

## ACCÉDER À 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 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  
À la MDH Essarts/Surieux au 04 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 MADAME LA MAIRE - AMANDINE DEMORE

Sur rendez-vous au 04 76 20 63 00.  
cabinet@echirolles.fr/echirolles.fr

### PERMANENCES ELUE AU LOGEMENT

Mercredi 22 janvier à la MDH Prévert (Village Sud)  
Mme ROBIN se tient à votre disposition pour échanger.  
Sans rendez-vous.

## PROGRAMME DE JANVIER

*L'équipe de la MDH vous présente  
ses meilleurs vœux 2026 !*

**Fermeture de la MDH  
du 25/12/2025 au 04/01/2026  
Réouverture le lundi 5 janvier 2026**

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

# Activites MDH

## TROC'VETEMENTS

Les mercredis 7 et 21 janv.  
de 15h à 16h30

Venez échanger vos vêtements et/ou accessoires contre d'autres vêtements et/ou accessoires.

Tout doit être en bon état !

## REPAIR'COUTURE

Les lundis de 13h30 à 16h  
et les mercredis de 13h30 à 17h30

Réparez, ne jetez plus !  
Venez réparer et/ou transformer vos vêtements dans une bonne ambiance avec une professionnelle.

## MA SANTÉ EN MOUVEMENT

Vendredi 9 janv. de 14h à 15h30  
Bilan et présentation du programme.

Vendredi 23 janv. de 14h à 15h30  
Activité physique.

Vendredi 16 janv. de 9h45 à 11h15  
Comprendre mon stress et agir au quotidien (Intervenante : Émilie Vivo)

Vendredi 30 janv. de 14h à 15h30  
Atelier ludique dédié à la mémoire tout en vous amusant !

Vendredi 16 janv. de 14h à 15h30  
Réapprendre à manger autrement ?  
Alimentation et bien-être : on en parle avec la CPTS Drac Sud.

Sur inscriptions - Places limitées.

## LABO ECO - ADULTES

Mardi 13 janv. de 14h à 16h  
Confection de corbeilles en crochets

## ATELIER RECETTES EN PARTAGE

Mercredi 14 janv. de 14h à 16h  
Préparation de la galette, dégustation et échanges de recettes et d'astuces !

Sur inscriptions - Places limitées.

## INSTANT POUR SOI - ADULTES

Mardi 27 janv. de 14h à 16h30  
"Confection d'un attrape rêves bohème"  
(Intervenante : Céline de "Poisson Lune")



Sur inscriptions - 270€ par personne.



# LU D O t h e q u e



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

Pour jouer et créer en famille et entre ami-es.

Ouvert

à toutes

et à tous.

"CAP OU PAS CAP" de faire une décoration de couronne

Mercredi 14 janvier de 14h à 17h30



"Qui sera le roi ou la reine aujourd'hui ?"

Sur inscriptions  
Places limitées.

JEUX LIS, TU CHANTES, NOUS JOUONS

Mercredi 21 janvier de 10h à 10h45

Comptines pour les tous petits à partir de 6 mois.

# culture et soiree



Spectacle "Junior Ballet de l'Opéra national de Paris"

Jeudi 22 janvier à 20h à la Rampe

Constitué de 24 jeunes danseurs, le ballet nous propose une soirée d'exception qui mêle pièces de répertoire et créations plus contemporaines. Un prestigieux programme sublimé par d'incroyables danseurs.

Sur inscriptions - Places limitées - Tarif selon quotient familial.

Spectacle / Danse - "Festoyons d'hier à aujourd'hui"

Vendredi 23 janvier à 17h30 à la MDH Anne Frank

Plongez dans un voyage temporel inoubliable lors de cette soirée !  
Entre spectacle de danse éblouissant avec l'association "A cœur et accords", jeux et défis musicaux, préparez-vous à célébrer les époques !  
Rassemblons nos talents culinaires ! Pour cela, apportez votre spécialité salée et la MDH vous offrira les boissons et le sucré.

Sur inscriptions - Places limitées

