

➤ accéder à ses 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
A la MDH Essarts/Surieux au 04 76 20 99 50.

PERMANENCES VIE QUOTIDIENNE

> Sur rendez-vous à la MDH Anne Frank.

PERMANENCES RETRAITES - ARAPR

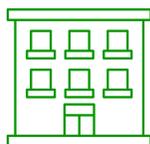
Le mercredi de 9h30 à 11h30 à la MDH Essarts/Surieux
> Sur rendez-vous au 06 99 68 91 37.

PERMANENCES ELUE AU LOGEMENT

> Mercredi 16 avril à la MDH Essarts / Surieux.
Mme ROBIN se tient à votre disposition pour échanger.
Sans rendez-vous.

PERMANENCES MADAME LA MAIRE - AMANDINE DEMORE

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



programme du mois de mai



Tempo Libre > Samedi 24 mai à partir de 11h

- place des 5 Fontaines à Échirolles -

Animations pour toutes et tous !!!

La soirée sera clôturée par un bal populaire.

Maison des Habitant-es Anne Frank/Les Granges

1 rue de Lorraine 38130 Échirolles

04 76 40 20 51

mdh-annefrank@echirolles.fr

programme de mai

Aprendre à faire du vélo pour adultes débutant-es

Les lundis 5, 12, 19 et 26 mai de 8h45 à 11h.

Dans le parc Maurice Thorez.

Gratuit - Sur inscriptions - Places limitées.



Vélos et protections
fournies

NOUVEAU !



Une heure, un café > Lundi 5 mai de 9h à 10h

Pour partager vos idées, vos envies, vos projets et construire ensemble les sorties et ateliers de l'été.

Ouvert à toutes et à tous.

Troc'Vêtements > Mardi 6 mai de 15h à 16h30

Venez échanger vos vêtements et/ou accessoires (en bon état) contre d'autres vêtements et/ou accessoires. Ouvert à toutes et à tous.

Labo éco adultes > Mardi 13 mai de 14h à 16h

Atelier origami : découverte de l'art du pliage du papier.

Gratuit - Sur inscriptions - Places limitées.

Atelier alimentation/santé parents/enfants > Mercredi 14 mai de 14h à 16h

Alimentation et santé cuisine avec les enfants. Nous testerons des recettes de tartinades faites maison simples mais délicieuses.

Gratuit - Sur inscriptions - Places limitées.



Inauguration des jardins partagés et de la mare écologique des Granges > Samedi 17 mai de 10h à 12h30

Au programme : animations jardinage & botanique pour toutes et tous, discours de Madame La Maire, buffet & musique.

Palette participative > Jeudi 22 mai à 14h

Bilan de l'année et perspectives

Ma santé en mouvement > vendredi 23 mai de 14h à 15h30

Ma santé, en prendre soin au quotidien, des moments privilégiés pour en parler.

* Le 23/05 : Bilan et perspectives

Gratuit - Sur inscriptions - Places limitées.

Tempo Libre > Samedi 24 mai à partir de 11h - place des 5 fontaines à Échirolles

Chaque année, la ville d'Échirolles organise une grande fête où la culture, la poésie, le spectacle vivant, les arts de la rue, le sport, l'écocitoyenneté ne font qu'un !

de 11h à 18h : Animations pour toutes et tous, jeux et manèges, arts du cirque, défis sportifs.

A 20h : Clôture de la soirée par un bal populaire.



"Instant pour soi" adultes > Mardi 27 mai de 14h à 16h



Atelier confection de bracelets pierres naturelles avec la "Maison de Céline". Nous aborderons la lithothérapie et vous réaliserez un bracelet à votre image selon votre énergie du moment !

2.60€ par personne - Sur inscriptions - Places limitées.

les temps ludothèque



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

Ouvert à toutes et à tous.

Jeu lis > Mercredi 21 mai de 10h à 10h45

Dès 6 mois

Des histoires pour s'amuser avec Cécile Goret : lecture pour les tout-petits.

Gratuit - Sur inscriptions.

Cap ou pas cap !!! > Mercredi 28 mai à partir de 14h

Découverte du jeu "Unlock". Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.

temps culturel à la rampe

Spectacle "Le grand huit" de Tartine Reverdy >

Mercredi 21 mai à 14h30



Allez ça tourne ! Entourée de sa fidèle et talentueuse équipe, Tartine Reverdy revient à la Rampe en "dame de manège" et fait tourner la grande roue de son répertoire de chansons.

Dans une ambiance de fête foraine, elle invite petits et grands pour un tour de chant coloré et lumineux !

Tarif selon quotient familial - Sur inscription - Places limitées.

Dès 4 ans