31 mai : de 9h à 11h et de 14h à 16h

Gratuit sur inscription au cycle complet. Places limitées Vélos et casques fournis.

### INSTANT POUR SOI

> Mardi 28 mai de 14h à 16h à la MDH

Atelier Mandala : Invitation à sortir les crayons et à adopter une attitude zen.

Les habitants ont du talent : Un collectif d'habitant-es expérimenté-es viendra transmettre son savoir-faire.

De la musique accompagnera cet atelier favorisant ainsi la créativité. On laisse venir ses idées, ses images, on laisse aller sa spontanéité.



### SANTÉ SPORT

> Les Mardis de 13h30 à 15h30 à la MDH

En partenariat avec le service des sports et Objectif Sport Échirolles (OSE). Découverte des différents domaines d'activités sportives (renforcement musculaire, cardio...)

Renseignements et inscriptions à la MDH.



### MA SANTÉ EN MOUVEMENT

> Les vendredis de 14h à 15h30 à la MDH

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 3 mai : Pilates
- Le 17 mai : Visite du jardin médicinal à La Tronche
- Le 24 mai : Bilan et perspectives

Sur inscription - Places limitées.

## "L'ECO-CONSO"

### LE LABO ECO

ADULTES

> Mardi 14 mai de 14h à 16h

Atelier brico récup : Venez créer vous-même avec l'aide d'une intervenante, vos propres objets du quotidien avec des bouchons de liège.

Sur inscription - Places limitées.

### REPAIR'COUTURE

> 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. Venez réparer vos vêtements et leur donner une seconde vie !



### TROC'VÊTEMENTS

> Les Mardis 7 et 21 mai de 15h à 16h30

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

### TROC'LIVRES

> Ne jetez plus vos livres !!! déposez et/ou repartez avec un nouvel ouvrage.



## DÉCOUVRIR ET SORTIR

### SPECTACLE À LA RAMPE - LE CHAMP DE BATAILLE

> Mardi 21 mai à 20h

Dépassé par son couple en crise et la révolte de son ado, un quadragénaire partage avec nous son quotidien ! En adaptant le roman de Jérôme Colin, Denis Lojol explore la vie de famille avec tendresse et dérision.

Tout public - Dès 14 ans / Payant (selon QF) sur inscription.



## PARENTALITÉ

### SOUTIEN SCOLAIRE

> Les Lundis de 16h à 18h hors

vacances scolaires

Besoin d'un coup de pouce ?

Soutien scolaire du CE1 à la 3ème proposé par un collectif de bénévoles.

Renseignements et inscriptions à la MDH.



### SORTIE À LA TOUR DE CREST

> Samedi 8 juin de 8h15 à 18h30

A destination des parents, des enfants et des bénévoles du soutien scolaire : sortie ludique et pédagogique : comment apprendre en s'amusant ?



### CAFÉ DES PARENTS

> Mercredi 22 mai à partir de 8h45 à l'école élémentaire Jean Moulin



Temps d'échanges sur le thème **NON AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE** : visualisation du clip "les claques" suivi d'échanges et d'une mise en commun du travail des groupes de parents. Animé par l'APE Jean Moulin et la MDH Anne Frank.

## PROJET "LA CONVERSATION"

### A LA CROISÉE DE L'ÉCRITURE, DE LA POÉSIE ET DU GESTE GRAPHIQUE



Une invitation vous est lancée afin de partager un moment de convivialité et de dialogue pour donner naissance à une écriture de l'instant. Chacun-es partira avec une œuvre réalisée sur le vif : "un petit livre de conversation". Un temps de restitution festif vous sera proposé à la fin de ce projet.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MDH.

## SYNERGIE JARDINIÈRE

### LES 48 HEURES DE L'AGRICULTURE URBAINE

> Samedi 25 mai (après-midi) au verger du quartier OUEST

Sur la thématique de la biodiversité : Pascal ASPE, le formateur de terre vivante et un groupe d'habitant-es proposeront une animation autour des arbres et du verger. Programme détaillé à venir.

