

PROGRAMME OCTOBRE 2024



MOIS DE LA TRANSITION **ALIMENTAIRE** 2024 *à Échirolles*

PARTICIPEZ !

CONSULTATION BUTTE ET MDH

- > 03/10, 8h30-10h à la MDH
- > 16/10, 14h-16h à l'école JP Marat
- > 24/10, 17h30-19h30 à l'Escale (MDH)

PRÉ- INSCRIPTIONS VACANCES D'AUTOMNE

- 07/10 journée
- 08/10 après-midi
- 09/10 matin

> AUTOUR DE LA SANTÉ



Ma santé en mouvement

3

Oct.

- > Le jeudi 3 octobre
 - > De 14h à 15h30 à la MDH
- Information collective et pré-inscriptions au nouveau cycle octobre - décembre.
- **Pour adultes.**
 - **Gratuit sur inscription au cycle complet.**



Découverte parcours santé

10

Oct.

- > Le jeudi 10 octobre
 - > RDV 13h30 à la MDH
- Activité physique en plein air sur le nouveau parcours santé de la Frange Verte.
- **Pour adultes.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Café santé

17

Oct.

- > Le jeudi 17 octobre
 - > De 10h à 11h30 à la MDH
- Rencontrer des professionnel·les de la santé autour d'un café.
- **Pour adultes.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Mois de la transition alimentaire

Du 27

Sept.

au

06

Nov.

- > Du 27 sept. au 06 novembre
 - > Dans toute la ville et l'agglomération
- De nombreux ateliers et animations sur les sujets de l'alimentation.
- Programme complet disponible sur le site de la mairie www.echirrolles.fr**
- En version papier à l'accueil de la MDH.**

> COMPRENDRE, SE FORMER



Atelier jardin

09

Oct.

- > Mercredi 9 octobre
 - > De 14h à 16h à l'Escale (MDH)
- Atelier semis d'hiver et planification avec "Cultivons".
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier emploi

10

Oct.

- > Le jeudi 10 octobre
 - > De 9h à 11h30 à la MDH
- Faire une candidature sur mon téléphone.
- **Pour adultes.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Atelier bricolage au féminin

11

Oct.

- > Le vendredi 11 octobre
 - > De 10h à 16h à l'Escale (MDH)
- Venez fabriquer une petite étagère avec les "Compagnons bâtisseurs".
- **Pour adultes, réservé aux femmes.**
 - **Gratuit sur inscription, prévoir pique-nique.**



Stage numérique

28

30

31

Oct.

- > Les 28, 30 et 31 octobre
 - > 9h-11h30 et 14h-17h à la MDH
- Découvrir l'ordinateur à votre rythme :
- Ecrire sur un document, envoyer un mail...
- **Pour adultes débutant-es.**
 - **Gratuit sur inscription au cycle complet.**

> CONSULTATION BUTTE ET FUTURE MDH

Le projet vise à faire de cet équipement central un grand pôle de services à la population, notamment pour les familles et les jeunes.

Pour découvrir le projet et donner votre avis en quelques minutes, rejoignez un des temps de consultation organisé en octobre.

- > **Jeudi 3 octobre (café des habitant-es)**
- > **De 8h30 à 10h à l'Escale (MDH)**
- > **Mercredi 16 octobre**
- > **De 14h à 16h à l'école JP Marat**
- > **Jeudi 24 octobre**
- > **De 17h30 à 19h30 à l'Escale (MDH)**

➤ JOUER, DÉCOUVRIR EN FAMILLE



Ludothèque

Accueil tout public pour jouer ensemble et emprunter des jeux pour la maison.

	Mardi	Mercredi	Jeudi
	16h - 17h30	14h - 17h	16h - 17h30
	Sauf pendant les vacances		
	A la MDH (Essarts)		
	Tout public, enfants avec un adulte		
	Gratuit sans inscription		



Le 16 octobre rdv à JP Marat pour donner votre avis sur la future ludothèque



Vacances d'automne

Programme complet des activités et sorties à découvrir :

> Dans le tract papier disponible à la MDH ou sur le site de la mairie www.echirrolles.fr rubrique "Vie quotidienne"

Pré-inscriptions :

> **Lundi 7 octobre** toute la journée

> **Mardi 8 octobre** après-midi

> **Mercredi 9 octobre** matin



➤ SE RENCONTRER, FAIRE ENSEMBLE



Atelier réemploi

- > Tous les mardis (sauf vacances)
 - > De 14h à 16h30 à l'Escale (MDH)
- Retouches couture et petit bricolage, pour vos vêtements et objets cassés.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier tricot

- > Tous les jeudis
 - > De 14h à 16h30 à l'Escale (MDH)
- Le groupe "Patchwork" vous accueille pour tricoter dans la bonne humeur !
- **Pour adultes.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Goûter relance achats groupés

- 17 Oct.**
- > Le jeudi 17 octobre
 - > De 16h à 18h à l'Escale (MDH)
- Fête pour la relance des achats groupés par l'association "Essarts en Action".
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Café des habitant-es

- > Tous les jeudis (sauf vacances)
 - > De 8h30 à 10h à l'Escale (MDH)
- Venez vous informer sur l'actualité de la MDH et de ses partenaires.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Caf'Escale

- > Tous les vendredis
 - > De 15h à 17h à l'Escale (MDH)
- Les habituées de l'Escale vous attendent pour jouer et/ou papoter.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Matinée réemploi

- 19 Oct.**
- > Le samedi 19 octobre
 - > De 10h à 14h à l'Escale (MDH)
- Stands de réparation vélo, vêtement, petit électronique et bois.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Permanences travailleuses sociales

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé pour une orientation adaptée aux besoins.

Permanences écrivaines publiques

> Le mercredi de 13h30 à 16h30 au CCAS

> **Le vendredi de 9h à 11h30 à la MDH**
Sur rendez-vous à l'accueil de la MDH.



Tarifification solidaire

> Le mercredi de 14h à 17h à la MDH

> **Le vendredi de 9h à 11h30 à la MDH**
Sans rendez-vous.



Permanences retraite - ARAPR

> Le mercredi de 9h30 à 11h30

Sur rendez-vous au 06 99 68 91 37.

Permanences Secours Populaire

> Le mercredi de 14h à 17h à la MDH

Sans rendez-vous.



Permanences numériques

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé selon vos besoins.

Ordinateur en libre accès

> Tous les jours aux horaires de la MDH

Accès internet et impressions pour les démarches administratives.



Permanences référente santé

> Le jeudi de 9h à 12h à la MDH

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



Permanences PMI

> Le jeudi de 13h30 à 16h à la MDH

Sur rendez-vous au 04 76 20 55 25.



Permanences vie quotidienne

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé sur des sujets du quotidien.



Permanences élue au logement

> Mercredi 16 octobre

> De 14h à 17h à la MDH Anne-Frank

Mme Robin se tient à votre disposition pour échanger sans rendez-vous.

Permanences logement - CNL

> Mercredi 16 octobre

> De 9h30 à 12h à la MDH

Sans rendez-vous, renseignements au 04 38 86 11 36.



Permanences avocate

> Lundi 07 octobre

> De 9h à 12h à la MDH

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



Permanences emploi PLIE

> Sur rendez-vous

Auprès de la Maison de l'emploi au **04 85 59 50 40**



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



Maison des Habitants Essarts-Surieux

Place de la Convention 38130 Échirolles

Tél : 04 76 20 99 50

Mail : mdh-essarts-surieux@echirolles.fr



PROGRAMME DES VACANCES D'AUTOMNE

Lundi 21
Octobre

TEMPS FÉDÉRATEUR

De 14h à 17h Place Beaumarchais
Animation gratuite pour tous-tes

Mardi 22
Octobre

SORTIE À LA MAISON DES JEUX

RDV à 13h30 à la MDH
Découverte et jeux en famille

Mercredi 23
Octobre

ATELIER CUISINE VÉGÉTARIENNE

De 14h à 18h à la MDH
Apprendre à faire un repas végé

Mercredi 23
Octobre

SOIRÉE PARENTS-ENFANTS

De 18h30 à 21h à la MDH
Repas végétarien et animations

Vendredi 25
Octobre

SORTIE DÉCOUVERTE SAFRAN ET NOIX

Sortie à la journée
Visite guidée d'une ferme spécialisée

Samedi 26
Octobre

SORTIE TRAIN DE LA MURE

Sortie à la journée
Et visite du musée de la mine

Mardi 29
Octobre

SORTIE NATURE

Sortie à la journée
Animation avec un guide

Mercredi 30
Octobre

ATELIER CUISINE BURGERS VÉGÉS

De 10h à 14h à la MDH
Et repas ensemble.

DATES DES PRÉ-INSRIPTIONS POUR LES SORTIES

Lundi 7 octobre journée
Mardi 8 octobre après-midi
Mercredi 9 octobre matin

COMBIEN COÛTENT LES SORTIES ?

Les tarifs des sorties sont calculés
selon votre quotient familial

QF	+ 18 ans	-18 ans
0/600	2.60€	1.30€
600/1000	3.60€	2.40€
1000/1200	5€	3.70€
Sup. à 1200	7.20€	5.90€

Les sorties sont gratuites pour les moins de 4 ans et à partir du 4ème enfant

COMBIEN COÛTENT LES ATELIERS ?

Les ateliers sont payants au tarif
unique de 2,60€ par famille

QUELS DOCUMENTS APPORTER POUR L'INSCRIPTION ?



Attestation de responsabilité civile



Attestation de quotient familial

CONTACT MDH ESSARTS-SURIEUX

Place de la Convention, Echirolles
04 76 20 99 50 / mdh-essarts-surieux@echirolles.fr