



PROGRAMME JUIN 2026



ATELIERS AUTO DEFENSE FEMINISTE
4 mardis matin de Juin

SEMAINE ENVIRONNEMENT
Du 1er au 6 Juin



+ OPTI
COURSES

Bon pour mon alimentation
Bon pour mon porte-monnaie

OPTICOURSES
Jeudis après-midi de Juin



- **Préinscriptions aux sorties vacances été : le 22 juin journée
le 23 juin après-midi
le 24 juin matin.**



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 JUIN



Ateliers Opticourses

04

JEUDI

- > **Jeudis 4,11,18,25 Juin, 2 juillet**
- > **De 14h à 16h à la MDH**

4 Ateliers pour acheter mieux sans dépenser plus : dégustations, partage de bon plan, infos équilibre alimentaire.

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



Atelier auto-défense femmes

09

MARDI

- > **Mardis 9,16,23,30 Juin**
- > **De 8h45 à 11h45 à la MDH**

Stage d'autodéfense verbale, émotionnelle, mentale et physique.

- > **Femmes à partir de 17 ans**
- > **Gratuit sur inscription**



Ludo Jardin - hôtel à insectes

10

MERCREDI

- > **Mercredi 10 juin**
- > **De 15h à 17h à la MDH**

La ludothèque vous accueille dans le jardin de l'Escale pour fabriquer un hôtel à insectes, avec *Cultivons*.

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



Atelier inscription collège

16

MARDI

- > **Mardi 16 Juin**
- > **De 13h30 à 17h30 à la MDH**

Aide pour remplir le dossier d'inscription de votre enfant au collège.

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



Atelier pour mes droits

18

JEUDI

- > **Jeudi 18 juin**
- > **De 10h à 11h30**

Infos sur les ateliers sociolinguistiques de la rentrée.

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



Présentation programme de la Rampe 2026

04

JEUDI

- > **Jeudi 4 Juin**
- > **RDV à 18h à la MDH**

Découverte des spectacles proposés en 2026.

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



Atelier numérique - Internet

09

MARDI

- > **Mardis 9 Juin**
- > **De 14h à 15h30 à la MDH**

Venez apprendre à utiliser internet pour vos démarches administratives.

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



Café des parents maternelle

12

VENDREDI

École Elsa TRIOLET

- > **Vendredi 12 Juin**
- > **A 8h30 à 10h**

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

- > **Parents d'élèves de maternelle**
- > **Gratuit sans inscription**



Tour du monde des cultures

17

MERCREDI

- > **Mercredi 17 Juin**
- > **De 9h à 13h à la MDH**

Découverte de la Guinée à travers sa cuisine et sa culture.

- > **Tout public**
- > **Sur inscription, payant 2,70€**



PRÊT DE JEU

30

MARDI

- > **Mardi 30 juin**
- > **De 16h à 17h30 à la MDH**

Séance spéciale pour emprunter des jeux pour l'été.



ZOOM SUR : LA SEMAINE DE L'ENVIRONNEMENT

- > Mercredi 3 juin au Parc Maurice Thorez départ à 14h de la MDH
- > Vendredi 5 juin à la MDH Essarts/Surieux de 16h à 19h, lancement Essarts'roule
- > Samedi 6 juin sur la Nouvelle place du marché de la Butte de 10h à 14h
Des animations en plein air autour de la thématique environnementale
Evènement coordonné par l'agence du quotidien.
- > **Tout Public** > Programme complet sur www.echirolles.fr
- > **Gratuit sans inscription**



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**



JEUDI

Café des habitant-es

- > Tous les jeudis
 - > De 8h30 à 10h
- Pour s'informer sur l'actualité de la MDH et ses partenaires.

Agence du quotidien (cadre de vie)

> 04 Juin

MT Dents - CPAM

> 11 Juin

Informations inscriptions ASL

> 18 Juin

> **Tout public, sans inscription**



Ludothèque

- **Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux pour la maison.**
- **Fermeture estivale de la ludothèque après le 28/06**



MARDI

Atelier réparations

- > Tous les mardis
- > De 14h à 17h

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

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



VENDREDI

Formation numérique

- > **Vendredis 5, 12, 19, 26 juin et 3 juillet**
- > De 14h à 15h30 à la MDH

En petit groupe, 5 séances pour apprendre les bases de l'ordinateur.

- > **Adultes débutants**
- > **Gratuit sur inscription**



VENDREDI

Caf'Escale

- > 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		

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.



Tarifification solidaire TAG

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



Permanence numérique

> **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



À SUIVRE EN JUILLET

- Fête lancement de l'été le 3 juillet
- Programme d'été

Summer



Permanence logement CNL

> **Mercredi 17 juin**
> **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 08 Juin**
> **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 !



- 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