

PROGRAMME FÉVRIER 2025



PRÉ-INSCRIPTIONS VACANCES

Lundi 10 février : journée
Mardi 11 février : après-midi
Mercredi 12 février : matin

ATELIER RÉPARATION VÉLO

Mercredi 5 février
16h à 19h à l'Escale (MDH)

Nouveau !





Atelier santé prévention cancer du sein

6 Fév.

> **Judi 6 février**
 > **De 14h à 15h30 à la MDH**
 Découvrir l'autopalpation mammaire et la prévention du cancer du sein.
 - **Pour adultes. Avec la CPTS et la LCLC.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Café des parents

7 Fév.

> **Vendredi 7 février**
 > **De 8h30 à 10h à l'école E. Triolet**
 Venez échanger avec l'école, la Veranda et la MDH.
 - **Pour les parents de l'école E. Triolet.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier pour l'emploi

20 Fév.

> **Judi 20 février**
 > **De 9h à 11h30 à la MDH**
 Répondre à une offre ou s'actualiser sur son smartphone.
 - **Pour adultes.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Info sur les aides aux vacances

21 Fév.

> **Vendredi 21 février**
 > **De 9h à 11h à la MDH**
 Vous avez un enfant de moins de 16 ans et un QF de moins de 920 € ? Vous avez droit à des aides financières et un accompagnement pour préparer votre projet de vacances.
 - **Pour adultes.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Ludothèque

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

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



Atelier jeu d'échecs

Mercredi

> **Tous les mercredis (sauf vacances)**
 > **De 9h à 11h30 à la MDH**
 Apprenez les règles ou améliorez votre jeu. Tous les niveaux sont bienvenus de débutant-es à confirmé-es.
 - **Pour adultes**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier d'écriture parents-enfants

12 Fév.

> **Mercredi 12 février**
 > **De 15h30 à 17h30 à la MDH**
 Comment se chauffera-t-on en 2050 ? Un atelier d'écriture collaboratif dans le cadre du mois de l'énergie
 - **Tout public, dès 8 ans.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Carnaval de la Villeneuve Colors Arts street

15 Fév.

> **Samedi 15 février**
 > **RDV à 13h au Limousin**
 Animations au village départ (maquillage, ateliers, musique) puis déambulation à 14h jusqu'au parc Maurice Thorez pour brûler M. Carnaval.
 - **Tout public.**
 - **Gratuit sans inscription.**



> SE RENCONTRER, FAIRE ENSEMBLE



Atelier réparation vélo

5
Fév.

- > Mercredi 5 février
 - > De 16h à 19h à la MDH
- Les bénévoles de la Clavette vous aident à réparer votre vélo.
- **Tout public.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier réparations

Mardi

- > Tous les mardis (sauf vacances)
 - > De 14h à 17h à l'Escale (MDH)
- Retouches de vêtements, réparation d'objets en bois ou de petit électronique.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Tour du monde des cultures : Les Comores

19
Fév.

- > Mercredi 19 février
 - > De 9h à 13h à la MDH
- Découvrez un pays et sa culture à travers un plat préparé ensemble.
- **Tout public.**
 - **Payant (2,60€) sur inscription.**



Café des habitant-es

Jeudi

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



> VACANCES D'HIVER



Atelier goûter et jardin

24
Fév.

- > Lundi 24 février
 - > De 14h à 16h à la MDH
- Apprenez à cuisiner vos barres de céréales et préparez des semis pour le jardin !
- **Tout public. Avec l'association Cultivons.**
 - **Payant (2,60€) sur inscription.**



Sortie neige luge + igloo

25
Fév.

- > Mardi 25 février
 - > A la journée (prévoir pique-nique)
- Descentes en luges insolites le matin et construction d'igloo l'après-midi !
- **Tout public.**
 - **Payant (selon QF) sur inscription.**



Après-midi jeux et crêpe party

26
Fév.

- > Mercredi 26 février
 - > De 14h à 17h à la MDH
- Tous vos jeux préférés à disposition et des crêpes pour le goûter.
- **Tout public.**
 - **Gratuit sans inscription.**



Atelier créatif livres pop'up

27
Fév.

- > Jeudi 27 février
 - > De 9h30 à 11h30 à la MDH
- Découverte et initiation aux techniques du livre pop'up (animé).
- **Tout public.**
 - **Gratuit sur inscription.**



Sortie ciné au Pathé Echirolles

4
Mars

- > Mardi 4 mars
 - > RDV 13h30 à la MDH
- Le meilleur du cinéma sur grand écran. Film selon les dernières sorties.
- **Tout public, enfants accompagnés.**
 - **Payant (selon QF) sur inscription.**



Atelier créatif parents-enfants

6
Mars

- > Jeudi 6 mars
 - > De 14h à 17h à la MDH
- Composez votre tableau avec une artiste locale.
- **Tout public, dès 5 ans.**
 - **Payant (2,60€) sur inscription.**



Permanences travailleuses sociales

> Sur rendez-vous à la MDH

Accompagnement personnalisé pour une orientation adaptée aux besoins.

Permanences écrivaines publiques

> Le mercredi après-midi au CCAS

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

> Le vendredi matin à la MDH

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



Tarifcation solidaire

> Le mercredi de 14h à 17h à la MDH

Sans rendez-vous.

> Le vendredi de 9h à 11h30 à la MDH

Sans rendez-vous.



Permanences retraite - ARAPR

> Le mercredi de 9h30 à 11h30

Sans rendez-vous au 06 99 68 91 37.

Permanences Secours Populaire

> Le mercredi de 14h à 16h 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 19 février

> De 14h à 17h à la MDH PONATIERE

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

Permanences logement - CNL

> Mercredi 19 février

> De 9h30 à 12h à la MDH

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



Permanences avocate

> Lundi 3 février

> De 9h à 12h à la MDH

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



Permanences emploi PLIE

> A la MDH

Sur RDV auprès de la Maison de l'Emploi **04 85 59 50 40**



Rencontrer Mme la Maire

> Sur rendez-vous à la Mairie

Mme Amandine DEMORE vous reçoit.



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 Habitant-es Essarts-Surieux

Place de la Convention 38130 Échirolles

Tél : 04 76 20 99 50

Mail : mdh-essarts-surieux@echirolles.fr