

## ACCEDER 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 jeudi de 9h30 à 11h30 à la MDH La Ponatière  
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.

## PROGRAMME OCTOBRE 2025

LES ACTIONS DU MOIS



LA SEMAINE DU GOÛT



QUINZAINE  
DE LA SANTÉ MENTALE



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

## **LES ACTIONS DU MOIS**

**MA SANTÉ EN MOUVEMENT > Les 3, 10 et 17 octobre  
de 14h à 15h30**

Ma santé, en prendre soin au quotidien, des moments privilégiés pour en parler. Un cycle comprenant plusieurs séances pour allier sport et bien être.

- vendredi 3 : Présentation du programme du cycle
- vendredi 10 : Activités physique
- vendredi 17 : Mieux être avec soi, mieux être avec les autres



**Sur inscriptions - places limitées - Gratuit.**

**BESOIN D'UN COUP DE POUCE ? > Tous les lundis de 16h à 18h  
hors vacances scolaires**



Accompagnement scolaire  
pour les enfants/les jeunes du CE1 à la 3ème.  
Proposé par le collectif de bénévoles.

**Sur inscriptions - Places limitées - Gratuit.**

**LUDOTHÈQUE >**

- Tous les lundis de 16h à 18h
- Tous les mercredis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 17h30

Entrez dans l'univers du jeu sous toutes ces formes.

Des nouveautés vous attendent pour cette rentrée !

**Ouvert à toutes et à tous.**



**CAP OU PAS CAP D'ENTRER DANS LE CYCLE DE LA NATURE**

**> Mercredi 15 octobre de 14h à 17h**



Plongez au cœur des mystères de notre planète  
lors de notre atelier sur les cycles de l'eau, de la  
terre et des humains.

**Ouvert à toutes et à tous.**

## **LA SEMAINE DU GOUT** **DU 13 AU 18 OCTOBRE 2025**

**EVEILLENZ VOS PAPILLES ET PARTAGEZ DES MOMENTS  
CONVIVIAUX : Cette semaine transformez votre apéritif  
en une véritable expérience gustative**

**> Lundi 13 octobre de 9h30 à 11h30**

Rejoignez nous pour un atelier créatif où la magie des verrines se  
mêle à la joie de la dégustation.

**Sur inscription - Places limitées.**

**> Mardi 14 octobre de 9h30 à 11h30**

Découvrez de nouvelles saveurs : ateliers sur les apéritifs  
à base de fruits et légumes suivi d'une dégustation  
qui permettra à chacun-e de partager ses impressions  
et d'apprécier la diversité des goûts.

**Sur inscription - Places limitées.**



## SPECTACLE A LA RAMPE - Orchestre divertimento Brio

> Jeudi 9 octobre à 20h à la Rampe

Zahia Ziouani et son orchestre reviennent aux côtés de Raphaël Feuillatre, nouveau visage de la guitare classique, pour un programme symphonique qui célèbre toute la richesse du répertoire espagnol. Un voyage musical envoûtant, aux couleurs de la péninsule ibérique.

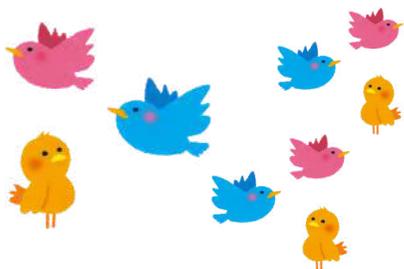
Sur inscriptions - Nombre de places limitées - Tarif selon quotient familial.



## LABO ECO - ATELIER RECYCL'ART > Mardi 14 octobre à 14h avec l'association REG'ART

Dans le chant des oiseaux et le souffle du vent, donnons une seconde vie aux objets...la nature nous inspire, à nous de la sublimer. Plumes et récup' au Parc Maurice Thorez. Atelier à partir de 12 ans.

Sur inscriptions - 2.60€ par famille.



## TROC'VETEMENTS > Mardis 7 et 21 octobre 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.



## ATELIERS NUMÉRIQUES COLLECTIFS > Les mercredis 1er, 8 et 15 octobre de 9h30 à 11h30

La MDH vous propose 5 modules de 3 séances 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 !

Ouvert à toutes et à tous.



**1er Module > Prise en main de l'ordinateur**  
Sur inscriptions - Ouvert à toutes et à tous.

# LA QUINZAINE DE LA SANTÉ MENTALE

**DU 6 AU 18 OCTOBRE 2025**

## QUAND LES AÎNÉS RACONTENT AUX TOUT PETITS > Lundi 6 octobre de 10h à 11h à la Résidence Autonomie M.Thorez



Lecture autour de l'amitié, la famille, les liens qui nous unissent. Spécial petite enfance.

Rendez-vous de départ à l'Espace Enfants Parents à 9h30.

Sur inscriptions par téléphone au 04 76 23 64 01.

## ATELIER SPÉCIAL SEMAINE DU GOÛT "Petits et grands autour de la marmite" > Mercredi 15 octobre de 9h30 à 11h à l'Espace Enfants Parents

Un festin de liens. Tout public

Sur inscriptions par téléphone au 04 76 09 87 48.



## MA SANTÉ EN MOUVEMENT - ATELIER ADULTES > Vendredi 17 octobre de 13h30 à 15h à la MDH Anne Frank

Mieux être avec soi, mieux être avec les autres en partenariat avec l'association "VERS L'ESSENTIEL"

Sur inscriptions. Places limitées.

## ATELIER CRÉATIF INTER-GÉNÉRATIONNEL - CRÉONS DES LIENS > Mercredi 8 octobre de 16h15 à 18h à la MDH Anne Frank



La fabrique de bonne humeur.

Tout public.

Sur inscriptions - Places limitées.