



## Que sont les Maisons Des Habitants ?

Les Maisons des habitants sont des lieux de proximité porteurs d'un projet de développement social, qui rassemblent différents services. Tous les habitants peuvent y être accueillis et écoutés, ils peuvent s'y rencontrer, se mobiliser, s'investir, effectuer des démarches.

Ce sont des lieux où les habitants peuvent :

- Être accompagnés dans l'accès à leurs droits et soutenus dans leur rôle de parents.
- Être accompagnés dans leurs initiatives citoyennes et associatives
- Devenir acteur d'un projet pour leur quartier et participer à la vie locale

Ce sont aussi des lieux où l'on peut simplement passer un moment... lire son journal... boire un café... discuter...

Parce que les quartiers et les populations qui les habitent sont tous différents, les Maisons des Habitants sont elles aussi différentes.



La MDH Abbaye, équipement de la ville de Grenoble, héberge de façon permanente, au-delà de ses services et de ses activités, des associations. La MJC Abbaye, la Pirogue, le LEFOP, le Planning Familial développent de nombreux projets et contribuent, en lien avec l'équipe de la MDH, à l'animation de l'équipement, du quartier, pour et avec les habitants.

Afin d'identifier les différents porteurs d'activités dans la MDH, vous trouverez les icônes suivantes :



Ville ou CCAS de Grenoble



Associations ou partenaires hébergés

## Inventer

### S'investir et réaliser des projets



#### Agent de Développement Local

Si vous souhaitez :

**Vous impliquer** dans la vie du quartier (devenir bénévole, créer une association, organiser une fête de quartier ou un salon du bien-être, aménager un lieu, partager une passion, rejoindre un groupe citoyen, etc.)

**Développer** vos potentialités (apprendre à coudre, à dessiner, à faire du vélo, etc.),

**Vous exprimer** sur une thématique qui vous tient à cœur (urbanisme, culture, etc.)

Une professionnelle vous accompagne dans la mise en place de votre projet.



#### Fonds de Participation Habitants

Pour soutenir un projet collectif dans votre quartier (animation, action de solidarité, événement culturel...). Demandes soumises au Comité d'attribution du FPH, composé d'habitants.

Renseignements auprès de l'agent de développement local (ADL)



**Conseil d'administration et/ou commissions thématiques** (enfance, jeunes, activités adultes, ASL...) de l'association MJC Abbaye.

Les représentants des adhérents s'investissent pour faire vivre la MJC du quartier.



### La Pirogue

Elle accueille régulièrement tous types d'animations et événements, proposés et animés par des habitants : écriture, ateliers créatifs, soirées concert... Que ce soit pour proposer une animation, participer aux événements, aider au service ou en cuisine, souffler des idées et des envies... vous êtes les bienvenus !

Renseignements 09 53 74 08 93



### Carnaval

Il apporte un petit vent de folie dans tout le quartier : batucada, déambulation, crémation d'un bonhomme carnaval confectionné par les habitants, confection de masques, collation. Il se déroule en février/mars mais se prépare dès le mois de septembre.

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH



### Soirées jeux famille

3 ou 4 fois par an, le vendredi soir. Pour jouer en famille, découvrir ou redécouvrir des jeux dans une ambiance chaleureuse avec vente de collations salées ou sucrées.

Renseignements auprès de la référente famille



### Vide Grenier

En septembre, venez partager un moment convivial et chaleureux qui fait le bonheur des chineurs et la joie des vendeurs amateurs.

Sur inscription à l'accueil de la MDH.



### Bourse aux jouets

En décembre, si vous avez des livres, jeux et jouets en bon état, venez les déposer, on s'occupe de la vente.

Si vous avez du temps, venez participer à l'organisation de la bourse dans la joie et la bonne humeur.

Renseignements auprès de la référente famille



### Marché de Noël

En décembre, le marché de Noël de l'Abbaye investit la place du marché le temps d'une soirée. Vous trouverez des stands aux effluves sucrées qui attireront les gourmands et de quoi remplir votre sac de cadeaux sympas et originaux

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH



### Fête de quartier

En juin, à l'ombre des arbres du parc Condé, les associations du quartier vous invitent à venir partager un moment autour de la musique, des jeux, des arts, des sports et des plaisirs gustatifs.

Alors venez nous donner un coup de main ou simplement passer un petit moment.

## Être soutenus

### Vous informer sur vos droits et y accéder



#### Permanences écrivaine publique

- Aide à la rédaction de courriers, accompagnement aux démarches administratives :

- permanence libre le mercredi de 9h à 11h30 pour les habitants du quartier Abbaye.

- permanence sur rdv : le mardi 13h30-16h30, pour tous, et 17h15-18h30 pour les personnes en situation d'emploi

- Accompagnement aux démarches administratives en ligne (impôts, CAF): tous les jeudis matin de 9h30 à 11h30 sur RDV.

- Ateliers de classement des papiers : Sessions sur différentes périodes de l'année. Sur inscription auprès de l'accueil de la MDH

- Ateliers numériques : pour découvrir, comprendre les sites : de la CAF, du pôle emploi et des impôts. Mais aussi apprendre à se créer une adresse électronique.

Sur inscription auprès de l'accueil de la MDH

## **Permanence juridique**

Sur rdv les 1ers et 3èmes vendredis du mois 14h-16h, un avocat vous accueille

Sur RDV auprès de l'accueil de la MDH

## **Permanences liées au logement**

- Confédération Syndicale des Familles : 3ème mardi du mois de 14h-16h ou sur rendez-vous au 04 76 44 92 21

- Indecosa - CGT : permanence tous les jeudis de 16h à 18h

- DAL 38 (droit au logement) : permanence tous les mardis de 17h à 19h

## **Permanences santé**

- Conseillère conjugale et familiale : consultation sur rendez-vous au 04 76 43 13 76

- Médecin gynécologue : consultation sur rendez-vous les vendredis 10h-12h / 13h-16h, sur rdv au 04 76 43 13 76

- Psychologue du point écoute : accueil sur rendez-vous lundi et mardi

- Diététicienne : consultation sur rendez-vous le mardi 9h à 12h et 14h-18h

- Médiateur paire en santé : permanence libre lundi 9h-11h

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH

## **Service Social Personnes Agées**

Les assistantes sociales du SSPA accueillent les personnes de plus de 75 ans à la MDH Teisseire.

Renseignements au 04 76 25 22 58

## **ADPA (accompagnement à domicile pour préserver l'autonomie)**

Permanence au sein de la MDH les mercredis de 14h à 16h. Renseignements : 04 76 40 84 00.

## **Action Sociolinguistique**

Améliorer sa communication orale et/ou écrite et s'approprier son environnement social, culturel et professionnel.

Ouvert à tous et pour tous niveaux oral/écrit.

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH ou de la MJC

## **Centre Médico Socio Scolaire**

Le Centre Médico Socio Scolaire fait partie du Service Municipal de Santé Scolaire. Il regroupe une équipe pluridisciplinaire au service des enfants scolarisés dans les écoles maternelles et élémentaires.

Si un bilan médical a été proposé à votre enfant, celui-ci se déroulera au CMSS

Pour tout renseignement

Secrétariat : 04 76 54 88 54

## **Pôle inclusion Financière**

Demande de micro-crédit, problème de budget, d'impayés de factures ou de crédits. Sur rdv le vendredi matin avec un conseiller spécialisé du CCAS.

RDV et renseignements : 04 76 69 46 26



## LEFOP

L'équipe propose un accompagnement individuel et personnalisé aux personnes en situation d'illettrisme ayant besoin de réapprendre à lire, écrire, compter (plus ateliers en mini-collectifs),

Odile DUWIG : 06 81 38 97 92



## Accompagnement à la scolarité

Un réseau de bénévoles en soutien aux enfants du CP à la 3ème. Apprendre à s'organiser, à gérer son temps de travail, à anticiper les devoirs, à utiliser des outils méthodologiques... du lundi au vendredi à 16h30

Renseignements à l'accueil de la MDH



## Abbaye cyclette

Apprendre ou réapprendre à circuler à vélo en sécurité.

Ateliers de réparation vélo les mercredis de 17h à 19h : des bénévoles vous accueillent et vous accompagnent pour réparer votre vélo.

Renseignements à l'accueil de la MDH

## Partager

### Rencontrer vos voisins, d'autres habitants de votre quartier



## Paniers Solidaires

Une alimentation de qualité pour tous ! Chaque semaine, des paniers de fruits et légumes issus de l'agriculture locale et raisonnée. Sur inscription, tarifs solidaires en fonction du quotient familial

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH



## Petits déjeuners

Pour tous, les vendredis matin de 8h45 à 10h15. Un rendez-vous de convivialité où peuvent avoir lieu des rencontres, des échanges simples et sympathiques autour d'un café, thé ...



## Ateliers des habitants

Pour développer du lien, échanger des compétences, des services, réfléchir et inventer à plusieurs...

Ateliers libres et gratuits actuellement en cours :

- Couture : lundi de 14h à 16h  
mardi de 14h à 17h
- Informatique : mercredi de 16h à 18h
- Anglais adultes : mercredi de 9h30 à 11h

- Dessin : vendredi de 10h à 11h30

Et tout ce que vous pouvez proposer.



## La Pirogue

Café associatif, salon de thé, restaurant attenant à la MDH avec espace enfant, jeux, livres, événements, goûters, ateliers ...

Restauration du lundi au vendredi de 12h à 14h.

Café – salon de thé :

Mardi 9h-14h

Mercredi 9h-14h

Jeudi 9h-14h

Vendredi 9h-14h

Samedi 9h – 12h30

Mais c'est aussi:

- le club de jeux et l'atelier d'écriture - la chorale les jeudis de 18h15 à 19h45
- la Batucada les samedis de 11h15 à 12h45
- des concerts et événements divers

Contact : 09 53 74 08 93



## Union de quartier Abbaye

Rencontre tous les vendredis matin de 9h30 à 10h30, pour traiter les dossiers liés à l'urbanisme, au stationnement, aux déplacements, à l'habitat.



## POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



### Accueil de loisirs 3-11 ans

Les enfants pourront exprimer leur créativité à travers des ateliers, découvrir l'environnement grâce aux sorties de plein air, le monde culturel en allant au cinéma, aux musées, aux spectacles.

- Le Mercredi :

L'accueil de loisirs est situé :  
à l'école Jules Ferry pour les 3-5 ans,  
à la MJC pour les 6-11 ans.

Les enfants sont récupérés en pédibus à partir de 11h30 dans les écoles de Driant, Clémenceau, Grand Châtelet, Jules Ferry.

- Vacances Scolaires :

L'accueil de loisirs est situé :  
à l'école Jules Ferry pour les 3-5 ans,  
à la MJC pour les 6-11 ans.

Les horaires d'accueil des enfants :  
08h00 - 09h30 → 11h45 - 12h00  
13h15 - 13h30 → 17h30 - 18h00

Tarifs au quotient familial.

Renseignements et inscriptions auprès de  
l'accueil de la MJC Abbaye 04-76-51-12-51



### Ateliers éducatifs de découverte : PEL de la MJC Abbaye

Des ateliers éducatifs de découverte sont proposés sur le temps périscolaire de la fin de journée (16h/18h) : hip/hop, arts plastiques....

Pédibus au départ des écoles Clémenceau, Grand Châtelet, Jules Ferry dès 16h.

Renseignements accueil MJC Abbaye



### Espace jeune 11-17 ans de la MJC

Un espace encadré pour jouer, discuter mais aussi imaginer et développer des projets (séjours, ateliers moto, musique ...)

Accueil 11/13 ans :

- Lundi : 16h - 18h30
- mercredi : 13h30 - 18h00
- Jeudi: 16h - 18h

Accueil 14/17 ans :

- mardi et vendredi : 16h-19h
- mercredi : 13h30-18h00

Les mercredis, samedis et vacances scolaires, un programme d'activités est élaboré avec les jeunes pour effectuer des activités sportives (ski, VTT, canyoning, escalade, parapente, karting, accrobranche), culturelles (concerts, musée, cuisine) et de loisirs (bowling, laser game, patinoire).

Renseignements accueil MJC Abbaye



### Activités enfants/jeunes (-de 16 ans)

Karaté Nanbudo

Mercredi 17h45 - 19h  
Vendredi 17h45 - 19h

Eveil musical et corporel 3/5 ans

Mercredi 14h30 - 15h30

Hip Hop enfant 6/10 ans

Vendredi 16h30 - 17h30

Renseignements accueil MJC Abbaye 04-76-51-12-51

## POUR LES FAMILLES



### Loisirs en famille

Organisation de sorties familles, séjour à Massacan, développement de projets...  
Renseignements auprès de la référente famille.



### Mercredis en famille

Ateliers parents enfants les mercredis de 14h30 à 16h. Programme en fonction de vos envies et propositions. Atelier gratuit, sur inscription à partir de 3 ans

Contact : référente famille

## ● Massage bébé

Ce temps est proposé pour renforcer le lien parents-enfants dans les premiers mois de la vie. Animé par la référente famille, il permet d'apporter de nombreux bienfaits pour l'enfant et le parent.

Tous les jeudis matin de 09h00 à 10h30  
Renseignements auprès de l'accueil de la MDH

## ● Ateliers petits pots

Avec une diététicienne et une référente famille, vous approfondirez la diversification alimentaire du nourrisson.

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH.

## POUR LES AINÉS

### ● PAGI (Pôle Animation Gérontologique et Intergénérationnelle)

Pour partager des activités ou rencontrer du monde à la MDH ou à l'Espace Personnes Agées Malherbe.

Accueil (café-jeux de société), ateliers créatifs, sorties, activités de maintien en forme, repas façon « cantine » ou repas festifs, animations et déplacements accompagnés...

Atelier intergénérationnels (enfants, collégiens, aînés) :

- Nature
- Tricot....

Atelier de prévention :

- Mémoire
- Remue-méninges
- Gymnastique douce
- Marche douce

EPA Malherbe : Espace de restauration climatisé les midis du lundi au vendredi.

Renseignements : responsable du PAGI  
06 73 75 69 04

## POUR TOUTES ET TOUS

### 🏠 Activités culturelles et de bien être

Bouger, faire l'artiste ou partager une passion avec d'autres habitants (activités payantes)

Danse africaine

Mardi 19h00 - 20h30

Mardi 20h30 - 22h00

Danse Bollywood

Mardi 18h30-19h30

Gym douce

Lundi 09h30 - 10h30 et 10h30 - 11h30

Mercredi 09h30 - 10h30

Yoga

Lundi 18h30 - 19h30

Mercredi 12h30 - 13h30

Jeudi 18h30 - 19h30

Pilates

Lundi 18h00 - 19h00

Mardi 12h15 - 13h15

Mercredi 18h30-19h30

Mercredi 19h30-20h30

Jeudi 12h15 - 13h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Vendredi 09h00-10h00

Théâtre

Jeudi 20h30 - 22h30

Karaté Nanbudo

Mercredi de 19h30 - 21h00

Karaté Nanbudo Yin de 40 à 77 ans

Samedi 9h15 - 11h15

Club tango

Dimanche 14h00 - 18h00

Sophrologie

Lundi 18h15 - 19h15

Poterie

Mardi 18h30 - 20h30

Tarifs, renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC Abbaye 04-76-51-12-51



## Bougeons ensemble

Rendez-vous les vendredis à 9h45 à l'hôtel de ville - coté parc - pour marcher ensemble au parc Paul Mistral pendant 1h, en compagnie d'un éducateur sportif.

Contact : Patricia BRAMARIE : 07 78 69 44 11



## Expositions

Les expositions de peintures, de photographies, de graphismes...d'artistes, professionnels ou amateurs, s'offrent aux regards des habitants.



## Sorties culturelles

Un groupe d'habitants se mobilise pour proposer des sorties culturelles (MC2...), des visites d'expositions ...

Renseignements auprès de l'Agent de Développement Local

## Effectuer des démarches



## Formalités administratives

- Inscriptions à l'école primaire et à la restauration scolaire – prépaiement des repas
- Inscriptions aux animations sportives de la ville de Grenoble

Renseignements à l'accueil de la MDH Abbaye



## Tarification Solidaire

- TAG/Ville
- Métrovélo
- Aide aux vacances...



## Réservation de salles

Pour des ateliers ou des réunions ponctuelles.

Renseignements auprès de l'accueil de la MDH (04 76 54 26 27) ou de la MJC (04 76 51 12 51).



## Zone WIFI Gratuite



WIFI libre et gratuit disponible dans le hall d'accueil de la MDH.



## Ordinateur en accès libre

La Maison des habitants met à disposition 3 ordinateurs en accès libre pour vous permettre d'effectuer vos démarches auprès de la CAF, de pôle emploi... ou tout simplement surfer sur internet

Tous les jours sur les horaires d'ouverture.



## Espace libre échange de livres

Un espace pour donner et prendre des livres dans le hall de la MDH.

## Donner votre avis

Votre Maison des Habitants

Tél. 04 76 54 26 27  
mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr

## Accueil MDH Abbaye

Lundi	8h 45- 12h 00	13h 30 – 17h 30
Mardi	8h 45- 12h 00	13h 30 – 17h 30
Mercredi	8h 45- 12h 00	13h 30 – 17h 30
Jeudi	8h 45- 12h 00	16h 00 – 17h 30
Vendredi	8h 45- 12h 00	13h 30 – 17h 00

## Accueil MJC Abbaye

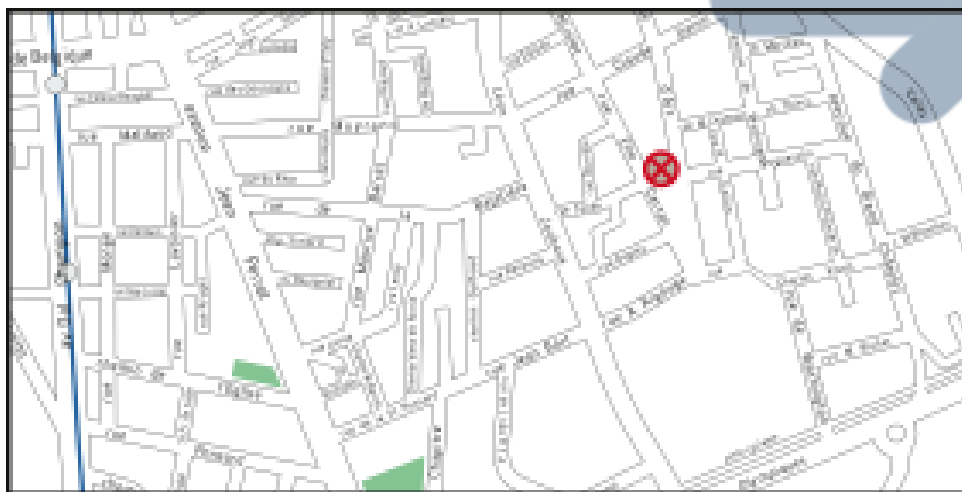
### Période Scolaire

Lundi	15h 30 - 18h 00
Mardi	15h 30 - 18h 30
Mercredi	9h30 - 12h00 14h 00 - 18h 00
Jeudi	16h 00 - 18h 30
Vendredi	15h 30 - 18h 00

### Période Vacances Scolaires

Lundi	9h30 - 12h00	13h 30 - 18h 00
Mardi		13h 30 - 18h 00
Mercredi	9h30 - 12h00	14h 00 - 18h 00
Jeudi		16h 00 - 18h 00
Vendredi	9h30 - 12h00	13h 30 - 17h 30

Les Maisons des Habitants bénéficient de l'agrément des centres sociaux délivré par la CAF.



Février 2021

