

## PROGRAMME SEPTEMBRE 2025



**Journée portes ouvertes des acteurs-trices du quartier**  
**Vendredi 26 septembre de 15h à 19h**

**Venez découvrir les  
projets de la rentrée**



**Maison des Habitant-es Essarts-Surieux**  
Place de la Convention 38130 Échirolles  
04 76 20 99 50  
mdh-essarts-surieux@echirolles.fr

# CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS DE FIN AOÛT ET SEPTEMBRE

## AOÛT



### Sortie accrobranche

28  
JEUDI

- **Jeudi 28 août**
- **Sortie à la journée**
- Il reste quelques places pour cette sortie dans les arbres !
- **Activités dès 3 ans**
- **Sur inscription, payant selon QF**



### Ciné plein air

29  
VENDREDI

- **Vendredi 29 août**
- **À 20h30 au Limousin (Essarts)**
- Projection du film "Sos fantômes la menace des glaces".
- **Tout public**
- **Gratuit sans inscription**



### Formation réparation vélo

9  
MARDI

- **Mardi 9 septembre**
- **De 13h30 à 16h**
- Apprendre les bases de la réparation de son vélo avec la *Clavette*.
- **Tout public**
- **Gratuit sur inscription**



### Atelier réparation vélo

16  
MARDI

- **Mardi 16 septembre**
- **De 16h à 19h**
- Les bénévoles de la MDH et la *Clavette* vous aident à réparer votre vélo.
- **Tout public**
- **Gratuit sans inscription**



### Stage numérique débutant-es

12  
sept  
au  
17  
oct

- **Les 12, 19, 26 septembre et 3, 10 et 17 octobre**
- **De 14h à 16h à la MDH**
- 6 séances pour apprendre les bases à votre rythme, avec *Emmaus Connect*.
- **Public adulte**
- **Gratuit sur inscription au cycle**



### Stage vélo débutant-es

15  
sept  
au  
17  
oct

- **Les 15, 22, 29 septembre et 6, 13 et 17 octobre**
- **De 9h à 11h au parc M. Thorez**
- 6 séances pour conduire un vélo en toute confiance, avec GMC38.
- **Public adulte**
- **Gratuit sur inscription au cycle**



### Café des habitant-es avec l'ADIE

25  
JEUDI

- **Jeudi 25 septembre**
- **De 8h30 à 10h**
- L'Adie est une association qui appuie les projets de création d'entreprise.
- **Public adulte**
- **Gratuit sans inscription**



### Journée portes ouvertes

26  
VENDREDI

- **Vendredi 26 septembre**
- **De 15h à 19h à la MDH**
- Pour rencontrer les acteur-trices du territoire Essarts-Surieux et découvrir les actions et services qui vous sont proposés tout au long de l'année.
- **Tout public**



### Atelier sophrologie

29  
LUNDI

- **Lundi 29 septembre**
- **De 14h à 15h30**
- Découvrez la sophrologie avec une l'aide d'une professionnelle.
- **Public adulte**
- **Gratuit sur inscription au cycle**



### Reprise de la ludo

30  
MARDI

- **Mardi 30 septembre**
- **De 16h à 17h30**
- Retrouvez l'espace de jeu de la MDH pour petits et grands !
- **Tout public enfants accompagnés**
- **Gratuit sans inscription**



## ZOOM SUR !

### ATELIERS SOPHROLOGIE

Une sophrologue vous propose un cycle d'initiation de 6 séances. Venez essayer cette pratique s'appuyant sur des techniques de relaxation associées à des exercices de respiration.



**Un lundi après-midi par mois (14h-15h30), à partir du 29 septembre**

> **Public adulte**

> **Gratuit, sur inscription au cycle complet, places limitées**

## LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



MARDI

### Atelier réparations

- > **Tous les mardis, reprise le 2 sept.**
- > **De 14h à 17h**

Atelier collectif pour les retouches couture et bricolage.

- > **Tout public**
- > **Gratuit sans inscription**



JEUDI

### Café des habitant-es

- > **Tous les jeudis, reprise le 4 sept.**
- > **De 8h30 à 10h**

Pour s'informer sur l'actualité de la MDH et ses partenaires.

- > **Tout public**
- > **Gratuit sans inscription**



VENDREDI

### Caf'Escalé

- > **Tous les vendredis, reprise le 5 sept.**
- > **De 14h à 17h**

Des habitant-es vous accueillent pour papoter ou jouer et faire connaissance.

- > **Tout public**
- > **Gratuit sans inscription**



### Ateliers Réparation – Devenez bénévole !

Bricolage, informatique, électro, vélo... Partagez vos compétences, aidez, échangez, et passez un bon moment avec nous !

## TOUTE L'ACTU DE LA MDH SUR SA CHAÎNE WHATSAPP !



100% anonyme, **personne ne peut voir mon numéro.**

Seule la MDH peut poster des infos.

- 1 Je scanne le **QR code**



- 2 Je clique sur **"suivre"** et active la **cloche**

- 3 Je retrouve l'ensemble des infos sur l'**onglet "Actus"** de mon **Whatsapp**



# LES PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS



## Travailleuse sociale et écrivaines publiques

> **Sur rendez-vous à l'accueil**  
Accompagnement personnalisé pour une orientation adaptée aux besoins.



## Tartification solidaire TAG

> **Le mercredi de 14h à 17h**  
> **Le vendredi de 9h à 11h30**  
Sans rendez-vous.



## Permanence Secours Populaire

> **Le mercredi de 14h à 16h**  
Sans rendez-vous.



## Permanence numériques

> **Sur rendez-vous à l'accueil**  
Accompagnement personnalisé selon vos besoins.

## Ordinateurs libres accès

> **Tous les jours aux horaires de la MDH**  
Accès internet et impressions pour les démarches administratives.



## Référente santé

> **Le jeudi de 9h à 12h**  
Sur rendez-vous à l'accueil.



## PMI

> **Le jeudi de 13h30 à 16h**  
Sur rendez-vous au 04 76 20 55 25.



## Elue au logement

> **Renseignement à l'accueil de la MDH**  
Mme Robin est disponible pour vous rencontrer sans rendez-vous.

## Permanence logement CNL

> **Mercredi 17 septembre**  
> **De 9h30 à 12h à la MDH**  
Sans rendez-vous, renseignements au 04 38 86 11 36.



## Emploi PLIE

> **A la MDH**  
**Sur RDV** auprès de la Maison de l'Emploi au **04 85 59 50 40**.



## Permanence avocate

> **Lundi 8 septembre**  
> **Sur rdv** à l'accueil de la MDH



## Rencontrer Mme la Maire

> **Sur rdv à la Mairie - 04 76 20 63 00**  
Mme Amandine Demore vous reçoit.

## À SUIVRE EN OCTOBRE...

Rentrée des **bénévoles**  
Semaine d'info en **santé mentale**  
**Déchetterie** mobile  
**Vacances** d'octobre



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