

PROGRAMME OCTOBRE 2025



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

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS D'OCTOBRE (HORS VACANCES)



L'atelier des saveurs

01
MERCREDI

- > Mercredi 1er octobre
- > De 9h à 11h

On débute le cycle par la fabrication de pain et de levain maison.

- > **Public adultes**
- > **Payant (2,60€), sur inscription**



Le climat dans mon assiette

02
JEUDI

- > Jeudi 2 octobre
- > De 10h à 11h

Présentation du concours de cuisine. Intégrez l'équipe de la MDH !

- > **Public adulte**
- > **Gratuit sans inscription**



Ma santé en mouvement

02
JEUDI

- > Jeudi 2 octobre
- > De 14h à 15h30



Présentation du programme (gestion du stress, alimentation, sport adapté).

- > **Public adulte**
- > **Gratuit sur inscription**



Rentrée des bénévoles

04
SAMEDI

- > Samedi 4 octobre
- > De 9h30 à 14h

Un temps pour se retrouver et prendre des infos sur le bénévolat à la MDH.

- > **Public adulte**
- > **Gratuit sur inscription**



Atelier créa couture

06
LUNDI

- > Lundi 6 octobre
- > De 9h à 11h

Apprenez à coudre un sac à pain en tissu pour la maison.

- > **Public adulte**
- > **Payant (2,60€) sur inscription**



Atelier socio esthétique

08
MERCREDI

- > Mercredi 8 octobre
- > De 8h30 à 10h

Un temps pour soi avec des produits naturels, porté par *Solimut*.

- > **Public adulte**
- > **Gratuit sur inscription**



Spectacle "Divertimento"

09
JEUDI

- > Jeudi 9 octobre à la Rampe
- > RDV 19h15 à la MDH

Un voyage musical en Espagne avec guitare et orchestre envoûtants.

- > **Tout public**
- > **Payant selon QF, sur inscription**



Inauguration de la SISM

10
VENDREDI

- > Vendredi 10 octobre
- > 16h30 MDH Ponatière
- Départ 16h MDH Essarts-Surieux.**

Lecture et témoignages sur l'impact du non-renouvellement des titres de séjour : entre anxiété et isolement.

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



Faites de la place !

15
MERCREDI

- > Mercredi 15 octobre
- > De 14h à 18h devant la MDH

Déchèterie mobile, animations (réparation vélo, ressourcerie, jeux...) avec l'Agence du quotidien.

- > **Gratuit, infos pour jeter vos encombrants au 06 87 50 50 70.**



Matinée réparation

18
SAMEDI

- > Samedi 18 octobre
- > De 10h à 14h

Réparation de vos objets du quotidien (petit électronique, vélo, vêtements).

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



ZOOM SUR !



LA SEMAINE D'INFO SUR LA SANTÉ MENTALE

Cette initiative annuelle vise à sensibiliser sur la santé mentale et le bien-être, en s'appuyant sur l'importance des liens sociaux de qualité. Le Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Pont-de-Claix, propose des ateliers ouverts à tous pour s'informer, partager et prendre soin de soi.

> **Lancement le vendredi 10 octobre à 16h30 à la MDH de la Pontatière**

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES (HORS VACANCES SCOLAIRES)

LUNDI

Atelier sophrologie

- > Un lundi par mois
- > De 14h à 15h30

Initiation à la sophrologie pour débutant-es.

- > **Tout public**
- > **Gratuit sur inscription**



MARDI

Atelier réparations

- > Tous les mardis
- > 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
- > De 8h30 à 10h

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

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

Cafés thématiques :

2 octobre : cadre de vie avec l'Agence du quotidien

9 octobre : santé avec Psymob

16 octobre : éducation avec le collège Jean Vilar.

JEUDI

Ma santé en mouvement

- > Tous les jeudis
- > De 14h à 15h30

Gérer son stress, alimentation apaisée et activité physique adaptée.

- > **Public adulte**
- > **Gratuit sur inscription**



VENREDI

Caf'Escale

- > Tous les vendredis
- > De 14h à 17h

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

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



Ludothèque

Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux pour la maison.



	Mardi	Mercredi	Jeudi
	16h - 17h30	14h - 17h	16h - 17h30
	En période scolaire		
	A la MDH (Essarts)		
	Tout public, enfants avec un adulte		
	Gratuit sans inscription		



Vacances d'automne



LUNDI 20
10H-11H30

SPECTACLE "IMMOBILE ET REBONDI", DÈS 3 ANS

MARDI 21
14H-16H

**ATELIER P'TITS CUISTOTS
GOÛTER GOURMAND**

MERC. 22
JOURNÉE

SORTIE LES BULLES DE LA BASTILLE + MAISON DES JEUX

LUNDI 27
14H-17H

**ATELIER #1
"TÊTES DE CITROUILLES"
EN POTERIE**

MARDI 28
14H-17H

**ATELIER COUTURE
COUSSINS MIGNONS**

VEND. 31
14H-17H

**ATELIER #2
PEINTURE DES
"TÊTES DE CITROUILLES"**

MERC. 29
JOURNÉE

**SORTIE MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE
DE PALADRU + ATELIER POTERIE**

PRÉ-INSCRIPTIONS :
LUNDI 6 OCTOBRE (JOURNÉE)
MARDI 7 OCTOBRE (APRÈS-MIDI)
MERCREDI 8 OCTOBRE MATIN
À LA MDH ESSARTS-SURIEUX
PLACE DE LA CONVENTION, ECHIROLLES
04.76.20.99.50
MDH-ESSARTS-SURIEUX@ECHIROLLES.FR



TARIFS SELON LE QUOTIENT FAMILIAL

SORTIES			ATELIERS
QF	+ 18 ans	- 18 ans	
0/600	2.60€	1.30€	Tarif unique de 2,60 € par famille pour les ateliers
600/1000	3.60€	2.40€	
1000/1200	5€	3.70€	
Sup. à 1200	7.20€	5.90€	

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4ème enfant

LES PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS



Travailleuse sociale et écrivaines publiques

> **Sur rendez-vous à l'accueil**
Accompagnement personnalisé pour accéder à vos droits sociaux.



Tartification solidaire TAG

> **Le mercredi de 14h à 17h**
> **Le vendredi de 9h à 11h30**
Sans rendez-vous, non allocataires CAF



Permanence Secours Populaire

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



Permanence numériques

> **Sur rendez-vous à l'accueil**
Aides aux démarches en ligne d'accès aux droits.

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.

À SUIVRE EN NOVEMBRE...

Cycle de formation numérique
Tour du monde des cultures
Théâtre "Les soeurs Hiltons" à la MC2
Sortie vélo encadrée



Permanence logement CNL

> **Mercredi 15 octobre**
> **De 9h30 à 12h à la MDH**
Sans rendez-vous, renseignements au 04 38 86 11 36.

Elue au logement

> **Mercredi 15 octobre**
> **De 14h à 17h à la MDH**
Mme Robin est disponible pour vous rencontrer sans rendez-vous.



Emploi PLIE

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



Permanence avocate

> **Lundi 13 octobre**
> **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.

TOUTE L'ACTU DE LA MDH SUR WHATSAPP !

- 1 Je scanne le QR code
- 2 Je clique sur "suivre" et active la cloche



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