

ACCÉDER A SES DROITS

PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

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 de 13h30 à 16h30
> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.
Accompagnement personnalisé selon vos besoins.



ORDINATEURS EN LIBRE ACCÈS

Du lundi au vendredi de 8h45 à 11h45 et de 13h45 à 17h.
Accès internet et impressions pour les démarches administratives.

PERMANENCES TRAVAILLEUR SOCIAL

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

PERMANENCES SANTÉ

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



TARIFICATION SOLIDAIRE

Le mercredi de 14h à 17h
Le vendredi de 9h à 11h30
A la MDH Essarts/Surieux au 04 76 20 99 50.

PERMANENCES RETRAITES - ARAPR

Le mercredi de 9h30 à 11h30 à la MDH Essarts/Surieux
Sur rendez-vous au 06 99 68 91 37.

PERMANENCES ÉLUE AU LOGEMENT

Mercredi 16 octobre de 14h à 17h à la MDH Anne Frank
> Sans rendez-vous.



PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.

PROGRAMME D'OCTOBRE

PENSEZ A VOUS INSCRIRE
SUR LES DIFFERENTS ATELIERS
AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA MDH

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

PROGRAMME D'OCTOBRE

ATELIER JARDINAGE > Mercredi 2 octobre de 14h à 17h

"Connaître et développer la Fertilité du sol"

Cette formation vous fera découvrir, les mains dans la terre, comment préserver le sol et augmenter sa fertilité pour jardiner sur un sol vivant.

Gratuit - Sur inscription auprès de : environnement@echirolles.fr

MA SANTÉ EN MOUVEMENT - PRÉSENTATION ET LANCEMENT DE L'ACTION > Vendredi 4 octobre de 14h à 16h

Gratuit. Sur inscriptions.

INSTANT POUR SOI - ATELIER MANDALA > Mardi 8 octobre de 14h à 16h

Invitation à sortir les crayons et à adopter une attitude zen.

Gratuit - Sur inscriptions.

PARCOURS SANTÉ DE LA FRANGE VERTE > Jeudi 10 octobre à 13h30

"Marchons ensemble pour notre bien-être"

Nous découvrirons ensemble les bienfaits de l'activité physique en plein air, grâce au nouveau parcours santé de la Frange Verte inauguré en juillet 2024.

Rendez-vous à 13h30 devant la MDH afin de s'y rendre ensemble.

Gratuit - Sur inscriptions.

MA SANTÉ EN MOUVEMENT - ATELIER "D'UNE MONTAGNE A L'AUTRE" > Vendredi 11 octobre de 14h à 15h30

Nous découvrirons ce qui met en mouvement sa santé mentale avec 2 psychologues qui seront présentes durant les semaines d'information sur la santé mentale en lien avec le SISME.

Gratuit - Sur Inscriptions.

SORTIE INTER-MDH A ENGINES > Samedi 12 octobre

Départ : 10h / Retour : 18h / RDV parking du cinéma Échirolles

"Savoirs Faire et tradition régionale".

Au programme : le marché des producteurs, le pressoir, les démonstrations d'artisans, des ateliers pour les enfants, les jeunes, visite du verger, exposition photos...

Pensez à apporter votre pique-nique.

Gratuit - Sur Inscriptions.

TROC'VETEMENTS > Mardis 1er et 15 octobre de 15h à 16H30

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

ATELIER CULINAIRE VEGETARIEN > Mardi 15 octobre de 9h30 à 13H30

Lors de la semaine du goût, plongez dans l'art de la cuisine végétarienne, un voyage gourmand où vous découvrirez et préparerez des plats savoureux qui réinventeront vos repas.

Ce voyage culinaire sera suivi d'une dégustation des mets réalisés tous ensemble !

Gratuit - Sur inscriptions.

PARTAGEONS DES EXPERIENCES "EN MOUVEMENT" POUR NOTRE BIEN-ÊTRE > Mercredi 16 octobre de 9H30 à 11h30

Une rencontre conviviale favorisant les échanges d'expériences, de lieux ressources, les défis etc... comme moyens de se motiver.

RDV à 9h30 - 2 rue Pablo Picasso à l'Espace Picasso et son parc.

Gratuit - Sur Inscriptions.

MA SANTÉ EN MOUVEMENT - ATELIER ALIMENTATION/SANTÉ > Vendredi 18 octobre de 14h à 15h30

Durant la semaine du goût, venez découvrir 2 recettes autour du panais !

Gratuit - Sur Inscriptions.