

## Programme d'animations JANVIER 2026 pour tous les retraité-es d'Échirolles

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Mardi 06	<b>De 9 h 30 à 10 h 30 :</b> « Bouge ton corps ».	Espace Melville
Mercredi 07	<b>De 10 h 45 à 11 h 45 :</b> Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	<b>15 h :</b> Vœux pour les résident-es des établissements, pour les adhérent-es du club Marie Curie.	La Rampe
Jeudi 08	<b>De 10 h 15 à 11 h 45 :</b> Chorale « La Vie Chante » (payant).	RAMT Salon RDC
	<b>17 h à 18 h 30 :</b> Déambulation pour identifier avec l'Agence du Quotidien les dysfonctionnements liés au cadre de vie. Le parcours : Place et allée des Vosges, allée du Rhin, parking rue d'Alsace. <b>Rendez-vous à 16 h 15 à l'accueil de la RAMT.</b>	Association des Granges
Vendredi 09	<b>14 h 30 à 15 h 30 :</b> Poterie « Booster l'estime de soi les mains dans l'argile » (6 ème séance/10).	Espace Melville
	<b>15 h :</b> Quizz Musical.	RAMT Restaurant
Lundi 12	<b>14 h :</b> Tournois des jeux pour les adhérent-es du club Marie Curie (payant).	Antenne Commanderie
	<b>15 h :</b> Chants avec l'orgue de Barbarie.	RAMT Restaurant
Mardi 13	<b>De 9 h 30 à 10 h 30 :</b> « Bouge ton corps ».	Espace Melville
	<b>14 h à 16 h :</b> Atelier créatif . Réalisation d'instruments de musique pour le carnaval du 31 janvier secteur ouest.	MDH Ponatière
	<b>15 h :</b> Mandalas (venir avec crayons et/ou feutres).	RAMT Restaurant
Mercredi 14	<b>De 10 h 45 à 11 h 45 :</b> Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	<b>11 h 45 :</b> Repas festif et tirage des rois organisé par le club Marie Curie (payant).	Salle des poètes
	<b>15 h :</b> Atelier cuisine galette des Rois avec les enfants de 5 ans d'ÉVADE Jean Moulin (8 retraité-es maximum).	RAMT Salon RDC
Jeudi 15	<b>De 10 h 15 à 11 h 45 :</b> Chorale « La Vie Chante » (payant).	RAMT Salon RDC
	<b>15 h :</b> Préparation de l'animation des vieux objets à l'école Marcel Cachin.	RAMT 1 er étage
Vendredi 16	<b>14 h 30 à 15 h 30 :</b> Poterie « Booster l'estime de soi les mains dans l'argile » (7 ème séance/10).	Espace Melville
	<b>15 h :</b> Film « Monsieur Papa » avec Michèle LAROQUE et Kad MERAD	RAMT Restaurant
Dimanche 18	<b>14 h 30 :</b> Thé dansant du Nouvel An organisé par le club Marie Curie (payant).	Salle des Fêtes
Lundi 19	<b>14 h à 15 h :</b> Explication de l'exposition des vieux objets à une classe de CE2 de l'école Marcel Cachin. <b>Rendez-vous à 13 h 30 à la RAMT.</b>	Ecole élémentaire Marcel Cachin
Mardi 20	<b>9 h à 10 h et 10 h 30 à 11 h 30 :</b> Explication de l'exposition des vieux objets à 2 classes de CE2 de l'école Marcel Cachin. <b>Rendez-vous à 8 h 30 à la RAMT.</b>	Ecole élémentaire Marcel Cachin

Jours	Propositions d'animations	Lieux et Rendez-vous
Mercredi 21	<b>De 10 h 45 à 11 h 45 :</b> Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	<b>15 h :</b> Présentation du projet sur « les genres » avec EVADE Picasso.	RAMT Restaurant
	<b>18 h 30 :</b> Avant propos Junior Ballet de l'Opéra national de Paris. Gratuit.	La Rampe
	<b>20 h :</b> Spectacle Junior Ballet de l'Opéra national de Paris. 9€.	La Rampe
Jeudi 22	<b>De 10 h 15 à 11 h 45 :</b> Chorale « La Vie Chante » (payant).	RAMT Salon RDC
	<b>14 h 30 :</b> Scrabble en duplicata pour les adhérent-es du club Marie Curie.	Antenne Auvergne
	<b>15 h :</b> Sortie gaufre au restaurant « Le Palladio ».	Départ de la RAMT
Vendredi 23	<b>14 h 30 à 15 h 30 :</b> Poterie « Booster l'estime de soi les mains dans l'argile » (8 ème séance/10).	Espace Melville
Lundi 26	<b>14 h :</b> Bowling sur Echirolles. Rendez-vous sur place.	BowlCenter
Mardi 27	<b>De 9 h 30 à 10 h 30 :</b> « Bouge ton corps ».	Espace Melville
	<b>15 h :</b> Concert de piano d'Emmanuel, résident de la RAMT.	RAMT Salon RDC
Mercredi 28	<b>De 10 h 45 à 11 h 45 :</b> Gym sur chaise.	RAMT Salon RDC
	<b>14 h :</b> Assemblée Générale du club Marie Curie.	Salle des poètes
	<b>15 h :</b> Remue Ménages.	RAMT Restaurant
Jeudi 29	<b>De 10 h 15 à 11 h 45 :</b> Chorale « La Vie Chante » (payant).	RAMT Salon RDC
	<b>15 h :</b> Karaoké.	RAMT Restaurant
Vendredi 30	<b>14 h 30 à 15 h 30 :</b> Poterie « Booster l'estime de soi les mains dans l'argile » (9 ème séance/10).	Espace Melville

<b>Adresses sur Echirolles :</b> <b>MDH :</b> Maison des Habitants-es <b>MDH Ponatière,</b> 8 av Paul Vaillant Couturier <b>Salle des fêtes,</b> 19 av du 8 mai 1945 <b>Salle des poètes,</b> 51 av Frédéric Joliot Curie <b>La RAMPE,</b> 15 avenue du 8 mai 1945 <b>RAMT : Résidence Autonomie Maurice Thorez,</b> 2 All. du Rhin <b>Espace Melville,</b> 1 rue Jean Renoir <b>BowlCenter,</b> 19 av. De Grugliasco <b>Ecole élémentaire Marcel Cachin,</b> 1 All. Du Berry <b>Association des Granges,</b> 26 All. des Vosges <b>Restaurant Le Palladio,</b> Place des 5 fontaines	<b>Club de retraité-es Marie Curie (Tél: 06 83 88 70 89) :</b> <b>Antenne Commanderie,</b> place Eugène Thénard/ <b>Antenne Villeneuve,</b> 2 rue d'Auvergne  <b>Inscription :</b> 4 jours ouvrés avant l'activité auprès du service animations. <b>Annulation :</b> 2 jours avant auprès du service animations afin de permettre l'inscription des personnes en liste d'attente  <b>ATTENTION : Inscription obligatoire car le service animations est susceptible d'annuler des activités.</b>
--	--

**Pour accéder aux programmes des MDH site de la ville:**

<https://www.echirolles.fr/vie-quotidienne/maisons-des-habitant-es/documents-et-programmes-des-maisons-des-habitant-es>.

Des activités sont aussi proposées par l'Association des Habitant-es de la Luire [ahluire@gmail.com](mailto:ahluire@gmail.com) président M.Dupond Tél: 04 76 13 02 44

# BONNE ANNEE ET MEILLEURS VOEUX