

## PROGRAMME MAI 2024



✓ **COURS DE VÉLO ADULTES**

DÈS LE LUNDI 13 MAI  
INFOS DANS LE PROGRAMME

✓ **PETIT DÉJ' AUX IDÉES**

PROGRAMMATION DE L'ÉTÉ  
JEUDI 16 MAI  
9h-11h30



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

1 Place de la Convention 38130 Échirolles

Tél : 04 76 20 99 50

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

## > COMPRENDRE ET SE FORMER



### Cours de vélo adultes

6 séances pour apprendre à se déplacer à vélo en toute sécurité. Le vélo et le casque sont fournis aux participant-es.



- **Pour adultes débutant-es et intermédiaires.**
- **Gratuit sur inscription au cycle complet.**

**NOUVEAU**

Jours	Débutant-es	Intermédiaires
Lundi 13 mai	8h45 - 11h	13h45-16h
Vendredi 17 mai		
Vendredi 24 mai		
Lundi 27 mai		
Vendredi 31 mai		
Lundi 3 juin		



### Ateliers numériques

- > **Les mercredis du 22 mai au 26 juin**
- > **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.**



### Ateliers pour mes droits

- > **Jeudi 23 mai de 9h à 12h à la MDH**  
Candidater à un emploi avec son smartphone.
- > **Jeudi 30 mai de 9h à 11h30 à la MDH**  
Préparer ses vacances en autonomie avec VACAF.
- **Pour adultes.**
- **Gratuit sans inscription.**

## > JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE



### Ludothèque

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

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



### Découverte des échecs

- > **Mercredis 22 et 29 mai de 9h à 11h à la MDH**  
Apprentissage des règles et fabrication de son propre jeu d'échecs.
- **Pour adultes.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Atelier réemploi

- > **Les mardis de 14h à 17h à la MDH**  
Retouches couture et petit bricolage, pour vos vêtements et objets cassés.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Un jeu une histoire

- > **Mercredi 22 mai à 15h30 à la MDH**  
Lecture d'histoires par une bibliothécaire (sur le temps ludothèque).
- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Atelier jardin

- > **Mercredi 15 mai de 14h à 17h à la MDH**  
Apprenez les astuces pour jardiner dans les bacs et pots avec Cultivons.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**

## > DÉCOUVRIR ET SORTIR



### Tour du monde des cultures

> **Mercredi 29 mai de 9h à 15h à la MDH**

Venez découvrir la culture mexicaine à travers ses traditions culinaires.

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

- **Payant sur inscription 2,60€.**



### 48h de l'agriculture urbaine

> **Samedi 25 mai à partir de 14h**

> **A l'Espace Verger Ouest (à côté de l'espace Pablo Picasso)**

Animations autour de la nature et de l'alimentation.

- **Tout public, entrée libre et gratuite.**



### Spectacles à la MC2

"Gretel, Hansel et les autres"

> **Mercredi 15 mai RDV 18h à la MDH**

Du théâtre drôle et intelligent pour raconter cette histoire d'Hansel et Gretel des temps modernes !

- **A partir de 7 ans.**

- **Payant sur inscription selon QF.**

"20 000 lieues sous les mers"

> **Vendredi 31 mai RDV 19h à la MDH**

Embarquez à bord du Nautilus pour une exploration inoubliable ! Adaptation féerique, du célèbre roman de Jules Verne.

- **Tout public.**

- **Payant sur inscription selon QF.**



## > SE RETROUVER ET PARTICIPER



### Fête de quartier des "Essarts en action"

> **Samedi 4 mai de 11h à 18h**

> **Sur le parvis de la Butte**

Des stands et animations pour se retrouver tous-tes ensemble !

- **Tout public.**

- **Gratuit sans inscription.**



### Le petit déj' aux idées

> **Jeudi 16 mai de 9h à 11h30 à la MDH**

Une concertation entre habitant-es et l'équipe MDH sur les activités et sorties à venir. Autour d'un petit déjeuner !

- **Tout public.**

- **Gratuit sans inscription.**



### Le café des habitant-es

> **Les Jeudis de 8h30 à 10h à la MDH**

Echanges sur l'actualité de la MDH et de ses partenaires, autour d'un petit déjeuner.

- **Tout public.**

- **Gratuit sans inscription.**



### L'Escalé Essarts-Surieux

> **Du lundi au vendredi à la MDH**

Pour prendre un café, échanger, jardiner, jouer... Venez faire escale !

- **Tout public, infos à l'accueil de la MDH.**

- **Gratuit sans inscription.**

# > ACCÉDER A SES DROITS



## Permanences travailleuses sociales

### > Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé pour une orientation adaptée aux besoins.

### Permanences écrivaines publiques

#### > Le mercredi de 13h30 à 16h30 au CCAS

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

#### > Le vendredi de 9h à 11h30 à la MDH

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



## Tarifcation solidaire

#### > Le mercredi de 14h à 17h à la MDH

Sans rendez-vous.

#### > Le vendredi de 9h à 11h30 à la MDH

Sans rendez-vous.



## Permanences retraite - ARAPR

#### > Le mercredi de 9h30 à 11h30 à la MDH

Sur rendez-vous au 06 99 68 91 37.

### Permanences Secours Populaire

#### > Le mercredi de 14h à 17h à la MDH

Sans rendez-vous.



## Permanences numériques

#### > Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé selon vos besoins.

### Ordinateur en libre accès

#### > Tous les jours aux horaires de la MDH

Accès internet et impressions pour les démarches administratives.



## Permanences référente santé

#### > Le jeudi de 9h à 12h à la MDH

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



## Permanences PMI

#### > Le jeudi de 13h30 à 16h à la MDH

Sur rendez-vous au 04 76 20 55 25.



## Permanences vie quotidienne

#### > Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé sur des sujets du quotidien.



## Permanences élue au logement

#### > Mercredi 22 mai de 9h30 à 12h à la MDH de la Ponatière

Mme Robin se tient à votre disposition pour échanger sans rendez-vous.

### Permanences logement - CNL

#### > Mercredi 15 mai de 9h30 à 12h à la MDH

Sans rendez-vous, renseignements au 04 38 86 11 36.



## Permanences avocate

#### > Lundi 13 mai de 9h à 12h à la MDH

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

### Permanences impôts Nouveau

#### > Sur rendez-vous à la MDH

### Rdv lutte contre les discriminations

#### > Sur rendez-vous à la MDH Nouveau



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



**LA MDH ESSARTS-SURIEUX SERA FERMÉE (jours fériés et ponts) :**  
Mercredi 1er, mercredi 8, jeudi 9, vendredi 10 et lundi 20 mai.