

## 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 20 novembre de 14h à 17h à la MDH Anne Frank  
> Sans rendez-vous.



### PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.



PENSEZ A VOUS INSCRIRE SUR LES DIFFÉRENTS  
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

**BOURSE AUX JOUETS > Les 4, 5 et 6 novembre à la salle Estienne d'Orves à Échirolles**

Plus d'informations disponibles à l'accueil de la MDH.

**Ouvert à toutes et à tous.**

**LABO ECO - ATELIER FABRICATION DE SAVON > Mardi 12 novembre de 14h à 17h**

Venez réaliser votre propre savon artisanal.

Atelier parents/enfants. A partir de 12 ans.

**2.60€ par famille - Sur inscriptions.**

**EVALUATION BUDGET PARTICIPATIF > Mardi 12 novembre à 18h**

L'objet de ce temps sera d'échanger sur ce qui fonctionne bien ou moins bien dans le cadre du budget participatif et de réfléchir ensemble à des améliorations possibles.

Nous en profiterons également pour échanger sur le projet "installations fraîcheurs" élu au Budget participatif 2024.

**Ouvert à toutes et à tous.**

**GOÛTER LUDO > Vendredi 15 novembre de 16h15 à 19h**

Tournoi de Mario Kart, baby foot et jeux de société. Venez vous amuser en famille ou entre ami-es !!! Vos spécialités culinaires sont les bienvenues !!!

**Gratuit.**

**ACHATS GROUPES DIRECTS INTER-MDH > POMMES ET NOIX**

Produits issus de la Ferme des collines à Charnècles (38). Une exploitation familiale en agriculture raisonnée.

Commande jusqu'au 13/11 et livraison prévue le 20/11 de 14h à 17h.

**Payant - Sur inscriptions.**

**ASSEMBLÉE DE QUARTIER > Jeudi 21 novembre de 18h à 20h**

Renseignements à la MDH. **Ouvert à toutes et à tous.**

**SORTIE PAPAS/ENFANTS AU KARTING d'Échirolles > Samedi 23 novembre à 13h30 devant le karting**

Sortie exclusive entre pères et enfants.

Devenez pilote le temps d'un après-midi et nous partagerons un goûter tous ensemble à la MDH Anne Frank !!! A partir de 7 ans.

**Tarif selon quotient familial - Sur inscriptions.**



**INSTANT POUR SOI - ATELIER MANDALA > Mardi 26 novembre de 14h à 16h**

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

**Gratuit - Sur inscriptions.**

**SPECTACLE DE MAGIE A LA RAMPE > Mercredi 27 novembre à 14h30**

CA DISPARAÎT ? Dans un réjouissant dialogue avec le public, Matthieu et Rémy explorent le thème de la disparition avec ingéniosité et humour. Un tout de prestidigitation ludique et jouissif !

A l'issue de la représentation, un goûter magique vous sera proposé. Dès 6 ans.

**Tarif selon quotient familial - Sur inscriptions.**

**SPECTACLE "VIVANTES" le cabaret des femmes libérées > Samedi 30 novembre à 18h**

Un show féroce et déjanté, émouvant et sensuel, bref essentiel ! 1h30 de cabaret où s'enchainent chats, danses, burlesque, saynètes et théâtre forum pour se faire du bien et entrer dans la lutte joyeuse.

A partir de 15 ans.

**Gratuit - Sur inscriptions.**

**TROC'VETEMENTS > Mardis 5 et 19 novembre de 15h à 16H30**

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

**Ouvert à toutes et à tous.**

**CYCLE NUMÉRIQUE COLLECTIF > Du mercredi 6/11 au 11/12/2024**

La MDH vous propose 1 cycle de 6 ateliers pour apprendre et découvrir l'utilisation d'un ordinateur, la navigation sur internet, la création et gestion d'une adresse mail... et bien plus encore !

**Gratuit - Sur inscriptions.**

**MA SANTÉ EN MOUVEMENT > Les 8, 15, 22 et 29 novembre de 14h à 16h**

Venez mettre votre corps en mouvement avec l'association "Prescri'bouge". Des astuces vous seront données sur comment bouger plus au quotidien et augmenter votre niveau d'activité physique.

**Gratuit - Sur inscriptions.**

**SANTÉ / SPORT / BIEN-ÊTRE > Reprise le mardi 5 novembre de 13H45 à 15h30**

Temps de rencontre et d'échange sur le projet en partenariat avec le service des sports et OSE. La MDH propose des cycles découvertes d'activités sportives.

**Gratuit - Sur inscriptions.**

**REPAIR'COUTURE - Les lundis de 9h à 12h et 13h45 à 16h**

La MDH vous propose de faire réparer vos vêtements, de leur donner une seconde vie et un souffle créatif. Cet atelier permet de sensibiliser et d'agir pour la réduction des déchets textiles avec l'aide d'une professionnelle.

**Ouvert à toutes et à tous.**