



PROGRAMME MAI 2026



Immobile et rebondi 2
Mercredi 27 mai à 13h



Slava's SHOW
Jeudi 07 mai à 19h



Tempo libre
Samedi 30 mai



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 MAI



Créa couture étui lunettes

04

LUNDI

- > **Lundi 04 mai**
- > **De 9h à 11h**

Réalisez un étui à lunettes personnalisé en tissus et repartez avec.

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



Atelier téléphone portable

05

MARDI

- > **Mardi 5 mai**
- > **De 14h à 15h30**

Atelier collectif pour vous aider à prendre en main votre téléphone.

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



Sortie "Des livres et des jeux"

06

MERCREDI

- > **Mercredi 6 mai**
- > **RDV à 9h à la MDH**

Visite de l'espace enfants-parents d'Échirolles.

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



Cirque SLAVA'S SHOW

07

JEUDI

- > **Judi 07 Mai**
- > **RDV à 19h à la MDH**

Ne ratez pas un des spectacles de cirque les plus connus au monde !

- > **Dès 8 ans**
- > **Sur inscription payant selon QF**



Ludo'Jardin

13

MERCREDI

- > **Mercredi 13 mai**
- > **De 14h à 17h**

Découverte des plantes comestibles et jeux dans le jardin.

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



Café des parents élémentaire

20

MERCREDI

- > **École JP MARAT**
- > **Mercredi 20 mai**
- > **A 8h45**

Venez échanger entre parents, partenaires et l'équipe éducative.

- > **Parents d'élèves d'élémentaire**



Info atelier auto-défense

20

MERCREDI

- > **Mercredi 20 mai**
- > **De 9h à 11h**

Tout savoir sur la formation auto-défense féministe à venir avec *Ancrage*.

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



Atelier numérique

21

JEUDI

- > **Judi 21 mai**
- > **De 9h30 à 11h**

Simplifier l'utilisation des codes (CAF, Impôts, Ameli, Retraite...).

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



Spectacle Immobile et rebondi 2

27

MERCREDI

- > **Mercredi 27 mai**
- > **RDV à 13h30 à la MDH**

Duo cirque et danse pour tout petit, à la Rampe d'Échirolles.

- > **Dès 3 ans**
- > **Sur inscription payant selon QF**



TEMPO LIBRE 2026

30

SAMEDI

- > **Samedi 30 mai**
- > **De 14h à 23h**
- > **Place des 5 Fontaines**

Grande fête au coeur de la ville, Animations + concert

- > **Tout public**
- > **Gratuit**

ZOOM SUR : EXPO SORTONS NOS CREATIONS

- > Jusqu'au 22 mai
- > Aux horaires de la MDH

En visite libre

Victime de son succès, prolongation de l'exposition des habitant(e)s

- > **Tout Public**
- > **Gratuit (enfants accompagnés)**



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



Accompagner la scolarité

LUNDI

- > **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**



Café des habitant-es

JEUDI

- > **Tous les jeudis**
- > **De 8h30 à 10h**

Pour s'informer sur l'actualité de la MDH et ses partenaires.

Agence du quotidien

- > 07 mai

Service jeunesse

- > 28 mai

- > **Tout public, sans inscription**



Atelier réparations

MARDI

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

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

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



Ma santé en mouvement

JEUDI

- > **Tous les jeudis**
- > **De 14h à 15h30**



Gérer son stress, alimentation apaisée et activité physique adaptée.

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



Caf'Escalé

VENDREDI

- > **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.



Tarification solidaire TAG

> **Le mercredi de 14h à 17h**
> **Le vendredi de 9h à 11h30**
Sans rdv, non allocataires CAF



Permanences 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



Permanence impôt

Sur rendez-vous à l'accueil de la MDH.

À SUIVRE EN JUIN...

- Formation auto-défense féministe
- Opticourse
- Semaine de l'environnement



Permanence logement CNL

> **Mercredi 20 mai**
> **De 9h30 à 12h à la MDH**
Sans rdv, renseignements au 04 38 86 11 36.



Emploi : référente PLIE

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



Permanence avocate

> **Lundi 11 mai**
> **Sur rdv** à l'accueil de la MDH



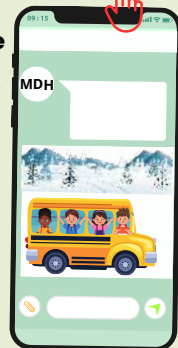
PMI

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

TOUTE L'ACTU DE LA MDH SUR WHATSAPP !

Suivre

- 1 Je scanne le **QR code**
- 2 Je clique sur "**suivre**" et active la **cloche**



FERMETURES EXCEPTIONNELLES :

Le 1er, 8, 14, 15 et 25 mai



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