



## Secteur 4

Alliés • Alpins • Beauvert  
Reyniès • Capuche  
Grands-Boulevards  
Exposition Bajatière



# La Maison Des Habitant.es Capuche Secteur 4

Édition Sept. 2024

58, rue de Stalingrad – 38100 Grenoble

Tel : 04 76 87 80 74 [mdh.capuche@grenoble.fr](mailto:mdh.capuche@grenoble.fr)

Ouverture du lundi au vendredi : 8h30-12h et 13h30-17h30. Fermeture le jeudi après-midi

## Lieu d'accueil et d'écoute



© Bap Tiste

Pour vous tenir informé.es  
sur les activités  
de la MDH Capuche

Venez sur le temps du  
**Café Capuche**  
tous les **JEUDIS**  
de 9h à 10h30

ou

demandez

**la Brève mensuelle**  
et les **plaquettes trimestrielles**  
**des Familles et du PAGI**

## La Maison Des Habitant.es Capuche vous propose :

- D'être accompagné.es dans les démarches administratives, numériques, d'accès aux droits et d'apprentissage du français
- D'être soutenu.es dans votre rôle de parents (ateliers parents-enfants, temps d'échanges, préparer un projet de vacances...)
- De rencontrer d'autres personnes autour d'activités conviviales et de sorties diverses
- De devenir acteur d'un projet pour le quartier et participer à la vie locale

## Une équipe accueil pour :

- S'informer sur l'actualité de la maison, s'inscrire aux activités proposées
- Prendre rendez-vous avec un.e professionnel.le ou vous orienter vers des associations ou services extérieurs
- Effectuer des démarches administratives : inscriptions à l'école, aux activités périscolaires ou sportives, prépaiement des repas de la restauration scolaire, demande de tarification solidaire TAG...

## Ateliers Socio-Linguistiques (ASL)

Ces ateliers proposés par la coordinatrice et les formateurs bénévoles permettent aux adultes étrangers de gagner en autonomie par l'apprentissage de la langue française, de l'écriture et/ou la lecture, et la connaissance du fonctionnement de la société et de ses administrations. Les cours s'organisent sous différents niveaux et ont lieu une à deux fois par semaine.

Votre contact pour suivre les cours de français ou devenir bénévole : Chloé PAULIN

Année 2024- 2025 : Sur rendez-vous auprès de l'accueil pour une évaluation de niveau

Cours dispensés à partir de début octobre jusqu'à fin juin.



## Café du monde tous les mardis de 9h à 11h – accès libre et gratuit

On y parle des différentes cultures, de l'accès aux droits, on part en visite ou on se réunit autour d'activités créatives, le tout en parlant Français. Réservé aux adultes étrangers.



## Conciliateur de justice

La conciliation est un moyen simple, rapide et gratuit pour régler un conflit en recherchant un accord amiable pour éviter un procès. Elle est confidentielle.

Le conciliateur est un agent du service public de justice assermenté et bénévole.

Sur rendez-vous auprès de l'accueil – Permanence les mardis après-midi 1 semaine /2



## Conseiller numérique

Il accompagne les personnes dans leurs démarches en ligne en favorisant l'autonomie.

Il aide à gérer les messageries, mots de passe et à installer des applications sur vos écrans.

Votre contact : Maël TOURNU – sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH



## Poste informatique en accès libre

Tous les jours en utilisation autonome – gratuit

A disposition des habitant.es pour effectuer des démarches, réaliser des recherches internet, créer, mettre à jour des documents...

A savoir : Tous les utilisateurs s'engagent à respecter la charte d'utilisation

## Écrivaine publique

Elle accompagne les personnes qui ont besoin d'aide pour comprendre ou rédiger un courrier, remplir un dossier. Elle informe sur les droits ou les recours existants et oriente vers les administrations et les dispositifs.

Votre contact : Gaëlle LEMARIÉ – sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH



## Permanences Juridiques

→Rencontrer un avocat : Pour tous les publics qui souhaitent avoir une réponse à une question d'ordre juridique quel que soit le domaine (sauf droit des étrangers).

Gratuit – sur rendez-vous auprès de l'accueil – les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis du mois

→Rencontrer une juriste spécialisée en Droit des étrangers avec l'ADATE

Gratuit - sur rendez-vous auprès de l'accueil – le 4<sup>ème</sup> lundi du mois



## Pôle Inclusion Financière (PIF)

Accompagne tous les grenoblois.es en difficultés sur des questions budgétaires, financières et énergétiques.

Permanence à la MDH Capuche les vendredis - Sur rendez-vous au 04 76 69 46 26



## Ateliers de Savoirs Partagés (A.S.P.)

Ce sont des ateliers animés gratuitement par des bénévoles souhaitant partager leurs compétences et participer à la vie de leur quartier. Ils sont ouverts à tous. Les personnes peuvent aussi proposer d'animer une nouvelle activité.

Plaquette et renseignements auprès de l'accueil : ✉: mdh.capuche@grenoble.fr ☎: 04 76 87 80 74



## Conseil Citoyen Indépendant (CCI4)

Le CCI4 est un lieu d'échanges, d'interpellation et de coconstruction de projets entre les habitant.es et la Ville de Grenoble

Vos contacts : ✉: cci4@conseilscitoyensindependantsgrenoble.fr  
✉: guy384868@gmail.com ☎: 06 63 74 19 96



## Fonds de Participation Habitant.es (F.P.H.)

Une aide (pouvant aller jusqu'à 800€) pour financer des projets d'habitant.es qui veulent mettre de la vie dans leur quartier et réaliser une action collective.

Votre contact : Sofia BAZIN ✉: sofia.bazin@grenoble.fr ☎: 06 30 48 75 21



## Groupe Culture

Des habitant.es se réunissent le lundi, 1 fois / mois pour choisir et ensuite aller ensemble voir des spectacles (MC2, Théâtre de Grenoble, La Rampe)

Votre contact : Sofia BAZIN ✉: sofia.bazin@grenoble.fr ☎: 06 30 48 75 21



## Jardins de Beauvert

Ce sont des espaces où les habitant.es peuvent jardiner en plein cœur du quartier Beauvert selon différentes modalités (parcelle individuelle, collective, pédagogique).

Votre contact : Sofia BAZIN ✉: sofia.bazin@grenoble.fr ☎: 06 30 48 75 21



## Paniers solidaires en partenariat avec EPISOL

Des paniers de légumes frais, issus de l'agriculture bio et locale.  
Tarif selon le quotient familial

Renseignements auprès de l'accueil : ✉: mdh.capuche@grenoble.fr ☎: 04 76 87 80 74



## Vélo École en partenariat avec École du Vélo de Grenoble et l'ADTC

A destination des adultes qui n'ont jamais fait de vélo ou ne sont pas à l'aise sur un vélo. Tout le matériel est fourni et les stages sont encadrés par des éducateurs.trices vélo.

Votre contact : Sofia BAZIN ✉: sofia.bazin@grenoble.fr ☎: 06 30 48 75 21



## DU CÔTÉ DES FAMILLES

### La référente familles

#### Accompagner les familles du secteur dans leurs diversités

Pour toutes les questions liées à la parentalité (l'éducation, la scolarité, les loisirs, les vacances) la référente famille vous reçoit pour échanger avec vous et vous orienter vers le service ou la personne adaptée selon vos besoins. Elle vous accompagne aussi pour vos projets de vacances (sur rendez-vous).



#### Activités parents-enfants

La référente famille de la MDH propose des ateliers gratuits tout au long de l'année pour passer un moment en famille, découvrir des jeux, des activités, des lieux autour de chez soi ou un peu plus loin...

*Demandez le programme !*

#### Sorties Familles

Destination les lacs de la région, les bases de loisirs, les zoos, les visites culturelles ... Il y en a pour tous les goûts ! Sorties à la journée - Tarif selon le quotient familial

#### Temps festifs et soirées jeux

Chaque vendredi à la veille des vacances scolaires, des soirées pour fêter ensemble le début des vacances et découvrir des lieux différents du secteur – Gratuit – sans inscription

*Votre contact : Rahèle NOUREUX-GERMAIN*

✉: rahele.noureux-germain@grenoble.fr ☎: 07 72 20 59 13

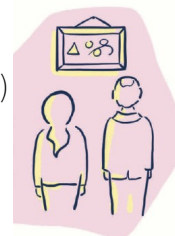
## DU CÔTÉ DES AÎNÉ.ES

### Le Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle (PAGI) :

Favoriser le lien social auprès des aînés.es, en privilégiant l'animation intergénérationnelle de proximité par des rencontres conviviales ou festives, des activités de loisirs, de sport ou d'art.

#### Activités régulières

- LUNDI Jeux avec l'association LSR (*Loisirs Solidarités Retraités*) (les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> du mois) de 14h à 16h :  
MARDI *Atelier Remue-Méninges* 9h-10h à la MDH Capuche et 10h30-11h30 à l'EVS Le Moulin aux idées  
*Les mardis des loisirs* l'après-midi (selon le programme)  
VENDREDI *Bougeons Ensemble* de 9h à 10h au Parc Pompidou (hors vacances scolaires)  
*L'Âge d'or* Initiation à l'informatique à partir de 50 ans (hors vacances scolaires)



#### Activités ponctuelles

*Demandez le programme !*

Un programme trimestriel d'activités, de sorties – Gratuit et sur inscription auprès du PAGI

**Pour toutes activités :** La personne s'engage à suivre toutes les séances lors de son inscription

**Fournir :** une attestation d'assurance responsabilité civile valable 1 an et un certificat médical de moins de 3 ans (pour les activités physiques)

#### Vos contacts :

Majda EL-FARISSI ✉: majda.el-farissi@grenoble.fr ☎: 06 72 20 48 98

Médiha JAWAL ✉: mediha.jawal@grenoble.fr ☎: 06 79 85 23 97

Mazarine MOUSSAOUI ✉: mazarine.moussaoui@grenoble.fr ☎: 06 79 85 23 98

