

ACCÉDER A VOS DROITS

PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

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



PERMANENCES CONSEILLER NUMÉRIQUE

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



ORDINATEURS EN LIBRE ACCÈS

Du lundi au vendredi de 8h45 à 11h45 et de 13h45 à 17h.
Accès internet et impressions pour les démarches administratives.

PERMANENCES TRAVAILLEUR SOCIAL

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

PERMANENCES MÉDIATRICE SANTÉ

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



TARIFICATION SOLIDAIRE

Le mercredi de 14h à 17h
Le vendredi de 9h à 11h30
À la MDH Essarts/Surieux au 04 76 20 99 50.

PERMANENCES RETRAITES - ARAPR

Le mercredi de 9h30 à 11h30 à la MDH Essarts/Surieux
Sur rendez-vous au 06 99 68 91 37.

PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.



PERMANENCES ÉLUE AU LOGEMENT

Mercredi 19 mars de 14h à 17h à la MDH Anne Frank
> Sans rendez-vous.

PERMANENCES DE MADAME LA MAIRE - Amandine Demore

Sur rendez-vous au 04 76 20 63 00 - cabinet@echirolles.fr



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

PENSEZ A VOUS INSCRIRE
SUR LES DIFFÉRENTS
ATELIERS AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA MDH

BUDGET PARTICIPATIF > Mercredi 5 mars à partir de 18h

Lancement de l'édition 2025.

Ouvert à toutes et à tous.

SPECTACLE "A MAINS NUES" DÉDIÉ A LA LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES > Samedi 8 mars à 16h

Il s'agit d'un spectacle de théâtre et de danse créé par la Compagnie Les Jeanne, et joué par deux comédiennes et danseuses. Les artistes se questionnent quant aux limites de la liberté pour se construire en tant que femme dans une société formatée, et productrice d'aliénations et d'inégalités.

Ouvert à toutes et à tous.

UNE HEURE, UN CAFÉ ! > Lundi 10 mars de 9h à 10h

Venez partager vos idées, vos envies, vos projets et construire ensemble.

Ouvert à toutes et à tous.

NOUVEAU



LABO ECO - CRÉATION DE TERRARIUM > Mardi 11 mars de 14h à 17h

Atelier confection sable coloré : création d'un terrarium.

2.60€ par personne - Sur inscriptions - Places limitées.

ADULTES

ATELIER CRÉATIF - En avant pour le grand huit !

> Mercredi 12 mars de 16h à 17h30

Venez construire et décorer votre grande roue ! Elle sera exposée lors du spectacle de Tartine Reverdy "Le grand huit" le 21 mai 2025 !

Voici le lien de la vidéo : <https://vimeo.com/1056410223>

Gratuit - Sur inscriptions.

ENFANTS / PARENTS



ATELIER ALIMENTATION / SANTÉ AVEC CULTIVONS NOS TOITS

> Mercredi 12 mars de 14h à 16h

Mardi-gras, les bons gras : cuisine saine et durable !

Présentation générale des lipides et discussion autour des croyances sur les lipides ainsi que les recommandations de consommation.

Réalisation de différentes recettes pour le goûter avec lipides bien équilibrées.

2.60€ par personne - Sur Inscriptions - Places limitées.

ADULTES

MA SANTÉ EN MOUVEMENT > Les 14, 21 et 28 mars de 14h à 15h30

En prendre soin au quotidien. Des moments privilégiés pour en parler et allier sport et bien-être.

> Le 14 : Premier secours

> Le 21 : sophrologie

> Le 28 : yoga du rire

Gratuit - Sur inscriptions - Places limitées.

ADULTES



TROC VETEMENTS > Mardis 18 mars de 15h à 16h30

Ouvert à toutes et à tous.

CITE PLURIELLE > Samedi 22 mars de 19h30 à 22h

1ère partie : Slam avec kifftout

2ème partie : Stand-up avec Sophia Bel Abbès du Djamel comedy club en guest star.

Ouvert à toutes et à tous.

LA PALETTE PARTICIPATIVE > Mardi 25 mars à 9h



Ce temps sera dédié à l'échange d'idées pour une soirée festive

"Le tour du monde" qui aura lieu le 6 juin 2025.

Ouvert à toutes et à tous.

INSTANT POUR SOI > Mardi 25 mars de 14h à 16h

Création de bijoux en perles et confections de boîte à bijoux en origami.

2.60€ par personne - Sur inscriptions - Places limitées.

ADULTES

PROJET "LA CONVERSATION" - Intervention de Daniel BOURGNE, artiste

"La conversation est un projet à 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 sera proposé à la fin de ce projet.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MDH.



LES TEMPS LUDOTHÈQUE

Les lundis de 16h à 18h et les mercredis de 14h à 17h30

Ouvert à toutes et à tous.



Atelier "Cap ou pas cap... de jouer contre les inégalités ?"

> Mercredi 19 mars de 14h à 16h30

Petit-es et grand-es découvrent en s'amusant des figures féministes avec le jeu "who's she?". D'autres jeux seront proposés en lien avec la thématique.

Ouvert à toutes et à tous.



A VENIR ...

CAFÉ DES PARENTS > Mardis 1er avril dès 8h45

Le rendez-vous est à l'école élémentaire Jean Moulin.
Thématique : "être parent mais pas que ?"

COMITE DES USAGER-ES > Jeudi 3 avril à partir de 17h30

Venez échanger sur les activités et les projets de la MDH en présence de la direction du CCAS et des élu-es.