ACCEDER A SES DROITS

PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC



Le mardi de 9h à 12h au CCAS

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank/Les Granges.

CONSEILLER NUMÉRIQUE



Le mardi, mercredi matin et vendredi journée

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank/Les Granges.

Accompagnement selon vos besoins.

ORDINATEURS EN LIBRE ACCÈS

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 sauf vendredi 17h.

Accès internet et impressions pour les démarches administratives.

TRAVAILLEUR SOCIAL

Le mercredi de 9h à 12h

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank/Les Granges.

PERMANENCES SANTÉ



> Sur rendez-vous au CCAS - 04 76 20 99 43.

TARIFICATION SOLIDAIRE

> A la MDH Essarts/Surieux au 04 76 20 99 50

Le mercredi de 14h à 17h et vendredi de 9h à 11h30.

> A la MDH La Ponatière au 04 76 23 55 90

Le jeudi de 14h à 17h.

> A la MDH Prévert au 04 76 20 99 60

Le mardi de 9h à 121h.

Non allocataire CAF

PERMANENCES DE MME LA MAIRE



Sur rendez-vous au 04 76 20 63 00. cabinet@echiorlles.fr

PERMANENCES ÉLU AU LOGEMENT

Mercredi 18 novembre de 9h à 12h à la MDH Anne Frank / Les Granges

> Sans rendez-vous.

Maison des habitant-es
Anne-Frank/Les Granges

www.echirolles.fr

PROGRAMME NOVEMBRE 2026

ASSEMBLÉE DE QUARTIER VILLENEUVE

"NOTRE TERRITOIRE S'INVENTE ENSEMBLE"

JEUDI 19 NOVEMBRE DE 17H30 À 20H30

FÊTE DU TROC

MERCREDI 25 NOVEMBRE

DE 15H À 17H (PARC MAURICE THOREZ)

Maison des Habitant-es Anne Frank / Les Granges
1 rue de Lorraine 38130 Échirolles
04 76 40 20 51
mdh-annefrank@echirolles.fr

Allocations Familiales Caf de l'Isère

Ville d'Echirolles

Centre Communal d'Action Sociale
Ville d'Echirolles

LES ACTIONS DU MOIS

MA SANTÉ EN MOUVEMENT > LES 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE

Vendredi 6 nov. de 14h à 15h30

Sport cérébral

Vendredi 13 nov. de 14h à 15h30

Activité physique

Vendredi 20 nov. de 14h à 15h30

Cuisiner et déguster,

une belle pratique pour soi

Vendredi 27 nov. de 14h à 15h30

Atelier gestion du sommeil

pour la prévention de la santé.

Sur inscriptions - Gratuit - Places limitées.

SPECTACLE A LA RAMPE - MARDI 10 NOVEMBRE A 20H

La Bande Originale de nos vie !

Un voyage au cœur de l'intime et du collectif.

Sur inscriptions - Tarif selon quotient familial.



ATELIER MANDALA > LES MARDIS 3 ET 24 NOVEMBRE DE 14H À 16H

Animé par Nicole, une bénévole.

Sur inscriptions - Gratuit - Places limitées.



INSTANT POUR SOI
RÉPIT PARENTAL

SAMEDI 21 NOVEMBRE DE 9H45 A ENVIRONS 15H

Un temps pour souffler, créer et se détendre !

PRIORITÉ AUX MAMANS

Au programme :

- SPA & CRYO à Poisat à 9h45

Une matinée complète pour prendre soin de soi et ressortir complétement zen !

- Suivi d'un repas partagé à la MDH. Chacun-e garnira sa propre pizza !

Sur inscription – Tarif selon quotient familial - Places limitées.



LA FETE DU TROC > MERCREDI 25 NOVEMBRE



Venez célébrer la mode éco-responsable lors de notre grande fête du troc vêtements automne hiver **Ouvert à toutes et à tous.**

DE 15H A 17H

DESSINONS LA MODE

ANIMATION POUR LES PETITS

STUDIO PHOTO ITINÉRANT AVEC REGUARTS

GRANDS JEUX

DANS LE PARC MAURICE THOREZ

REPAIR'COUTURE > LES MERCREDIS DE 9H À 12H & DE 13H30 A 17H30

(HORS VACANCES SCOLAIRES)



Réparez, ne jetez plus !

Venez réparer, customiser ou transformer vos vêtements dans une ambiance chaleureuse. Avec une professionnelle et des bénévoles.

Ouvert à toutes et à tous.

PROJET SOLIDAIRE > LA BOITE DU COEUR

Vos idées sont les bienvenues pour nous aider à confectionner ces kits. Ensemble, faisons preuve de solidarité !

Ouvert à toutes et à tous.

SI INTÉRESSÉ, CONTACTER VALÉRIE

VENEZ REJOINDRE LE COLLECTIF !

LUDOthèQUE

JEUX SUR PLACE

- LES LUNDIS DE 16H À 18H
- LES MERCREDIS DE 9H30 À 11H30 ET DE 14H À 17H30

A VENIR !

CAFÉ DES PARENTS

MARDI 1er DÉCEMBRE à 9H à la MDH

en présence du principal du collège Jean Vilar