

PROGRAMME OCTOBRE 2026



Vacances : Pré-inscriptions aux sorties

- Lundi 5/10 journée
- Mardi 6/10 après-midi
- Mercredi 7/10 matin





Ma santé en mouvement

01
JEUDI

➤ **Jeudi 1er octobre**

➤ **De 14h à 15h30**



Présentation du programme (gestion du stress, alimentation, sport adapté).

➤ **Public adulte**

➤ **Gratuit sur inscription**



Ludo des arts

06
du
08

➤ **Mardi, Mercredi et Jeudi**

➤ **Horaires ludothèque habituels**

"1 semaine pour jouer à l'artiste peintre"

➤ **Tout public**

➤ **Gratuit sans inscription**



Accompagner la scolarité

05
LUNDI

➤ **Lundi 5 octobre**

➤ **De 16h à 17h30**

Venez faire les devoirs avec vos enfants à la MDH.

➤ **Enfants du CP au CE2**

accompagnés d'un parents et de la fratrie

➤ **Gratuit sur inscription**



Atelier pâte de fruit et guimauves savante

07
MERCREDI

➤ **Mercredi 7 octobre**

➤ **De 9h à 11h à la MDH**

Avec la participation de Thierry COURT, maître artisan pâtissier chocolatier, pour enchanter vos papilles. Prolonger le plaisir en partageant un pique nique tiré du sac.

➤ **Adulte et jeunes à partir de 14 ans**

➤ **Gratuit sur inscription à la bibliothèque P.Neruda 04 76 20 64 51**



Faites de la place !

14
MERCREDI

➤ **Mercredi 14 octobre**

➤ **De 15h à 18h30 devant la MDH**

Diverses animations autour du réemploi et cadre de vie : déchetterie mobile, fabrication de produits ménager, zéro déchets, réparation vélo, couture...

➤ **Tout public**

➤ **Gratuit sans inscription**



Les émotions en couleurs

15
JEUDI

➤ **Jeudi 15 octobre**

➤ **De 10h à 12h à la MDH**

Un atelier créatif autour des émotions en lien avec le lieu d'écoute

➤ **Tout public**

➤ **Gratuit sans inscription**



BESOIN DE VOUS !

La Maison des Habitant-es recherche des bénévoles pour rejoindre :

- l'atelier réparation vélo Essarts/roule
- le projet accompagner la scolarité



Renseignement à l'accueil de la MDH.



Atelier thématique numérique

16
VENDREDI

➤ **Vendredi 16 octobre**

➤ **De 9h à 11h**

Atelier Pronote : se débrouiller pour suivre la scolarité de vos collégiens.

➤ **Parent d'enfant collégien**

➤ **Gratuit sur inscription**



LA SEMAINE D'INFO SUR LA SANTÉ MENTALE

Cette initiative annuelle vise à sensibiliser sur la santé mentale et le bien-être, en s'appuyant sur la création et la culture. Le Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Pont-de-Claix, propose des ateliers ouverts à tous pour s'informer, partager et prendre soin de soi.

➤ Du 5 au 18 octobre 2026 –

➤ Renseignements au 07.79.35.06.57



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES (HORS VACANCES SCOLAIRES)



LUNDI

Atelier sophrologie



➤ Lundi 12 octobre

➤ De 14h à 15h30

Séance découverte de sophrologie

➤ Tout public

➤ 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.

➤ Tout public

➤ Gratuit sans inscription

Cafés thématiques :



1er octobre : café santé : toutes les infos de la semaine d'information en santé mentale

8 octobre : café NPNRU : découvrir le projet de la Butte et de ses alentours.

15 octobre : café et atelier santé avec le lieu d'écoute "les émotions en couleur"



MARDI

Atelier couture et bricolage

➤ Tous les mardis

➤ De 14h à 17h

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

➤ Tout public

➤ Gratuit 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



VENDREDI

Caf'Escalé

➤ Tous les vendredis

➤ De 14h à 17h

Des habitant-es vous accueillent pour papoter, jouer et faire connaissance.

➤ Tout public

➤ Gratuit sans inscription



Ludothèque

Accueil tout public pour jouer ensemble à la MDH 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		

VACANCES D'OCTOBRE 2026

17

OCTOBRE
RDV 14H45

Spectacle de cirque
"I love you two"

DES 5 ANS

SUR INSCRIPTION
TOUT SELON UF

19

OCTOBRE
RDV 9H

Ciné concert
"Nuages"

DES 3 ANS

SUR INSCRIPTION
TOUT SELON UF

21

OCTOBRE
RDV 13H15

Atelier créatif
Commençons à embellir les
pallissades de la Butte

SUR INSCRIPTION
2,71 € / FAMILLE

22

OCTOBRE
JOURNÉE

Sortie découverte au
parc de Vizille

SUR INSCRIPTION
TOUT SELON UF

26,27
ET 28
OCTOBRE

Créons un tapis, tisser la
laine, tisser des liens

SUR INSCRIPTION
2,71 € / FAMILLE

29

OCTOBRE
JOURNÉE

Sortie visite à la ferme et
atelier créatif

SUR INSCRIPTION
TOUT SELON UF

COMBIEN COÛTENT LES ACTIVITÉS ?

SORTIES			ATELIERS
QF	+ 18 ans	-18 ans	
0/600	2.71€	1.41€	Tarif unique 2.71 € par famille pour les ateliers
600/ 1000	3.76€	2.51€	
1000/ 1200	5.11€	3.91€	
Sup. à 1200	7.51€	6.11€	
Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4ème enfant			



Pré-inscriptions aux sorties :
Lundi 05 Oct : journée
Mardi 06 Oct : après-midi
Mercredi 07 Oct : matin



PENSEZ À APPORTER :
VOTRE ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE +
ATTESTATION AVEC LE QUOTIENT FAMILIAL

MDH Essarts-Surieux
Place Convention, Echirolles
04.76.20.99.50
mdh-essarts-surieux@echirolles.fr

LES PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS



Travailleuse sociale et écrivaines publiques

> Sur RDV à l'accueil

Accompagnement personnalisé pour accéder à vos droits sociaux.



Tartification solidaire TAG

NON ALLOCATAIRE CAF

MDH Essarts-Surieux:

Les mercredis de 13h30 à 17h
Sans rdv

Autres Maisons Des Habitants :

MDH Prévert (Village-Sud) :

Les Mardis de 9h à 12h

MDH La Ponatière :

Les jeudis de 13h30 à 17h15 (sur RDV)



Permanence numériques

> Sur RDV à l'accueil

Aides aux démarches en ligne d'accès aux droits.

Ordinateurs libres accès

> Tous les jours 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 logement CNL

> Mercredi 21 octobre

> De 9h30 à 12h à la MDH

Sans RDV, renseignements au 04 38 86 11 36.

Elu au logement

> Mercredi 21 octobre

> De 9h à 12h à la MDH Prévert

M. BELLAL 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

> Lundi 12 octobre

> Sur rdv à l'accueil de la MDH



PMI

> Le jeudi de 13h30 à 16h

> 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



À SUIVRE EN NOVEMBRE...

- **Projet PALISSADES** : pour aller pas à pas à la Butte
- **Formation numérique** : découvrir les bases de l'ordinateur. Inscription à l'accueil.



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