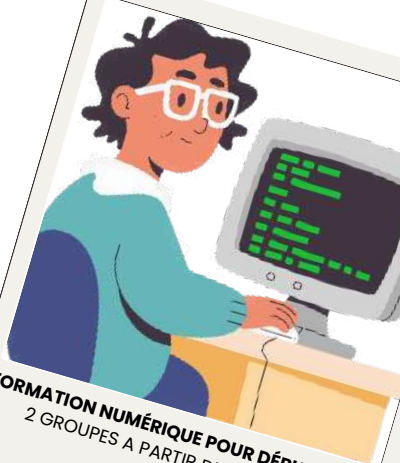


PROGRAMME MARS 2026



INFO SUR APPRENTISSAGE VÉLO ADULTES
LUNDI 9 ET MERCREDI 11 MARS



FORMATION NUMÉRIQUE POUR DÉBUTANT-ES
2 GROUPES À PARTIR DE DÉBUT MARS

Maisons habitant-es
Les Essarts / Surieux



24 PLACE BEAUMARCHAIS
UN SEUL EN SCÈNE DE BRAHIM KOUTARI
JEUDI 19 MARS 20H - LA RAMPE



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 MARS

Créa couture : porte cartes

➤ **Lundi 02 mars**

➤ **De 9h à 11h**



Réalisez un sport pour vos jeux de cartes et repartez avec à la maison.

➤ **Public adulte**

➤ **Payant (2,70€) sur inscription**

Atelier "bouger pour grandir"

➤ **Jeudi 05 mars**

➤ **De 9h à 10h30**

Échange avec une psychomotricienne sur les besoins des enfants avec l'école JP Marat et la halte garderie.

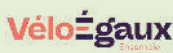
➤ **Parents d'enfants de -6 ans**

➤ **Gratuit sur inscription**

Apprendre à faire du vélo

➤ **Lundi 09 et mercredi 11 mars**

➤ **De 9h à 11h30**



Séances d'infos pour apprendre le vélo avec l'ADTC et VéloEgaulx.

➤ **Public adulte, débutant-es**

➤ **Gratuit sur inscription**

Café des parents

Harcèlement scolaire, JP MARAT

➤ **Jeudi 11 mars**

➤ **De 8h45 à 10h, école JP Marat**

En parler pour prévenir et en sortir. Echange entre parents et partenaires.

➤ **Parents d'enfants en primaire**

Toutes thématiques E. TRIOLET

➤ **Vendredi 27 mars**

➤ **De 8h30 à 10h, école E. TRIOLET**

➤ **Parents d'enfants en maternelle**

Toutes thématiques M. CACHIN

➤ **Lundi 30 mars**

➤ **De 8h30 à 10h, école M. CACHIN**

➤ **Parents d'enfants en primaire**

Formation numérique

Pour débutant-es, en petit groupe, 5 à 6 séances pour apprendre les bases de l'ordinateur.

➤ **Pour adultes**

➤ **Gratuit sur inscription**

Groupe du mercredi

➤ **Mercredis** : 4-11-18-25 mars et 1er avril.

➤ **De 9h à 11h30**

Groupe du vendredi

➤ **Vendredis** : 27 février

et 6-13-20-27 mars

➤ **De 14h à 15h30**



Mercredi nature

➤ **Mercredi 11 mars**

➤ **De 15h à 17h**

Apprenez à faire des semis dans les bacs de la MDH avec *Cultivons*.

➤ **Tout public**

➤ **Gratuit sans inscription**



"24 Place Beaumarchais"

➤ **Jeudi 19 mars - La Rampe**

➤ **RDV 19h15 à la MDH**

Brahim Koutari a grandi à Echirolles, il retrace avec humour et lucidité son parcours riche et complexe.

➤ **Dès 14 ans**

➤ **Payant selon QF sur inscription**

Matinée réparation

➤ **Samedi 28 mars**

➤ **De 10h à 14h**

Réparation de vos objets du quotidien (petit électronique, vélo, vêtements).

➤ **Tout public**

➤ **Gratuit sans inscription**



ZOOM SUR : VÉLO ÉGAUX

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à faire du vélo !

Vous êtes débutant-es ou avez besoin de reprendre confiance ?

Bénéficiez du programme **VéloEgaux** : cours de vélo, code de la route et mécanique simple. Un **vélo et un casque offert** en fin de parcours !

Adultes débutant-es du 23 mars au 13 mai 2026 :

→ 12 séances les lundi et mercredi de 9h à 10h30

Adultes perfectionnement du 1er au 17 juin 2026 :

→ 6 séances les lundi et mercredi de 9h à 10h30

Facilitez-vous la vie grâce au vélo.



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**



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 mars

Café santé sur les maladies du foie

- 26 mars avec *Prométhée*
- **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**



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**



Ludothèque

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



	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



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 04 76 20 99 00



PMI

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



Permanence logement CNL

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

Elue au logement

➤ **Mercredi 18 mars**
➤ **De 14h à 17h, MDH Ponatière**
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 mars**
➤ **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.

À SUIVRE EN AVRIL...

- **Permanence emploi mobile le 2 avril**
- **Temps festif 17 avril** Pl. Beaumarchais
- **Programme vacances** de printemps

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