

LUOTHeQue

PERMANENCES

Les lundis de 16h à 18h

Les mercredis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 17h30

Ouvert à toutes et à tous !!!

CAP OU PAS CAP ?

Dès 7 ans

Mercredi 4 mars de 14h à 17h30

*Cap ou pas cap ?
L'égalité filles/garçons :
à nous de jouer !*

Ouvert à toutes et à tous !!!

Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h

*Cap ou pas cap de défier
tes parents à la switch !*

*Créneaux horaires de 30min
à choisir lors de votre inscription
6 personnes / créneaux.*

LES ATELIERS DU GNOU

En partenariat avec la Maison des Écrits

les jeudis 05/03, 12/03, 19/03 et 26/03 de 16h15 à 17h30

Des ateliers pour jouer, créer, raconter... Prendre du plaisir à lire et à écrire !

Atelier parents/enfants à partir du CP - Places limitées.

JEUX LIS, TU CHANTES, NOUS JOUONS !

Mercredi 18 mars de 10h à 10h45

Éveil sonore :

Comptines pour les tout petits à partir de 6 mois.

Sur inscription - Places limitées.

Maison
des habitant-es
Anne-Frank/Les Granges

www.echirolles.fr



PROGRAMME DE MARS

Inscriptions à l'accueil de la MDH.

*Fermeture exceptionnelle de la MDH
Mardi 10 mars au matin.*

Maison des Habitant-es Anne Frank/Les Granges

1 rue de Lorraine - 38130 Échirolles

04 76 40 20 51

mdh-annefrank@echirolles.fr



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

ville d'Echirolles



Activites

LABO'ECO

Mardi 10 mars de 14h à 16h
*Brico récup !
Création à partir de bâtonnets de glace.
Sur inscription - Places limitées.*

PERMANENCE ÉLUE AU LOGEMENT

Mercredi 11 mars de 14h à 17h à la MDH La Ponatière

TROC'VÊTEMENTS

Mercredi 4 et 18 mars
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
*Venez réparer et/ou transformer
vos vêtements dans une bonne
ambiance avec une
professionnelle.*

MA SANTÉ EN MOUVEMENT

Vendredi 6 mars de 14h à 15h30
Activité physique.

Vendredi 13 mars de 14h à 15h30
Confection d'un goûter autrement.

Vendredi 20 mars de 9h45 à 11h15
*Comprendre mon stress
et agir au quotidien
(intervenante : Émilie Viva).*

Vendredi 20 mars de 14h à 15h30
*Réapprendre à manger autrement ?
Alimentation et bien-être : on en
parle avec la CPTS Drac Sud.*

Vendredi 27 mars de 14h à 15h30
Activité physique.

Sur inscription - Places limitées.

ÉCHANGE DE SAVOIRS

Les lundis de 14h à 17h30
*Échanges et partages de savoirs
entre habitant-es autour
d'activités manuelles !
Ouvert à toutes et à tous.*

INSTANT POUR SOI

Mardi 24 mars de 14h à 16h30
*Atelier Mandala
Une invitation à sortir les crayons
et adopter la zen attitude.
Sur inscription - Places limitées.*

CULTure / Spectacle

Sortie au cinéma "Pathé Échirolles"

Jeudi 12 mars après-midi (horaire à définir)
*Film : "La maison des femmes"
Dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes.
Sur inscription - 2.70€ par personne.*

Spectacle "24 place Beaumarchais"

Jeudi 19 mars à 20h à la Rampe
*Enfant du quartier de la butte à Échirolles,
Brahim Koutari interprète, avec humour et lucidité,
la richesse et la complexité de son parcours.
Possibilité de rencontre avec l'équipe artistique
après la représentation.
Dès 14 ans
Sur inscription. Tarif selon Q.F.*

Spectacle "18'34" compagnie Arcosm

Mardi 24 mars à 20h à la Rampe
*Arcosm poursuit son exploration des croisements entre cinéma,
théâtre et danse. A travers l'histoire du jeune Elliott, elle questionne
notre rapport au temps dans une société qui file à toute allure.
Cette fable onirique mêle humour, délicatesse et poésie.
Sur inscription. Tarif selon Q.F.*

Dès 9 ans