

> JOUER, CRÉER, FAIRE ENSEMBLE



LUDOTHÈQUE POUR TOUS

> Les Mercredis de 14h à 17h30
Accueil tous public pour jouer ensemble et emprunter des jeux pour la maison.



LUDOTHÈQUE ADULTES

> Les Jeudis de 14h30 à 16h30
hors vacances scolaires
Venez découvrir l'univers des jeux de sociétés et partager vos jeux préférés.

> DÉCOUVRIR ET SORTIR

A LA RAMPE - PRÉSENTATION SAISON 2024/2025

> Mercredi 5 juin à 18h30 à la Rampe
Venez découvrir la nouvelle saison des spectacles proposés par la Rampe/La Ponatière.
Ouvert à toutes et tous !!!



> ACCÉDER À SES DROITS

PERMANENCES ÉCRIVAINNE PUBLIQUE

> Le Mardi de 9h à 12h au CCAS.
Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank



PERMANENCES SANTÉ

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



TARIFICATION SOLIDAIRE

> Les mercredis
De 14h à 17h à la MDH Essarts/Surieux.
> Les vendredis
De 9h à 11h30 à la MDH Essarts/Surieux



PERMANENCES NUMÉRIQUES

> Le mardi et mercredi de 9h15 à 12h
> Le vendredi de 9h15 à 12h et 13h30 à 16h30
Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank
Accompagnement personnalisé selon vos besoins.



PERMANENCES RETRAITE - ARAPR

> Les Mercredis
De 10h à 12h à la MDH Essarts/Surieux.
Inscriptions : 06 99 68 91 37.

ORDINATEURS EN LIBRE ACCÈS

> Tous les jours aux horaires de la MDH Anne Frank.
Accès internet et impressions pour les démarches administratives.

PERMANENCE ÉLUE AU LOGEMENT

> Mercredi 19 juin avec Mme Robin
De 9h30 à 12h à la MDH Essarts/Surieux.
Sans rendez-vous.

PERMANENCES TRAVAILLEUR SOCIAL

> Les mardis matin
Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank

PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à l'accueil de la MDH

Horaires MDH	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	8h30 - 12h	8h30 - 12h	8h30 - 12h	Fermé	8h30 - 12h
Après-midi	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h30	13h30 - 17h



TEMPO LIBRE

SAMEDI 1er JUIN 2024 A PARTIR DE 17H
SUR LA PLACE DES 5 FONTAINES (devant l'hôtel de ville)

> Animations, espaces jeux, bal, ...
> Ouvert à tous-tes, Gratuit.

PALETTE PARTICIPATIVE

MARDI 4 JUIN 2024
A PARTIR DE 17H30

Des idées pour la préparation de la soirée festive du 5 juillet
"Le tour du monde"

COMITE DES USAGER-ÈRES

JEUDI 13 JUIN 2024
À 17H30
À LA MDH ANNE FRANK



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

> SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

ADULTES



ATELIER MOBILITÉ DOUCE

Cycle de (re)mise en selle en partenariat avec la MDH Essarts/Surieux. Les bénévoles de l'association GMC 38 seront présents pour donner des astuces, des conseils personnalisés et lever certains freins pour se déplacer autrement.

Groupes débutants et intermédiaires :

- Le lundi 3 juin : de 9h à 11h et de 14h à 16h

Gratuit sur inscription au cycle complet. Places limitées. Vélos et casques fournis.

SANTÉ SPORT

ADULTES

> Les Mardis de 13h30 à 15h30 à la MDH

En partenariat avec le service des sports et Objectif Sport Échirrolles (OSE). Découverte des différents domaines d'activités sportives (renforcement musculaire, cardio...) Renseignements et inscriptions à la MDH.

> PROJET "LA CONVERSATION"

A LA CROISÉE DE L'ÉCRITURE, DE LA POÉSIE ET DU GESTE GRAPHIQUE



Une invitation vous est lancée afin de partager un moment de convivialité et de dialogue pour donner naissance à une écriture de l'instant. Chacun-e partira avec une œuvre réalisée sur le vif : "un petit livre de conversation". Un temps de restitution festif vous sera proposé à la fin de ce projet. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MDH.

> A VENIR...

APER'AU JARDIN

> Lundi 1er juillet à partir de 18h

Dégustation issue du petit lopin et échanges sur les perspectives pour la rentrée scolaire.



SOIRÉE TOUR DU MONDE

> Vendredi 5 juillet

Programme élaboré avec les habitant-es !!!



ACHAT GROUPÉ

> Fin juin début juillet

En direct avec le producteur d'abricots.



PROGRAMME DE JUILLET

> Pré-inscriptions les 24, 25 et 26 juin

Pré-inscriptions aux sorties et animations des vacances scolaires.



Semaine de l'environnement Villeneuve

REPAIR'COUTURE

> Lundi 3 juin de 9h à 12h et de 13h45 à 16h

Pour réparer, transformer ou adapter vos vêtements et leur donner une seconde vie.

Entrée libre et gratuite sans inscription.

MARCHE NORDIQUE

> Lundi 3 juin à partir de 14h - RDV devant les tennis de la Frange Verte.

Mouvements et environnement avec l'intervention de Rémi LARUE.

Renseignements et inscriptions à la MDH.



TROC'VETEMENTS

> Mardi 4 juin de 15h à 16h30

Un article amené = un article à emporter - Entrée libre et gratuite sans inscription.

APPART ÉNERGIE

> Mercredi 5 juin de 13h30 à 16h

Venez découvrir les gestes à adopter pour garder la fraîcheur dans votre logement.

Animé par l'ALEC - Entrée libre et gratuite sans inscription.

LE LABO ECO

> Mercredi 5 juin de 14h à 16h

Fabrication de bougies : quels sont les ingrédients, quel choix pour les parfums ?

La réalisation d'une bougie fleurie dans un verre de récup.

Renseignements et inscriptions à la MDH. Places limitées.

CLEAN WALK - OPERATION GRAND NETTOYAGE

> Jeudi 6 juin de 12h à 14h - RDV devant la MDH Anne Frank

En partenariat avec les salarié-es de la Fondation ARTELIA

LA FRESQUE DU CLIMAT

> Vendredi 7 juin de 14h à 17h

Animé par une équipe d'EcoVolonterre de l'association Unis Cité.

Renseignements et inscriptions à la MDH.

A PARTIR DE 8 ans

LA DÉCHETTERIE MOBILE VIENT À VOUS !

> Samedi 8 juin de 9h à 13h

Grand parking proche de la MDH.

