

SERVICES ET PERMANENCES

Horaires accueil MDH

lundi mardi mercredi vendredi de 8h45 à 12h
et de 13h 30 à 17h30 (17h le vendredi)
jeudi de 8h45 à 12h et de 16h à 17h30
04 76 54 26 27

Fermetures mercredi après-midi et jeudi
après-midi période COVID

MJC ABBAYE - Activités pour tous :

adultes - jeunes de 11 à 17 ans - enfants de 3
à 11 ans - 04.76.51.12.51

LA PIROGUE : Café - salon de thé

restaurant associatif - Tel : 09.53.74.08.93

PAGI (Pôle d'animation gérontologique et intergénérationnelle)

60 ans et + - ateliers prévention,
accompagnement, animations .
Tel. 06.73.75.69.04

**ADPA (Accompagner à Domicile pour Pré-
server l'Autonomie) :** Mercredi 13h30-17h
04.76.40.84.00

ECRIVAIN PUBLIC

Permanences :

- mardi : sur rendez-vous 13h30-17h
- mercredi - sans rendez-vous de 9h à 12h
(7 places)
- rdv possible s le mardi soir pour les per-
sonnes qui travaillent
- ♦ **Démarches administratives** en ligne :
jeudi 9h15- 11h15 sur RDV

PIF (Pôle d'Inclusion Financière) - Vous aide
à gérer votre budget 04.76.69.46.26

LEFOP (lutte contre l'illettrisme) rensei-
gnements et Inscriptions 06.81.38.97.92

AVOCAT : 1er et 3ème vendredi du mois 14h
-16h sur RDV

MEDIATRICE SANTE : Lundi 9h-12h sans
rendez-vous

PSYCHOLOGUE : lundi et mardi sur rendez-
vous

DIETETICIENNE : mardi sur RDV

PLANNING FAMILIAL

- ♦ Conseillère : sur rendez-vous
- ♦ Gynécologue : vendredi sur RDV
Au 04.76.43.13.76

DAL 38 (Droit au logement) : mardi-
17 h -19H sur rdv au 06.41.30.55.18



MARS 2021

Ça se passe à la MDH Abbaye

Sortie familles samedi 20 mars: luge à Chamrousse

Venez passer une journée au grand air!!

Tarif au quotient familial

Inscription à l'accueil de la MDH

Ateliers massage bébé

Les jeudis de 9h à 11h30

Venez masser votre bébé

Gratuit, inscriptions à l'accueil de la MDH.

Ateliers Petits Pots

Venez poser vos questions et découvrir de nouvelles
recettes faciles et économiques pour bébé



MDH Abbaye

1 place de la Commune de 1871

Inscription libre et gratuite : 04 76 54 26 27

Cycle de 3 ateliers

les lundis 15 mars 2021 de 9h00
22 mars 2021 à 11h00
29 mars 2021

Cycle bien-être

Un cycle Bien Etre est organisé à destination d'adultes, afin de faire découvrir diffé-
rentes pratiques : poterie, qi gong, tai chi, méditation artistique...

Gratuit, de mars à avril, suivant l'évolution sanitaire.

Sur inscription, dans les accueils MDH.

Yoga 9h à 11h	Atelier cosmétiques 9h à 11h	Tai-Chi 9h à 11h	Qi-gong 9h à 11h	Création artistique : collage 9h à 11h	Poterie 9h à 11h	Art Thérapie/ médiation artistique 9h à 11h
02/03/2021	09/03/2021	16/03/2021	23/03/2021	25/03/2021	30/03/2021	06/04/2021

Paniers solidaires

Chaque mardi venez récupérer votre panier de fruits et légumes de saison.
Tarifs en fonction du quotient familial. Inscription à l'accueil.

Brigades de Solidarité Populaire

Un groupe d'habitants du quartier vient de créer une BSP sur Abbaye. C'est un groupe autogéré dont l'objectif est de collecter, transformer et distribuer des denrées alimentaires et des produits de première nécessité aux personnes qui en ont besoin.

Pour les personnes souhaitant rejoindre le projet :

RDV à la MDH Abbaye les jeudis à 17h et les dimanches à 12h30.

**Distribution des denrées les dimanches à 13h
devant la MDH**

Contact bspabbaye@protonmail.com



**Pendant la période hivernale
dans votre Maison des Habitants-es
vous aussi faites un geste
solidaire**

**Nous avons besoin de : produits d'hygiène
gants • chaussettes • écharpes bonnets • duvets
couches • alimentation**

propre et en bon état (merci !)

Pour connaître les lieux de distribution : solidarites-grenoble.fr

Marche parlée entre femmes RDV devant la MDH

Jeudi 11 mars 10h à 16h (prévoir pique-nique)

Et Jeudi 25 mars 13h30 à 16h30



Atelier réparation vélo les mercredis de 16h à 17h45 à la MDH. Sur rdv par mail:
contact@abbayecyclette.org



Vaccination anti-COVID-19

La campagne de vaccination contre la COVID 19 suit son cours. Les prises de rendez-vous se font par téléphone au **04 76 00 31 34** (numéro unique pour l'Isère). La ligne est parfois saturée. N'hésitez pas à renouveler votre appel plusieurs fois. Les rendez-vous sont organisés en fonction des doses de vaccin disponibles. Si vous rencontrez de difficultés, vous pouvez vous rapprocher de l'équipe PAGI de la **MDH Abbaye** ainsi que de l'**EPA Teisseire Malherbes** rue Ninon Vallin.

B

Les lieux culturels restent fermés, sauf les bibliothèques !

La **bibliothèque Abbaye-les-bains est ouverte** au public aux horaires d'ouverture habituels. En cas de confinement, un système de clic n'collect sera organisé pour que vous puissiez continuer à emprunter des livres, de la musique, ou encore de la presse !

Renseignements au 04 76 03 71 83, du mardi au samedi.

Un Mois pour Elles

Chaque année, au printemps, les femmes sont à l'honneur à l'Abbaye !



**DU 20 MARS
AU 10 AVRIL
2021**

Événement
entièrement
gratuit

La MJC Abbaye, le Planning Familial et la Maison des Habitants Abbaye lancent « Un Mois pour Elles à l'Abbaye » et proposent diverses interventions autour de la question de la place des femmes dans la société, s'intéressant à leurs ressentis, leurs rêves et espoirs pour aujourd'hui et pour demain.

Conférences, théâtre, vidéo, ateliers d'écriture, découverte des pratiques sportives, auto-défense, projections filmiques, expositions, pratiques artistiques... rythmeront l'événement cette année.

Cet événement ne pourrait se réaliser sans l'implication de la Pirogue, de la bibliothèque Abbaye-les-Bains, de la Compagnie Imp'Acte, de la Maison de la Poésie (MPRA), de l'association Images Solidaires, de l'UFR ARSH de l'Université de Grenoble, de la Mission égalité des droits de la ville de Grenoble...

Nous avons pris le risque de monter cet événement parce qu'il est d'autant plus important, en cette période de COVID, de continuer à rêver, à créer, de soutenir les femmes et la culture !

Au regard des contraintes sanitaires, les animations sont finalement :

- maintenues en visioconférence (lien Zoom communiqué à l'inscription)
- visibles sur notre chaîne Youtube https://www.youtube.com/channel/UCW9Avb05oYLoR2stUmB_abQ
- reportées

Programme en cours de finalisation