

PROGRAMME JANVIER 2026

* **Bonne
année** *

* 2,*, 2,6



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

 05 LUNDI	<h3>Créa couture : Beeswax wrap</h3> <ul style="list-style-type: none">› Lundi 05 janvier› De 9h à 11h <p>Une alternative au film plastique, écolo et réutilisable pour la cuisine.</p> <ul style="list-style-type: none">› Public adulte› Payant (2,70€) sur inscription	 08 JEUDI	<h3>Ma santé en mouvement !</h3> <ul style="list-style-type: none">› Jeudi 08 janvier› De 14h à 15h30 <p>Réunion d'info sur le nouveau cycle : stress, alimentation et sport adapté.</p> <ul style="list-style-type: none">› Public adulte› Gratuit sans inscription		
 08 JEUDI	<h3>Atelier théâtre</h3> <ul style="list-style-type: none">› Jeudi 08 janvier› De 18h à 20h <p>Première séance du cycle théâtre avec Brahim KOUTARI.</p> <ul style="list-style-type: none">› Public adulte› Gratuit sur inscription	 14 MERCREDI	<h3>Atelier boissons réconfort</h3> <ul style="list-style-type: none">› Mercredi 14 janvier› De 9h à 11h <p>Un "Atelier des saveurs" d'hiver pour débuter l'année en douceur.</p> <ul style="list-style-type: none">› Public adulte› Payant (2,70€) sur inscription		
 21 MERCREDI	<h3>Les papiers casse tête</h3> <ul style="list-style-type: none">› Mercredi 21 janvier› De 14h à 16h30 <p>Une pièce de théâtre sur la souffrance face aux démarches administratives.</p> <ul style="list-style-type: none">› Tout public› Gratuit sans inscription	 22 JEUDI	<h3>La galette des droits</h3> <ul style="list-style-type: none">› Jeudi 22 janvier› De 10h à 11h30 <p><i>Vous prendrez bien une part de droits ?</i></p> <p>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, séniors...)</p> <ul style="list-style-type: none">› Tout public› Gratuit sans inscription		
 23 VENDREDI	<h3>"La discrimination c'est quoi ?"</h3> <ul style="list-style-type: none">› Vendredi 23 janvier› De 18h à 20h30 <p>Une soirée conviviale pour comprendre et agir avec <i>Ensemble le Colibri</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">› Tout public - repas tiré du sac› Gratuit sans inscription	 29 JEUDI	<h3>Des livres et des jeux</h3> <ul style="list-style-type: none">› Jeudi 29 janvier› De 9h à 11h à la bib. Pablo Neruda <p>Découverte d'un projets complet qui mêle lecture, jeux et visites.</p> <ul style="list-style-type: none">› Public adulte› Gratuit sur inscription	 30 VENDREDI	<h3>Jeu "Curseur conso"</h3> <ul style="list-style-type: none">› Vendredi 30 janvier› De 14h30 à 17h <p>Allez-vous réussir à contrer les grandes entreprises ? Avec <i>Uniscité</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">› Tout public› Gratuit sans inscription

ZOOM SUR : LES PAPIERS CASSE TÊTE

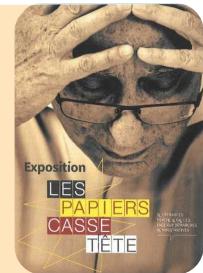
► Exposition : à partir du 12 janvier à la MDH

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'Escale

- 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.



Taxification 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

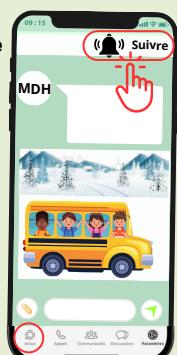
- Sur rdv à la Mairie - **04 76 20 63 00**

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