

PROGRAMME FÉVRIER 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 FÉVRIER (HORS PROGRAMME VACANCES)

Créa couture : porte sandwich

02

LUNDI

- > Lundi 02 février
- > De 9h à 11h



Apprenez à coudre une pochette à sandwich en tissu pour les sorties.

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

Animations et jeux maternelle

04

MERCREDI

- > Mercredi 04 février
- > Le matin à l'école Elsa Triolet

Des jeux adaptés aux petits avec la ludothécaire de la MDH.

- > **Familles d'enfants d'Elsa Triolet**
- > **Gratuit renseignements à l'école**

Forum création d'entreprise

05

JEUDI

- > Jeudi 05 février
- > De 10h à 12h



Toutes les réponses à vos questions sur l'entrepreneuriat avec l'ADIE.

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

Brins d'histoires

07

SAMEDI

- > Samedi 07 février
- > De 10h30 à 11h Bibliothèque Neruda

Lecture de comptines et jeux pour les plus petits.

- > **Enfants de -6 ans accompagnés**
- > **Gratuit sur inscription**



Carnaval de la Villeneuve

07

SAMEDI

- > Samedi 07 février
- > Dès 14h au Limousin

Sur le thème "Cirque et Lumière" voir rubrique "Zoom" ci-dessous.

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

Atelier prévention glycémie

13

VENDREDI

- > Vendredi 13 février
- > De 9h à 12h à Solimut Viallex

Organisé par le service médiation santé du CCAS en partenariat avec Solimut.

- > **Public adulte**
- > **Sur Inscription au 06 37 17 86 30**



"Là où je vais les yeux fermés"

17

MARDI

- > Mardi 17 février
- > De 15h à 17h30 - La Ponatière

Sortie spectacle jeune public dans le cadre du projet "Des livres et des jeux"

- > **Familles d'enfants de -6 ans**
- > **Gratuit sur inscription**

Escape game énergie

26

JEUDI

- > Jeudi 26 février
- > De 9h à 11h

Participez à un Escape Game sur la thématique de l'énergie avec Uniscité.

- > **Tout public dès 12 ans**
- > **Gratuit sans inscription**



ZOOM SUR : LE CARNAVAL DE LA VILLENEUVE D'ÉCHIROLLES

Thème de 2026 : Cirque et lumière, organisé par la MJC Robert Desnos

- **14h à 16h** : village départ au Limousin avec divers ateliers costumes, maquillages, maracasses, masques...
- **16h à 19h** : déambulation entre Essarts et Surieux jusqu'au parc M.Thorez avec avec le bonhomme carnaval mis à feu à l'arrivée.

Des surprises sont prévues sur le parcours...!

Gôûter offert à l'arrivée au parc.



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES (HORS VACANCES SCOLAIRES)



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**



MARDI

Atelier réparations

- **Tous les mardis**
- **De 14h à 17h**

Atelier collectif pour les retouches couture, bricolage et vélos.
➤ **Tout public**
➤ **Gratuit sans 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

- **5 février**
- **Tout public, 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**



JEUDI

Ludothèque

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



VENREDI

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		

VACANCES D'HIVER 2026

MDH ESSARTS-SURIEUX

07

FÉVRIER
14H-19H



**Carnaval de la Villeneuve
dès 14h au Limousin**

09

FÉVRIER
10H-12H



**Atelier cuisine
parents-enfants**

10

FÉVRIER
12H-17H



**Repas partagé
+ après-midi loto**

11

FÉVRIER
10H-12H



**Atelier cuisine pâtes
fraîches**

12

FÉVRIER
JOURNÉE



**Sortie luges insolites
+ igloo ou raquettes**

16

FÉVRIER
13H30-16H30



**Sortie à la Maison des
jeux de Grenoble**

18

FÉVRIER
10H-12H



**Fabrication d'une
boîte à histoires à la
bibliothèque Pablo Neruda**

19

FÉVRIER
10H-12H



**Sortie au bowling
d'Echirolles**

COMBIEN COÛTENT LES ACTIVITÉS ?

SORTIES			ATELIERS
QF	+ 18 ans	-18 ans	
0/600	2.70€	1.40€	Tarif unique de 2,70 € par famille pour les ateliers
600/1000	3.75€	2.50€	
1000/1200	5.20€	3.90€	
Sup. à 1200	7.50€	6.10€	

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

Pré-inscriptions :

Lundi 02/02 : journée

Mardi 03/02 : après-midi

Mercredi 04/02 : matin

MDH Essarts-Surieux

Place Convention, Echirolles

04.76.20.99.50

mdh-essarts-surieux@echirolles.fr

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



Permanence numériques

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

Ordinateurs libre 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 MARS...

- Reprise des **stages numériques**
- Spectacle **24 Place Beaumarchais**
- **Défi Cuisine**



Permanence logement CNL

> **Mercredi 18 février**
> **De 9h30 à 12h à la MDH**
Sans rdv, renseignements au **04 38 86 11 36**.

Elue au logement

> **Mercredi 04 février**
> **De 14h à 17h, MDH Essarts-Surieux**
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 09 février**
> **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