

MARS 2020

la brève côté MDH centre-ville

2, rue du Vieux temple - 38000 Grenoble - Tél. 04 76 54 67 53 - E.mail : mdh.centre-ville@grenoble.fr

Horaires d'ouverture :

- lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
- Jeudi de 8h30 à 12h

VELO-ECOLE

Venez apprendre ou réapprendre à faire du vélo !

Si vous n'avez jamais fait de vélo, venez vous inscrire à la session « Premier coup de pédale », composée de 8 séances. Si vous avez déjà un peu pratiqué le vélo et que vous souhaitez circuler plus sereinement en ville, venez vous inscrire à la session « Remise en selle », composée de 5 séances.

Les inscrit-es doivent s'engager à participer à toutes les séances de la session.

GRUPE « PREMIER COUP DE PEDALE » :

Les mardis 10, 17, 24 et 31 mars – 6 et 14 avril - 5 et 26 mai, de 14h à 16h

GRUPE « REMISE EN SELLE » :

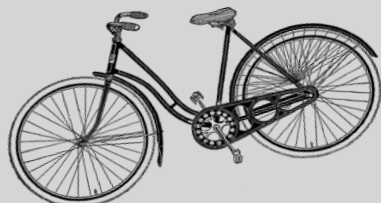
Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 juin, de 14h à 16h.

Sur inscription – attention nombre de places limité !

Tarif : 5 € la session

Public : adulte uniquement

Contact : Elsa BLANCHOT
Agent de Développement Local



SORTIE FAMILLES AU PLATEAU D'ARSELLE



LE MERCREDI 4 MARS

Départ à 8h30 – Retour à 16h30

En partenariat avec la Maison de la Montagne, les MDH centre-ville et Bois d'Artas vous proposent une sortie **pour découvrir le milieu montagnard et les chiens de traîneau, mais aussi faire des balades en raquettes et/ou de la luge.**

Tarif :

en fonction du quotient familial

Documents à fournir :

- attestation quotient familial pour les allocataires CAF, avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018 pour les non allocataires CAF.
- Attestation d'assurance responsabilité civile

Informations et inscriptions à l'accueil de la MDH

LE COMITE D'ATTRIBUTION DU FPH – SECTEUR 2 (Fonds de Participation des Habitant-es)

MARDI 3 MARS de 17h30 à 19h30 à la MDH centre-ville

Rejoignez le comité d'attribution du FPH de votre secteur ! Venez en fonction de vos disponibilités, de manière régulière ou occasionnelle.

Devenir membre permet :

- de décider d'attribuer ou non les sommes demandées par les porteurs de projet,
- de gérer collectivement un budget annuel de 8000 €,
- d'apprendre à instruire des demandes de financement en fonction de critères,
- de se tenir au courant des initiatives portées par des associations et collectifs d'habitant-es dans votre quartier.

Contact : Elsa BLANCHOT- Agente de Développement Local

Futur-e retraité-e ou retraité-e, « ET SI ON PARLAIT BUDGET ? »

La gestion du budget au passage à la retraite est parfois compliquée : rester autonome financièrement, déjouer les pièges à la consommation, faire face aux dépenses exceptionnelles et assumer les charges courantes...

Jeudi 12 MARS de 9h à 12h

À l'AG25 La Mondiale - 42 avenue Edmond Esmonin à Grenoble

Venez trouver des conseils, échanger sur ces questions avec le Pôle Inclusion Financière (PIF) du CCAS de Grenoble et de l'AG2R la Mondiale.

Sur inscription (jusqu'au 5 mars) – gratuit

Contact : Equipe du PAGI

ETRE PARENT CA FATIGUE

Ateliers pour prévenir l'épuisement parental

Deux intervenantes, Aurélie Paldacci et Alice Silvestre, proposent sur 8 séances, des exercices très concrets pour aider à réduire le stress et à mieux vivre le rôle de parent.

De 9h à 11h30 à la Maison Pour Tous Saint-Laurent, les JEUDIS :

- 12 MARS (réunion d'information), 19 et 26 MARS,
- 2, 9 et 16 AVRIL,
- 7 et 14 MAI.

Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre d'un programme de psychologues de l'Université Grenoble Alpes sur la gestion des émotions.

Sur inscription – gratuit

Contact : Ophélie CARASCO - Référente Familles

LES PETITS PAS

Le Planning Familial et l'association COMET' vous proposent une « marche parlée » entre femmes le :

JEUDI 19 MARS à 13h30 (rendez-vous devant la MDH), retour à 16h30.

Venez vous balader, découvrir la nature autour de Grenoble et échanger sur les sujets qui vous intéressent.

Contact : Association COMET' - 06 43 03 74 36

contact@asso-comet.com

ACTIVITES PERMANENTES

LES MERCREDIS DE L'OSTEOPATHIE

Tous les mercredis, hors vacances scolaires, 60 ostéopathes assurent bénévolement et à tour de rôle, une journée de consultation sur rendez-vous, à destination des nourrissons et des enfants issus de famille en difficulté qui présentent : - des troubles du comportement, du sommeil, de la digestion, de la vue ou de l'audition, une asymétrie du crâne ou du visage, une maladie ORL chronique, des problèmes locomoteurs dus à un traumatisme, un handicap physique ou mental, accompagné de troubles fonctionnels.

LE CAFE DU JEUDI

Venez découvrir tout ce qui se passe dans votre Maison des Habitants et dans votre secteur !

Tous les jeudis, de 9h à 11h :



LE RERS (Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs)

Venez vous enrichir et enrichir le RERS du Secteur 2 : donner et recevoir des savoirs, vous faire plaisir, vous sentir utile et créer des liens sociaux, ambiance conviviale et sympathique.

Contacts :

MDH Centre-ville : 04 76 54 67 53

MDH Bois d'Artas : 04 76 17 00 37

rerssecteur2@gmail.com

L'ECOLE OUVERTE AUX PARENTS

La MDH Centre-ville propose des cours de français pour les parents dans l'enceinte de l'école élémentaire Bizanet, tous les jeudis de 8h45 à 10h (hors vacances scolaires).

L'occasion de mieux pratiquer le français oral, connaître le fonctionnement de l'école pour mieux accompagner ses enfants dans leur scolarité.

Animé par une coordinatrice pédagogique des ASL (Actions Socio Linguistiques), l'atelier est ouvert à tous mais un petit niveau oral et écrit de français est nécessaire.

Contact Coline PICAUD

Coordinatrice des Actions Socio Linguistiques



Hoche-Bonne-Condorcet-Championnet
Foch-Aigle-Libération
Centre-Ville
Notre-Dame
Mutualité • Île-Verte
Saint-Laurent • Rive Droite





TRES-CLOITRES EN HISTOIRE...



Votre quartier a une histoire... venez nous la raconter !

Dans le cadre du projet « *Très-Cloîtres en histoire(s)* », le PAGI secteur 2 (Pôle Animation Gérontologique et Intergénérationnelle) en partenariat avec l'association « HISTOIRE DE... » vous propose de venir retracer ensemble l'histoire du quartier.

La première des six séances programmées pour réaliser ce projet a eu lieu le 17 février. Venez participer aux prochaines séances prévues les :

MARDI 31 MARS à 14h,

LUNDI 6 AVRIL à 14h,

JEUDI 23 AVRIL à 9h.

A la fin du projet, un recueil mettant en valeur le quartier Très-Cloîtres verra le jour à partir des témoignages des habitant-es du quartier, des enfants de l'école élémentaire Bizanet..., de documents anciens, de récits de vie individuels et collectifs.

Sur inscription - gratuit

Contact : Equipe du PAGI

PREPARER VOS VACANCES D'ÉTÉ !

La référente famille vous propose des permanences pour vous aider à préparer vos vacances d'été (accompagnement individuel) : recherche de lieux de séjour, de moyens de financement, de moyens de transport....

Sur rendez-vous : lundi matin, mardi et vendredi après-midi.

Contact : Ophélie CARASCO - Référente Familles



Service Promotion de la Santé

**Formez-vous au diplôme PSC1 :
Prévention et Secours Civiques
de niveau 1**

Inscriptions sous conditions

Ludivine Rosel,
Coordonnatrice santé
06.49.72.81.49
ludivine.rosel@grenoble.fr

Patricia Bramante,
Coordonnatrice santé
07.78.60.04.11
patricia.bramante@grenoble.fr

cpst

FORMATION PSC1 – Prévention et Secours Civiques de niveau 1

En 2019, grâce au financement du service Promotion de la Santé de la ville de Grenoble : 24 personnes se sont formées au diplôme PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) dont 10 personnes du secteur 2. En 2020 ça continue...

Pour en bénéficier via notre intermédiaire vous devez :

- * Habiter Grenoble
- * Ne pas déjà bénéficier de cette formation par votre employeur (y compris les services civiques et personnes suivies par la Mission Locale)
- * Posséder l'un des justificatifs suivants :
 - Quotient Familial inférieur à 650,
 - attestation de RSA (Revenu de Solidarité Active),
 - attestation de Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMUC),
 - attestation de Complémentaire Santé Solidaire (CSS),
 - Carte ou Attestation d'Aide Médicale d'Etat (AME)

Attention : la carte PASS'Région vous permet de directement vous mettre en relation avec la Croix Rouge pour organiser votre formation sans passer par notre service.

Contact : Ludivine ROSEL - Coordinatrice Territoriale de Santé

VIDE-DRESSING 2020

Grand coup de vent de printemps dans vos armoires !

Organisé par l'association Communic'Action, le vide-dressing printemps-été est prévu le :

Samedi 21 Mars 2020 de 9h à 16h30 dans la salle polyvalente de la MDH Centre-ville

Venez vendre vos articles propres et en bon état : vêtements tout âge, linge de maison, chaussures, sacs à mains, accessoires...

Restauration et buvette sur place

Inscription **uniquement** à la MDH Centre-ville (pas d'inscription par téléphone, ni par courriel) **lors des permanences avec pièce d'identité :**

- vendredi 13 mars de 16h à 17h30

- mardi 17 mars de 10h30 à 12h

- mercredi 18 mars de 14h à 15h30

Contact : Association Communic'Action - communic.action@orange.fr



Hoche-Bonne-Condorcet-Championnet
Foch-Aigle-Libération
Centre-Ville
Notre-Dame
Mutualité • Île-Verte
Saint-Laurent • Rive Droite



LES PERMANENCES

L'ECRIVAIN PUBLIC

Accès aux droits, aide à la compréhension et à la rédaction de vos documents.

Permanences sur rendez-vous Le lundi après-midi et le vendredi matin.

LA PERMANENCE CONNECTEE

Besoin d'un coup de pouce pour naviguer sur Internet ou effectuer vos démarches administratives en ligne.

Permanence sur rendez-vous le jeudi de 9h à 12h.

L'AVOCAT

Permanences gratuite de conseils juridiques, sur rendez-vous les 1^{er} et 3^{ème} lundi de chaque mois.

LA MEDIATRICE FAMILLES

Permanences du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 - le jeudi et le vendredi de 9h à 12h

LA MEDIATRICE PAIRE SANTE

Aller à la rencontre des publics afin de favoriser l'accès aux droits en matière de santé et l'accès aux soins.

Permanence le mardi matin sans rendez-vous.

LA PSYCHOLOGUE

Permanence sur rendez-vous le mardi après-midi.

LE PLANNING FAMILIAL

Permanence sur rendez-vous, assurée par la Conseillère Conjugale et Familiale, le mardi.

LE RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES

Temps collectif le lundi matin.

Permanence téléphonique le mercredi matin.

LE SERVICE PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Permanence sans rendez-vous, assurée par la puéricultrice le lundi après-midi.

LE SERVICE MUNICIPAL DE SANTE SCOLAIRE

Permanences lundi - mardi - mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h3à, le jeudi de 9h à 12h.

LA PLATEFORME INCLUSION FINANCIERE

Conseils spécialisés sur les questions du budget des ménages, des impayés et des crédits.

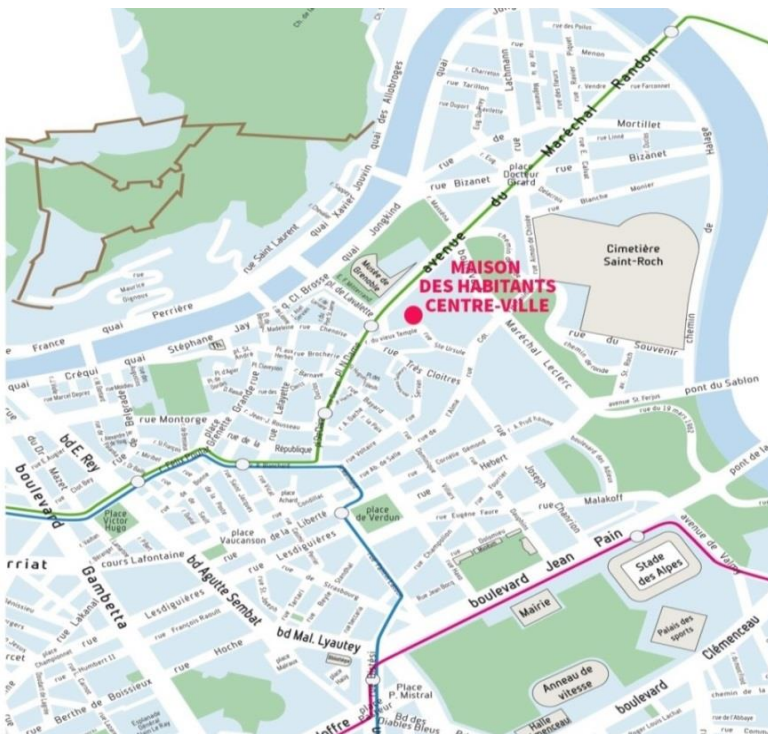
Permanence sur rendez-vous le vendredi matin.

LA CONSEILLERE D'AIDE SOCIALE

Permanence sur rendez-vous le jeudi matin.

ACEISP -

Dispositif d'aide à la création d'entreprise ou d'activité économique. Permanence sur rendez-vous le vendredi.



Pour recevoir la BREVE par courriel, envoyer votre demande sur mdh.centre-ville@grenoble.fr



Hoche-Bonne-Condorcet-Championnet
Foch-Aigle-Libération
Centre-Ville
Notre-Dame
Mutualité • Île-Verte
Saint-Laurent • Rive Droite

