# Droits sociaux, démarches...

# L'accueil de la MDH:

Ecoute, orientation, aide aux démarches administratives, prise de rendez-vous et informations



# Conseiller numérique

lundi après-midi mardi et jeudi toute la journée

### Ordinateurs libre accès

Accès internet pour les démarches administratives.

### initiation à l'informatique

# Point Justice\* Échirolles -Droit et conseils juridiques



Conciliatrice de justice Médiation conflits et litiges

# France victime

Aide aux victimes

## **Avocat**

Conseils juridiques

\*CDAD de l'isère : Bureau d'accès aux droits du Ministère de la iustice

# Permanences Accès aux droits - Santé

# **Discriminations**

Signalement et

# Conseillère municipale déléguée au logement

Accès au logement et à l'habitat

### Travailleuse sociale

Lundi, Mercredi après-midi Jeudi matin

# Lieu d'écoute d'Échirolles

Psychologue

Soutien santé mentale.

# **Déclaration d'impôts**

Avril / Mai

# départs en vacances autonomes

# Médiatrice Santé

accès à la santé

### Tarification solidaire TAG

Constitution de dossiers

# Écrivaine publique

Conseillère économie

sociale et familiale

Gestion budgétaire, aide aux

Rédaction de documents

# **Emploi - Formation**

### Conseillère Insertion. emploi Métropole .RSA, retour à l'emploi.

# Mission locale

(insertion professionnelle dés 16-25 ans) Mardi de 15h-18h

Permanence de la Maire Amandine Demore Sur rendez-vous: 04 76 20 63 00 cabinet@echirolles.fr / echirolles.fr

# Démarches emploi formation

1er Mardi du mois

# Horaires d'ouverture :

Pré-inscriptions pour les activités des vacances :

lundi 6 et mardi 7 Octobre

Paiements: jeudi 9 Octobre

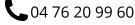
Naisons habitant-es

Jacques Prévert

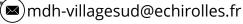
Lundi et Jeudi : 9h-12h /13h30-19h

Mardi: 9h-12h/13h30-17h30 Mercredi: 9h-12h /13h30-18h

Vendredi: 13h30/17h30



3 Rue denis Papin 38130 Echirolles





L'actualité de la MDH sur WHATSAPP











# Cons mmer autrement

# Atelier alimentation santé

leudi après-midi

### Le jardin de la MDH

Venez planter, semer, récolter

# Repair couture café

leudi matin et Vendredi après-midi

# Savoir, échanges et partage

Création d'objets avec du matériel recyclé leudi 13h30-16h



# Echanger, participer

# Permanence parentalité

Association Université Populaire des Parents (UPP) Mercredi 10h-11h30 et 14h-17h

# "Café habitant-es"

Lieu de construction des activités et projets de la MDH les premiers Mardis du mois à 9h30





# Atelier sport santé

Mercredi 1/10 9h30-11h30



(tous les mercredis matin )



rentrée Mardi 7/10 9 h45

"Environnement - Alimentation": Pourquoi et comment faire évoluer l' alimentation pour prendre soin de notre environnement et notre santé!

# **Atelier parents/enfants**

Mercredi 15/10 16h30-18h danse/arts plastiques autour de l'univers d'immobile & rebondi dès 3ans En partenariat avec la Rampe



leudi 16/10

Rendez-vous à 9h30 autour d'un café, départ à 10h30

Midi: Repas au Restaurant du Téléphérique

Menu non modifiable à 20€ à la charge des participantes :

Gratin de ravioles avec son bol de salade, pâtisserie du jour, une boisson et un goûter

Après-midi: Cours de pilate, mobilité, stretching, relaxation Retour autour des 17h30





# Apprendre, se perfectionner

# **Initiation** à l'informatique **Ieudi** matin

# **Atelier sociolinguistique** apprentissage du français

Lundi, Mardi, Mercredi - 9h30-11h

# Accompagnement à la scolarité

Association AGIRabcd Lundi, Mercredi et Jeudi

# Bien-être: sport, jeu, art et culture





# Aikitaïso Aikido Mardi 9h-10h

et Mardi

Lundi 9h-10h association Be api

18h30-19h30

association Aïkikaï

### Cardio!

# Hit cardio Lundi , leudi à partir de 18h30

Boxe Vendredi, 18h30 Sophrologie, Samedi 1/mois

association Cœur du Centre



### **Sport Santé**

# Marche nordique

Mardi et leudi 9h30-11h 2 groupes de niveau

Service des sports ALE



# Handi-boxe

# leudi 13h30-14h30 association Be api

# **Flamenco**

Mardi 19h30-21h association And' orient

# "vélo égaux"

**Apprentissage** vélos 1/semaine

Spectacles, danse, théâtre, cinéma 1 fois / mois ADTC



**Sorties culturelles** 

Mercredi

9h30-11h30

section féminine

# **Sport Santé**

Jeudi 9h-11h Collectif d'habitant-es en autonomie



Lundi 13h30-15h30

# **Atelier Peinture Atelier Art thérapie**

**Atelier Mandalas** 



### **Atelier Aquarelle** Mardi 9h30-11h30 Mardi 13h30-16h Vendredi 13h30-15h30

Ludothèque**`** 

**Parents-enfants** 

Lundi 16h30-19h Mardi 9h30-11h30

Mercredi 9h30-12h/14h-18h



# udothèque Adultes

Lundi







Que faut-il apporter pour m'inscrire?

- > Mon attestation de responsabilité civile
  - > Mon quotient familial du mois de Mai
- -> L'attestation de responsabilité civile et le quotient familial doivent être imprimés et apportés durant l'inscription aux activités
  - ->Un numéro de téléphone à jour -> Une adresse mail que je consulte régulièrement

### **TARIFS 2025-2026**

QF	+18 ans	-18 ans
0/600	2.60€	1.30€[
600/1000	3.60€	2.40€ *
1000/1200	5€	3.70€
Sup. à 1200	7.20€	5.90€
Les serties sent gratuites neur les mains de 4 ans et à partir du		

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





Caf



/Informations pratiques

Contacter la M.D.H Jacques prévert 3 rue Denis Papin mdhvillagesud@echirolles.fr Tel: 04 76 20 99 60



TRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALI

# IÈRE SEMAINE

Lundi 20/10

Spectacle "Immobile & + Rebondi #1"

la Ponatière, à10h rdv 9h30 à la MDH ou 9h45 à la Ponatière Atelier initiation judo/lutte suivi d'un goûté partagé

14h-16h

en partenariat avec le service des sports

Mardi 21/10

Sortie au musée miniature suivi de la visite des fresq<u>ues</u> Garnier à Lyon



Mercredi 22/10

Ludothèque sur le thème de la construction



14h-18h

Jeudi 23/10

**Atelier créatif** avec Monica "fabrique ton masque d'Halloween" 14h-16h



Vendredi 24/10

Ludothèque bout'chou 9h30-11h30



# ZÈME SEMAINE

Lundi 27/10

En mode prod'!

le matin vidéo/théâtre, repas ensemble le midi l'après-midi, activité au laser game, kids park ou bowling en partenariat avec la direction jeunesse, le service des sports et la petite poussée

Mardi 28/10

En mode prod'!

le matin vidéo/théâtre, repas ensemble le midi l'après-midi activité "only the brain" et kidyville en partenariat avec la direction jeunesse, le service des sports et la petite poussée

Mercredi 29/10

Ludothèque sur le thème de la construction 14h-18h



Jeudi 30/10

Atelier créatif avec Monica pâte à sel et peinture 14h-16h



Vendredi 31/10

Soirée karaoké avec un repas partagé Venez déguisé et avec un plat salé 18h-22h

