

## ➤ ACCÉDER A SES DROITS

### PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

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

### PERMANENCES CONSEILLER NUMÉRIQUE

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 8h15 à 11h15 et de 13h15 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 - 06 76 20 99 13.



### TARIFICATION SOLIDAIRE

Le mercredi de 16h à 17h  
Le vendredi de 9h à 11h30  
A la MDH Essarts/Surieux au 06 76 20 99 50.

### PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

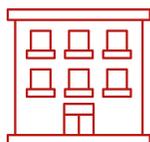
> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.

### PERMANENCES RETRAITES - ARAPR

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

### PERMANENCES ELUE AU LOGEMENT

> Mercredi 18 juin à la MDH Ponatière (secteur Ouest)  
Mme ROBIN se tient à votre disposition pour échanger.  
Sans rendez-vous.



### PERMANENCES MADAME LA MAIRE - AMANDINE DEMORE

Sur rendez-vous au 06 76 20 63 00.  
cabinet@echirolles.fr/echirolles.fr

# PROGRAMME DE JUIN



Thématique  
"Le mois de la nature"

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

## LE MOIS DE LA NATURE

**Clean walk - Grand nettoyage des Granges > Mardi 3 juin de 12h à 13h30**

En partenariat avec la fondation ARTELIA et l'association des Habitant-es des Granges. Rendez-vous devant la MDH Anne Frank/Les Granges.

Ouvert à toutes et à tous.

**Atelier "Cap ou pas cap...d'aller à la rencontre des minuscules" > Mercredi 4 juin à 11h30**

Balade enfants/parents sur le thème des petites bêtes : observation et exploration de la nature. Sur inscriptions.

**Atelier alimentation / santé > Mercredi 18 juin de 8h45 à 9h45**

Confection d'un petit-déjeuner sain pour un matin tonique suivi d'une dégustation. Sur inscriptions - Places limitées.

**Atelier d'auto réparation de vélo > Jeudi 19 juin de 15h à 17h**

Crevaillon, freins qui grincent, chaîne qui saute ? Venez apprendre à réparer votre vélo avec l'aide de l'association "La Clavette". Ouvert à toutes et à tous.

**Troc'Vêtements > Les mardis 3 et 24 juin de 15h à 16h30**

Ouvert à toutes et à tous.

**Repair'couture > Les lundis de 9h à 12h et 13h45 à 16h**

La MDH agit et sensibilise sur la réduction des déchets textiles. Une professionnelle et des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos vêtements et leur donner une seconde vie.

Ouvert à toutes et à tous.

**Grand jeu intergénérationnel en partenariat avec le service gérontologie et la MDH Essarts/Surieux > Mercredi 25 juin à partir de 15h**

Rendez-vous dans le parc Maurice Thorez : Défis, stand, parcours... sur le thème de la nature et des animaux. Ce jeu sera suivi d'un goûter.

Ouvert à toutes et à tous.

**Labo éco adultes > Jeudi 26 juin à 11h**

Atelier recycl'art avec l'association Reg'art. Sur inscriptions - Places limitées.

**Atelier "La roue du confort d'été" > Jeudi 26 juin de 13h30 à 17h30**

Cet atelier vous aidera à garder de la fraîcheur dans votre logement tout en faisant des économies ! Animé par l'ALEC et en partenariat avec le service Ville Durable d'Échirrolles.

Ouvert à toutes et à tous.

**Repair'café à la MDH Essarts/Surieux > Samedi 28 juin de 10h à 11h**

Réparation de vos objets du quotidien (petit électronique, vélos, vêtements,...). Cet atelier sera animé par "La Machinerie".

Ouvert à toutes et à tous.

## ATELIERS DIVERS

**Présentation publique de la nouvelle saison de la Rampe > Mercredi 4 juin à 18h30 à la Rampe**

Venez découvrir les nouveaux spectacles la saison 2025/2026. A vous de choisir !!!

Tout public. Sur inscriptions.

**Instant pour soi > Mardi 17 juin de 11h à 16h**



Découverte de la technique du décopatch pour décorer vos objets : bougeoirs et étoiles lors de cet atelier.

2,60€ par personne - Sur inscriptions - Places limitées.

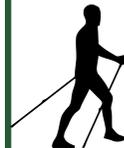


**Ma santé en mouvement "Marche Nordique" > Vendredi 27 juin à 13h45**

Séance de "marche nordique" avec l'intervention de Rémi LARUE.

Puis, pour clôturer l'année, la séance sera suivie d'un goûter partagé à la Frange Verte.

Sur inscriptions - Places limitées.



Rendez-vous à 13h45 à la Frange Verte, devant les tennis

## LES TEMPS LUDOTHÈQUE

**Les mercredis de 11h à 17h30 et les lundis de 16h à 18h**

Ouvert à toutes et à tous.

**Ludothèque hors les murs > Mercredi 18 juin de 11h à 17h**

Ouvert à toutes et à tous.

**Jeux lis > Mercredi 25 juin de 10h à 10h45**

Des histoires pour s'amuser avec Cécile GORET. Lecture pour les tout petits (dès 6 mois).

Sur inscriptions - Places limitées.



## SOIRÉE FESTIVE

**Soirée "Tour du monde" sur le thème de l'Espagne > Vendredi 20 juin à partir de 18h30**

Inscription avant le 13/06/2025

A travers des recettes, à travers des images, à travers des couleurs, à travers de la musique ! Le programme et le contenu de la soirée ont été élaborés par les habitant-es lors de différentes palettes participatives : spécialités culinaires espagnoles, animation musicale, décors espagnol... Une soirée pimentée !!!

Pensez à porter un accessoire espagnol.

Sur inscriptions - Places limitées.



Un défilé aura lieu lors de cette soirée. Si vous souhaitez y participer, venez créer votre costume les lundis (9h-12h ou 13h30-16h) lors du repair'couture avec Salima.

