

PROGRAMME JANVIER 2026

* Bonne
année *
* 2026 *



Maison des Habitant-es Essarts-Surieux

Place de la Convention 38130 Échirolles

04 76 20 99 50

mdh-essarts-surieux@echirolles.fr

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS DE JANVIER



Créa couture : Beeswax wrap

05

LUNDI

- > Lundi 05 janvier
- > De 9h à 11h



Une alternative au film plastique, écolo et réutilisable pour la cuisine.

- > **Public adulte**
- > **Payant (2,70€) sur inscription**



Ma santé en mouvement !

08

JEUDI

- > Jeudi 08 janvier
- > De 14h à 15h30



Réunion d'info sur le nouveau cycle : stress, alimentation et sport adapté.

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



Atelier théâtre

08

JEUDI

- > Jeudi 08 janvier
- > De 18h à 20h

Première séance du cycle théâtre avec Brahim KOUTARI.

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



Atelier boissons réconfort

14

MERCREDI

- > Mercredi 14 janvier
- > De 9h à 11h



Un "Atelier des saveurs" d'hiver pour débiter l'année en douceur.

- > **Public adulte**
- > **Payant (2,70€) sur inscription**



Les papiers casse tête

21

MERCREDI

- > Mercredi 21 janvier
- > De 14h à 16h30



Une pièce de théâtre sur la souffrance face aux démarches administratives.

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



La galette des droits

22

JEUDI

- > Jeudi 22 janvier
- > De 10h à 11h30



Vous prendrez bien une part de droits ?

Un temps convivial autour de bonnes galettes pour rencontrer les équipes qui interviennent sur l'accès aux droits (santé, social, logement, numérique, démarches administratives, emploi, seniors...)

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



"La discrimination c'est quoi ?"

23

VENDREDI

- > Vendredi 23 janvier
- > De 18h à 20h30

Une soirée conviviale pour comprendre et agir avec *Ensemble le Colibri*.

- > **Tout public - repas tiré du sac**
- > **Gratuit sans inscription**



Des livres et des jeux

29

JEUDI

- > Jeudi 29 janvier
- > De 9h à 11h à la bib. Pablo Neruda



Découverte d'un projets complet qui mêle lecture, jeux et visites.

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



Jeu "Curseur conso"

30

VENDREDI

- > Vendredi 30 janvier
- > De 14h30 à 17h



Allez-vous réussir à contrer les grandes entreprises ? Avec *Uniscité*.

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

ZOOM SUR : LES PAPIERS CASSE TÊTE

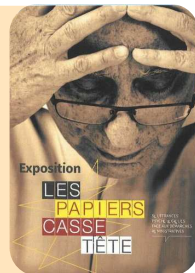
> Exposition : à partir du 12 janvier à la MDH

l'exposition "Des papiers casse tête" met en exergue les difficultés rencontrées par des habitant-es avec l'administratif et l'administration.

> Pièce de théâtre : mercredi 21 janvier de 14h à 16h30

Une pièce de théâtre présentée par des habitant-es sur les souffrances psychologiques face aux démarches administratives.

> Gratuit sans inscription



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



LUNDI

Accompagner la scolarité

- > Les lundis après l'école
- > De 16h à 17h30

Pour organiser ensemble les devoirs.
> Enfants en CP, CE1 et CE2 avec les parents / Accueil des fratries.
> Gratuit sur 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.

Cadre de vie avec l'ADQ

> 8 janvier

- > Tout public, sans inscription



Ludothèque

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



MARDI

Atelier réparations

- > Tous les mardis
- > De 14h à 17h

Atelier collectif pour les retouches couture, le bricolage et les vélos.

- > Tout public
- > Gratuit sans inscription



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



VENDREDI

Caf'Escalé

- > Tous les vendredis
- > De 14h30 à 17h

Habitant-es et volontaires d'Uniscité vous accueillent pour papoter et jouer.

- > Tout public
- > Gratuit sans inscription



	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		

LES PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS



Travailleuses sociales 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 rdv, non allocataires CAF



Permanences Secours Populaire

➤ **Le mercredi de 14h à 16h**
Sans rdv, sauf vacances



Permanence numériques

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

Ordinateurs libres accès

➤ **Aux horaires de la MDH**
Accès internet et impressions pour les démarches administratives.



Référente santé

➤ **Le jeudi de 9h à 12h**
Sur rdv au CCAS - 04 76 20 99 00



PMI

Pesée des bébés et conseils
Sur rdv au 04 76 20 55 25.

À SUIVRE EN FÉVRIER...

- Programme des **vacances d'hiver**
- **Carnaval de la Villeneuve**



Permanence logement CNL

➤ **Mercredi 21 janvier**
➤ **De 9h30 à 12h à la MDH**
Sans rdv, renseignements au **04 38 86 11 36**.

Elue au logement

➤ **Mercredi 21 janvier**
➤ **De 14h à 17h, MDH Anne-Frank**
Mme Robin est disponible pour vous rencontrer sans rendez-vous.



Emploi : référente PLIE

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



Permanence avocate

➤ **Mercredi 14 janvier**
➤ **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