

PERMANENCE DE MADAME LA MAIRE

AMANDINE DEMORE

vous reçoit sur RDV

04 76 20 63 00

cabinet@echirolles.fr/echirolles.fr

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

Accès au numérique

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



Espace de Médiation Sociale et Numérique

Accompagnement dans vos démarches administratives

Jeudi 13h30 – 16h00 (hors vacances scolaires)

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



TARIFS 2025 - 2026

Ateliers parents enfants et adultes

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



Permanence PLIE

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

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€



Permanence TZCLD

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

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

PROGRAMME JUIN 2026



FESTI'VISCOSE 2026 du 1^{er} au 6 juin



**Maison des habitant-es
La Ponatière**
8, avenue Paul Vaillant-Couturier
Tél. 04 76 23 55 90
mdh-ponatiere@echirolles.fr

LES RDV HEBDOMADAIRES



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

La Ludothèque

Espace de jeux pour les parents et leurs enfants

Le mercredi de 14h00 à 16h30

(hors vacances scolaires)

Gratuit, Sans inscriptions



Atelier Tricot'Thé

Pour apprendre à tricoter, partager un moment de détente, de rencontres, autour d'un thé, café...

Le jeudi de 14h00 à 16h00

(hors vacances scolaires)

Gratuit, Sans inscriptions



A VOS AGENDAS



"Pause santé"

Bien dans son corps, bien dans sa tête
Temps d'échanges autour de la santé
avec la CESF, l'infirmière santé,
Prescri'bouge et le service des sports

Jeudi 4 juin de 8h45 à 10h30

Gratuit et ouvert à tous-tes



Atelier Alimentation Santé Nutrition

"L'alimentation anti-inflammatoire"

Cuisiner un menu anti-inflammatoire

Vendredi 5 juin de 9h à 11h

Réservé aux adultes, gratuit,
sur inscriptions places limitées



Atelier ANEF

Comprendre et utiliser le site de l'ANEF

Jeudi 11 juin de 13h30 à 16h

(Pôle de proximité de La Loire)

Réservé aux adultes, gratuit



"Temps pour Elles" : Balade bucolique

Avec l'association GENTIANA, venez découvrir la nature au parc Hubert Dubedout de Poisat

Lundi 15 juin de 11h à 15h (rdv à la MDH)

Apportez votre carte TAG et votre pique-nique

Gratuit, Sur inscriptions, Places limitées



"Au petit café"

Pour bien démarrer la journée, n'hésitez pas
entrez pour discuter autour d'un café, d'un thé,
échanger sur les activités de la MDH

Jeudi 18 juin de 8h45 à 9h45

"Un monde...des saveurs"

Venez cuisiner puis déguster
une spécialité marocaine

Jeudi 25 juin de 9h00 à 12h00

Gratuit, Sur inscriptions, Places limitées



A VOS AGENDAS



FESTI'VISCOSE du 2 au 6 juin

AIH et tous les partenaires vous invitent à cette 5ème édition
avec "des ateliers, des rires et du partage"



GRAND APRÈS-MIDI FESTIF

MERCREDI 3 JUIN



9h : Nettoyage des quartiers Viscose, Jean Jaurès et Navis

RDV devant l'école élémentaire Jean Jaurès

Dès 15h : Des ateliers et des temps conviviaux au City Stade de la Viscose

Jeux, activités sportives, ateliers créatifs, bricolage, maquillage...

18h : Au City Stade de la Viscose

Concert spectacle "Rêve général"

par la Compagnie "Les colporteurs de rêves"

La MDH sera fermée de 13h30 à 17h30



SAMEDI 6 JUIN

REPAIR'CAFÉ de 9H à 12H

Salle associative de la Viscose
(1B rue Marc Fève)



Avec les Compagnons Bâisseurs, participez à un atelier

"Découverte de la menuiserie"

à partir de 16 ans

Ludothèque

Gratuit et ouvert à tous-tes

Retrouvez tout le programme de la semaine en pièce jointe