

# PROGRAMME JANVIER 2025

2

0

2

5

## **BONNE ANNÉE, BONNE SANTÉ !**

On vous aide à tenir vos bonnes résolutions avec différentes actions autour de la santé (ateliers alimentation, gestion du stress...).



Fermeture de la MDH du 30/12 au 05/01



## Stage numérique débutant-es

Du 8  
Jan.  
au  
19  
Fév.

- > Les mercredis du 08/01 au 19/02
  - > De 9h à 11h30 à la MDH
- Apprenez à utiliser l'ordinateur pour devenir autonomes dans vos démarches.
- Pour adultes débutant-es.
  - Gratuit sur inscription au cycle complet.



## Jeu : monopoly des inégalités

17  
Jan.

- > Vendredi 17 janvier
  - > De 14h à 16h à la MDH
- Entrez dans la peau d'un personnage et découvrez les inégalités qu'il subit dans la société.
- Pour adultes.
  - Gratuit sans inscription.



## La galette des droits

23  
Jan.

- > Jeudi 23 janvier
  - > De 10h à 11h30 à la MDH
- Un temps convivial autour de bonnes galettes pour rencontrer l'équipe intervenant sur l'accès aux droits.
- Pour adultes.
  - Gratuit sans inscription.



## Atelier pour l'emploi

30  
Jan.

- > Jeudi 30 janvier
  - > De 9h à 11h30 à la MDH
- Apprenez à faire votre CV sur votre téléphone.
- Pour adultes.
  - Gratuit sur inscription.



# BONNE ANNÉE, BONNE SANTÉ !



## Café santé

9  
Jan.

- > Jeudi 9 janvier
  - > De 8h30 à 10h à la MDH
- Découvrez les projets santé qui vous sont proposés en 2025. Avec l'équipe de professionnel-les en santé mentale de Psymbob
- Tout public, enfants accompagnés.
  - Gratuit sans inscription.



## Ma santé en mouvements

Du 9  
Jan.  
au  
17  
Avril

- > Tous les jeudis à partir du 9 janvier
  - > De 13h45 à 15h30 à la MDH
- Un temps pour prendre soin de sa santé : pratique de diverses activités physiques et ateliers avec des professionnel-les de santé.
- Pour adultes tous niveaux.
  - Gratuit sur inscription au cycle complet.



## Cycle "Me réconcilier avec mon alimentation"

Du 16  
Jan.  
au  
10  
Avril

- > 6 séances les jeudis : 16/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03 et 10/04
  - > De 13h45 à 15h45 à la MDH
- Pourquoi et comment je mange ? Vers une alimentation apaisée. Avec une diététicienne nutritionniste.
- Pour adultes.
  - Gratuit sur inscription au cycle complet.



## Cycle "Gérer mon stress"

Du 16  
Jan.  
au  
10  
Avril

- > 6 ateliers les jeudis : 16/01, 30/01, 13/02, 13/03, 27/03 et 10/04
  - > De 9h30 à 11h15 à la MDH
- Comprendre mon stress et agir au quotidien. Avec la Maison de la Santé.
- Pour adultes.
  - Gratuit sur inscription.



## > JOUER, DÉCOUVRIR



### 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		



### Atelier jeu d'échecs

Mercredi

- > Tous les mercredi à partir du 15/01
- > 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 tous niveaux.**
- **Gratuit sans inscription.**



## > SE RENCONTRER, FAIRE ENSEMBLE



### 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.**



### Atelier réparation

Mardi

- > Tous les mardis (sauf vacances)
- > De 14h à 17h à l'Escale (MDH)

Essayez de réparer avant de jeter ! Retouches de vêtements, réparation d'objets en bois ou de petit électronique.

- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Atelier tricot

Jeudi

- > Tous les jeudis
- > De 14h à 16h30 à l'Escale (MDH)

Le groupe "Patchwork" vous accueille pour tricoter dans la bonne humeur !

- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Caf'Escale

vendredi

- > Tous les vendredis (sauf vacances)
- > De 14h à 16h30 à l'Escale (MDH)

Des habitant-es et des volontaires d'Uniscité vous accueillent pour prendre un thé, papoter ou jouer.

- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Confitures solidaires

15 Jan.

- > Mercredi 15 janvier
- > De 13h30 à 17h à la MDH

Venez cuisiner des confitures d'orange au profit d'une association de solidarité. Avec les volontaires d'Uniscité.

- **Tout public, enfants accompagnés.**
- **Gratuit sans inscription.**



### Jeu de rôle futuriste

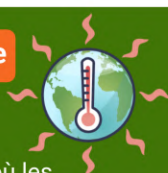
31 Jan.

- > Vendredi 31 janvier
- > De 17h à 19h à la MDH

Une mini pièce de théâtre où les spectateurs jouent un rôle pour décider comment sauver la planète.

Dans le cadre du mois de l'énergie. Avec la compagnie "1 euro ne fait pas le printemps".

- **Tout public, à partir de 12 ans.**
- **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 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.



### Tarification 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

Sur 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 22 janvier

#### > De 14h à 17h à la MDH VILLAGE SUD

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

### Permanences logement - CNL

#### > Mercredi 15 janvier

#### > De 9h30 à 12h à la MDH

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



### Permanences avocate

#### > Lundi 6 janvier

#### > 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
<b>Matin</b>	8h30 - 12h	<b>Fermé</b>	8h30 - 12h	8h30 - 12h	8h30 - 12h
<b>Après-midi</b>	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