

PERMANENCE DE MADAME LA MAIRE

AMANDINE DEMORE

vous reçoit sur RDV

04 76 20 63 00

cabinet@echirolles.fr/echirolles.fr



Déclaration d'impôts 2026

Aide pour remplir votre déclaration

Uniquement sur rendez-vous

04 76 23 55 90



TARIFS 2025 - 2026

Ateliers parents enfants et adultes

Par famille	1/2 journée	2,70 €
Atelier stage 5 séances		11,80€

Sorties habitant-es et culturelles

Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins de 18 ans
0/600	2,70 €	1,40 €
600/1000	3,75 €	2,50 €
1000/1200	5,20 €	3,90 €
> 1200	7,50 €	6,10€

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir de 4^e enfant

À la MDH, sur rendez-vous :

- Travailleuse sociale, lundi, mercredi, jeudi
- PMI, le lundi et le mardi
- Infirmière, pour vos démarches santé, le mercredi matin
- ARAPR, constitution du dossier retraite, le jeudi matin
- Tarification Solidaire TAG, le jeudi après-midi
- Écrivaine public, le lundi au CCAS
- Conseiller numérique, lundi matin, mardi après-midi, vendredi journée

Espace de Médiation Sociale et Numérique

Accompagnement dans vos démarches administratives

Judi 13h30 – 16h00 (hors vacances scolaires)

Pôle de Proximité de la Luire (18 rue de l'écreuil)



Accès au numérique

- > Un accès libre à un ordinateur
- > un accompagnement dans vos démarches administratives



Permanence PLIE

Plan local pour l'Insertion et l'Emploi
Renseignements et prise de rendez-vous
04 85 59 50 40



Permanence TZCLD

Territoires Zéro Chômeur Longue Durée
Renseignements et prise de rendez-vous
06 08 35 49 05



PROGRAMME MAI 2026



FERMETURE DE LA MDH
1^{er}, 8, 14, 15, 25 mai

**Maison des habitant-es
La Ponatière**

8, avenue Paul Vaillant-Couturier

Tél. 04 76 23 55 90

mdh-ponatiere@echirolles.fr

LES RDV HEBDOMADAIRES



La Ludothèque

Espace de jeux pour les parents et leurs enfants
Le mercredi (hors vacances scolaires)
de 14h00 à 16h30
Gratuit, Sans inscriptions



Repair'Couture

Pour apprendre à coudre à la machine
réparer un vêtement, partager vos astuces...
Le lundi (hors vacances scolaires)
de 9h00 à 12h00
Gratuit, Sans inscriptions



Aide aux devoirs

classes élémentaires, hors vacances scolaires
Le mardi ou le jeudi de 16h15 à 17h00
A la MDH, Gratuit, Sur inscriptions

Atelier Tricot'Thé

Pour apprendre à tricoter, partager un moment
de détente, de rencontres, autour d'un thé, café...
Le jeudi (hors vacances scolaires)
de 14h00 à 16h00
Gratuit, Sans inscriptions



A VOS AGENDAS



Permanence emploi

Vous habitez le quartier Ouest et vous êtes
à la recherche d'un emploi ?

Venez rencontrer des entreprises
qui recrutent !



Jeudi 7 mai de 14h à 16h

Espace Pablo Picasso

2A rue Pablo Picasso

Plus d'informations au 07 86 63 24 71

Cours informatique adultes débutants

- Apprentissage du clavier et de la souris
- Navigation et sécurité sur Internet

Le Vendredi de 14h à 15h30

1^{er} cours vendredi 22 mai
(hors vacances scolaires)

Réservé aux adultes, gratuit

Sur inscriptions, Places limitées



Deux Ateliers "Alimentation Santé Nutrition" "L'alimentation anti-inflammatoire"

Vendredi 22 mai de 9h à 11h

- 1) Quels sont les aliments anti-inflammatoires ?
Lesquels faut-il éviter ?

Composer un menu anti-inflammatoire

Vendredi 5 juin de 9h à 12h

- 2) Cuisiner le menu anti-inflammatoire

Réservé aux adultes, gratuit

Sur inscriptions, Places limitées



A VOS AGENDAS



FÊTE DE LA SOLIDARITÉ Mercredi 20 mai 2026 de 13h30 à 17h00

Pôle de proximité de la Luire
(18 rue de l'Écureuil)

Un après-midi festif autour de l'économie solidaire

Différents ateliers : créatif, tri des déchets, fabrication produit ménager,
réparation de vélos, atelier botanique de plantes aromatiques

Et aussi : activités scientifiques, stand maquillage, ludothèque,

vente de jeux et jouets

Goûter offert

La MDH sera fermée de 13h30 à 17h30



Animations, Spectacle et Concert vous sont proposés gratuitement

Samedi 30 mai 2026 dès 11h

Place des Cinq-Fontaines

- dès 11h, mur d'escalade, ateliers créatifs, forêt ludique, grande roue en bois...
- à 18 h, Aux Agrès du vent, Idéale danse, Troup'akada
- à 20h, concert et bal populaire avec Gnawa Diffusion

Dimanche 31 mai 2026 à la Frange Verte

- Journée sportive et solidaire contre le cancer du sein
- Animations musicales, tombola avec de nombreux lots
- Bénéfices reversés à la Ligue contre le cancer
et l'association Locomotive

