PERMANENCE DE MADAME LA MAIRE

AMANDINE DEMORE

vous reçoit sur RDV

04 76 20 63 00

cabinet@echirolles.fr/echirolles.fr

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 inscriptions

06 08 35 49 05

Ateliers parents enfants et adultes		
Par famille	1/2 journée	2,71 €
Atelier stage 5 séances		11,81 €

Sorties habitant-es et culturelles		
Quotient familial	Plus de 18 ans	Moins de 18 ans
0/600	2,71 €	1,41 €
600/1000	3,76 €	2,51 €
1000/1200	5,21 €	3,91 €
> 1200	7,51 €	6,11€
Les sortie sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir de 4e enfant		

À la MDH, sur rendez-vous :

→ *Travailleuse sociale, lundi, mercredi, jeudi*

→ *PMI, le lundi et le mardi*

→ *Infirmière, pour vos démarche 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 et jeudi après-midi, vendredi journée*

Accès au numérique

> Un accès libre à un ordinateur

> un accompagnement dans vos démarche administratives

Espace de Médiation Sociale et Numérique

Accompagnement dans vos démarches en ligne CAF, CPAM, Impôts...

Jeudi 13h30 - 16h00

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

(hors vacances scolaires)

FERMETURE

DE LA MAISON DES HABITANT-ES

Mercredi 11 novembre

(Armistice 1918)

www.echirolles.fr

Maison des habitant-es

La Ponatière



PROGRAMME

NOVEMBRE 2026

Maison des habitant-es

La Ponatière

8, avenue Paul Vaillant-Couturier

Tél. 04 76 23 55 90

mdh-ponatiere@echirolles.fr

INSCRIPTIONS À TOUS LES ATELIERS À PARTIR DU LUNDI 2 NOVEMBRE

A VOS AGENDAS



ATELIER CUISINE

"Confitures solidaires" : la crème de marron

Vendredi 13 novembre toute la journée

Fabrication de crème de marron échangée contre des produits d'hygiène neufs donnés à une association caritative (dentifrice, brosse à dents, shampoing, gel douche...)

Sur inscriptions, Places limitées, Gratuit

Chacun amène un plat salé ou sucré à partager pour le repas de midi



"Pause santé"

Mettez vos baskets !!

Balade dynamique pour se détendre et papoter dans la bonne humeur

Jeudi 5 novembre

de 8h30 à 10h30

→ RDV à 8h15 à la MDH ou

→ 8h30 à l'arrêt bus Colonel Manhes

Gratuit et ouvert à tous-tes

Jardin participatif

Venez partager vos idées pour la création d'un jardin participatif à la MDH



Jeudi 19 novembre

de 9h00 à 10h00

Réservé aux adultes

Petit-déjeuner offert

Gratuit et ouvert à tous-tes

"Un monde...des saveurs"

Cuisinez puis dégustez une spécialité d'Afrique de l'ouest le MAFFÉ

Vendredi 6 novembre

de 9h00 à 12h00

Réservé aux adultes, 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, les sorties de la MDH



Jeudi 26 novembre

8h45 à 9h45 à la MDH

Gratuit et ouvert à tous-tes



"Pause santé" : la santé de la femme

Temps d'échanges autour de la santé avec une professionnelle de la MDH, l'infirmière santé du CCAS et le planning familial

Jeudi 12 novembre de 8h45 à 10h

Gratuit et ouvert à tous-tes

Atelier Alimentation Santé Nutrition

"Le jeûne"

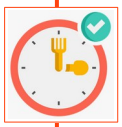
"Les bienfaits du jeûne sur le corps"

Vendredi 27 novembre

de 9h à 11h

Réservé aux adultes, gratuit

Sur inscriptions, Places limitées



Nouveau

Atelier poterie



Créer des objets en argile

Session de 6 séances

Mercredi de 9h00 à 11h00

Réservé aux adultes

Sur inscriptions, Places limitées,Gratuit

→ Complet pour novembre

→ Inscriptions dès à présent pour la session en mars



"Jouer aux Berges du Drac"

L'association Vivons Ensemble aux Berges du Drac vous propose un après-midi jeux

Samedi 21 novembre à 14h30

Salle polyvalente Picasso

(entre le collège et les Agrès du vent)



Légo, Duplo, Jeux en bois...

Stand maquillage

Vente de crêpes



Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents

LES RDV HEBDOMADAIRES



Repair'Couture

Pour apprendre à coudre à la machine, réparer un vêtement, lui donner une seconde vie, partager vos astuces...

Le lundi

(hors vacances scolaires)

de 9h00 à 12h00

Gratuit, sans inscriptions

La Ludothèque



Espace de jeux pour les parents et leurs enfants

Le mercredi

(hors vacances scolaires)

de 14h00 à 16h30

Gratuit, sans inscriptions



Aide aux devoirs

(classes élémentaires, hors vacances scolaires)

Le mardi** ou **le jeudi

***16h15 à 17h00** à 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

de 14h00 à 16h00

Gratuit, sans inscriptions