



Illustrations © Bap Tiste

La brève

de la Maison des Habitant-es Prémol

Septembre
2024



Maison des Habitant-es Prémol

7 rue Henry Duhamel - 38100 Grenoble

☎ 04 76 09 00 28

✉ mdh.premol@grenoble.fr

Horaires

Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi matin - Vendredi : 8h30-12h 14h-17h30

Fermé les Jeudis après-midis



LES RENDEZ-VOUS DU QUARTIER

Fête de quartier le samedi 28 septembre

7h00 - 13h00
Vide grenier

DEVANT
LA MDH PRÉMOL

15h00 - 18h00
Animations pour
petit-e-s et grand-e-s

SUR LE SQUARE
LOUISE COLET

10h00 - 13h00
Place aux initiatives et associations :
viens découvrir les collectifs et projets

19h00 - 22h
Spectacle Fuego de Rumba
au Théâtre Prémol

DEVANT
LA MJC ET AU
THÉÂTRE

+ D'INFOS AUPRÈS UNION DE QUARTIER OU MDH 04 76 09 00 28

Exposition Nomadistan

10 au 20 octobre
Espace d'exposition l'Anguille
La Bifurk



Réalisée avec la participation, entre autres, des élèves de 6^o5 du Collège Olympique et des adultes apprenant le français à la MDH Prémol

Les p'tits déj du mardi et jeudi



2 rendez-vous de 9h00 à 11h00
Tout public, accès libre et gratuit
MARDI, CAFÉ SANS FRONTIÈRE échange
interculturel (sauf vacances).
JEUDI, CAFÉ JEUX partagez vos idées, vos
besoins et passons un moment sympa !



EPISOL propose ses paniers
solidaires les mercredis entre
17h30 et 18h30.



**Bien manger et
moins cher, c'est
possible pour tous !**

3kg de légumes BIO chaque
semaine à partir de 4€ (tarif
en fonction de votre quotient
familial)

Contactez Marlène à
l'accueil de la MDH

**Inscription le 4 septembre
et distribution à partir du 11 septembre**

La rentrée des assoc'



3-11 ans
04 76 40 23 08



11-17 ans
04 76 33 38 25



juniors et seniors
04 56 14 21 25

**N'hésitez pas à
contacter les
structures du
quartier pour des
renseignements et
inscriptions**



Union de quartier Village Olympique Vigny-Musset
uniondequartier.vovm@gmail.com

11-21 ans
04 76 09 02 79



Bénévole un jour ou régulier ?



Venez rejoindre l'équipe et nous rencontrer chaque vendredi 14h
pour découvrir la MDH et partager vos envies

L'espace de solidarité pour tous :

Venez offrir ce que vous n'utilisez plus et emportez ce qui vous sera
précieux (vêtements - jouets - et plus encore)

Les souvenirs de l'été à Prémol

**Un "SUPERBE ÉTÉ" grâce
aux structures et bénévoles
du quartier, MERCI !**



Le 29 août

La fête des bénévoles :

une occasion de fêter les belles
collaborations et penser les actions de demain





LES RENDEZ-VOUS PREMOL

Familles et Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle



CHAQUE SEMAINE BOUGEONS ENSEMBLE

Parc Jean Verlhac, marche active : accompagnement par un animateur APA et le service des Sports
les lundis de 9h00 à 10h00. RDV dans le parc, chemin des collèges, près des tables de ping-pong côté Place des Géants.

SORTIE DU MOIS

Jeudi 26 de 9h30 à 16h00

Visite de la Ferme de la Plaine à Varcès
RDV devant le Patio à 9h30 - Apportez votre pique-nique
Contact : MDH des Baladins 04 76 33 35 03



Animations familles et PAGI

Maison des Habitant-es Prémol



DU NOUVEAU DANS LES ATELIERS PRÉVENTION

PERMANENCES POUR LES INSCRIPTIONS

Vendredi 13 et lundi 16 de 9h00 à 12h00 (MDH le Patio et MDH Prémol)

- Les **mardis de 9h00 à 10h00** Relaxation à la MJC Prémol
- Les **mercredis de 9h15 à 10h15** Yoga à la MJC Prémol
- Les **vendredis de 10h00 à 11h00** Atelier sport & santé à l'Espace partagé Vigny-Musset

LES MERCREDIS après-midi

- retrouvez l'animatrice à la résidence du lac entre 14h00 et 16h00
(109 galerie de l'Arlequin)

LES JEUDIS matin, 9h00 à 11h00

- profitez d'un petit déj' pour construire vos sorties de l'année et jouer.

Jeudi 12 septembre

Atelier peinture sur galets (initiative bénévole)



samedi 5 octobre

Sortie au Domaine des Fauves - de 9h à 17h

samedi 19 octobre

Promenade/randonnée autour du lac Monteynard
passerelle himalayenne - de 10h00 à 17h30

Samedi 20 septembre

permanence inscriptions pour les 2
sorties de 9h à 12h
à la MDH Patio

*attestations assurance RC
et QF ou avis d'imposition demandés*

Référentes familles

Prémol, Margaux Manka : 06 07 24 84 59

Patio, Ingrid Marczynski : 06 31 70 67 81



MDH Prémol
04 76 09 00 28

Animations PAGI

Maison des Habitant-es Patio

LES PTITS DEJ

Tous les vendredi de 9h00 à 10h00



PERMANENCE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ATELIERS DE PRÉVENTION

Vendredi 13 et lundi 16 de 9h00 à 12h00 (MDH le Patio et MDH Prémol)

Les jeudis de 9h30 à 10h30 atelier motricité à la Salle 1 au Patio

LES DATES A NE PAS MANQUER

Vendredi 13 septembre : Ptit déj à thème : atelier carte brodée en fil



Vendredi 20 septembre

Atelier cuisine de 10h00 à 12h00



+

Goûter karaoké dansant de 15h00 à 17h00 dans la Salle 150 avec un DJ à l'animation



Samedi 21 à 10h00 : venez découvrir le PAGI et ces propositions d'activités aux Arlequinades

Valérie BIBANE, MDH le Patio 04 76 22 92 10

Animations PAGI

Maison des Habitant-es Baladins

ATELIERS DE PREVENTION PERMANENCE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ATELIERS DE PRÉVENTION

Vendredi 13 et lundi 16 de 9h00 à 12h00 (MDH le Patio et MDH Prémol)



Les **lundis** de **15h00 à 16h00** : Atelier de Tai-chi/Qi gong Salle 150

Vendredi 6 de **14h00 à 15h00** : Parlons de nos envies : venez partager vos idées d'ateliers que nous pourrons mettre en place ensemble (ex : bricolage, couture, artistique,...)



Mardi 10 de **10h00 à 12h00** : Temps de jeux, d'échanges et de convivialité



Lundi 23 septembre de **14h30 à 16h30** : Atelier cuisine : cake à la farine de châtaignes, flocons d'avoine et raisins secs

Vendredi 27 de **14h00 à 16h00** : Coin papote et temps de jeux mémoire



MDH des Baladins 04 76 33 35 03

LES ACTIVITÉS DU SECTEUR ET DE LA VILLE

Samedi 14 septembre

**Forum de rentrée
du secteur 6**

**Parc Jean Verlhac, autour
de la Halle iris et du lac**

10h00 - 12h30

**Inscription aux activités de
loisirs, culturelles et sportives
Découverte des associations
du secteur : Villeneuve,
Village Olympique, Vigny-
Musset**

+ d'infos 07 88 97 78 64

L'Art Tendre **Premiers pas vers la culture**

*Un territoire de découvertes des arts
pour les 0- 3 ans !*



Horaires :

**Lundi au vendredi : 9h00 - 12h30 / fermé
l'après-midi sauf événement**

**Le 1er samedi du mois : 9h00 - 10h45 ou 11h00
- 12h45**

**RÉOUVERTURE À PARTIR
DU LUNDI 2 SEPTEMBRE**

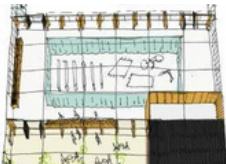
**ITINÉRANCE LUDIQUE ET DÉAMBULATION
LIBRE**

Ouvert le samedi 7 septembre



LA HALLE IRIS, LIEU OUVERT DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE ET AU BIEN VIVRE

Informations auprès de l'association la Halle des Iris.
Accueil sur rendez-vous les mardis de 11h à 12h à la
Halle iris, chemin de la piscine
la.halle.des.iris@gresille.org



Horaires des Bibliothèques



Bibliothèque **Kateb Yacine**

Du mardi au samedi : 11h00-18h30

Bibliothèque **Arlequin**

Mardi et vendredi : 13h00 - 18h00

Mercredi samedi : 10h00 - 13h00 14h00 - 18h00

Jeudi : 9h00 - 12h00



**Pôle d'inclusion
financière**



- Des difficultés à rembourser votre crédit, vos factures, vos dettes
- Un problème régulier de découvert bancaire
- Des difficultés pour équilibrer votre budget
- Besoin de déposer un dossier de surendettement

**Quelle que soit votre situation, une conseillère peut
vous proposer un rendez-vous gratuit et confidentiel
pour vous aider à analyser votre
situation budgétaire**

04 76 69 46 26 pf.budget@ccas-grenoble.fr

Chantier Ouvert au Public

Votre patio, à la MDH Prémol, change de style
Projet à l'initiative d'habitant-es et bénévoles du quartier
Pour un espace partagé entre professionnel-les, habitant-es et bénévoles



En collaboration avec le service Espace Public et Citoyenneté de la Ville
du 9 au 13 septembre : réalisation d'une nouvelle fresque
du 30 septembre au 4 octobre : construction de nouvelles assises en bois

Chargée de développement local MDH Prémol, Kamilia Sahli : 07 85 93 91 64

+ Ville de Grenoble
Mairie de Grenoble Tél. 04 76 76 36 36
Le Fil de la Ville
0 800 12 13 14 Service & appel gratuits

Pour signaler à Grenoble Alpes Métropole un **problème en lien avec la collecte des déchets, les déchèteries ou la Voirie** (chaussées / trottoirs abîmés, dysfonctionnement barrières / bornes, problèmes liés à la signalisation...)

Appelez le : 0 800 500 027

Appel gratuit depuis un poste fixe, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Pour signaler à la Ville de Grenoble un **dysfonctionnement sur l'espace public** grenoblois (encombrants / dépôts sauvages, tags / graffitis ou affiches, nettoyage des rues, entretien des espaces verts, véhicules gênants, problèmes d'éclairage public...):

Appelez le : 0 800 12 13 14

Appel gratuit depuis un poste fixe, du lundi au vendredi de 8h à 18h

Contact

École du Vélo de Grenoble

Adresse : 18, boulevard Clemenceau
38100 GRENOBLE
Téléphone : 06 77 75 68 33
Mail : ecoleduvelo@grenoble.fr



VÉLO ÉCOLE 2024

Les Maisons des Habitant-es du secteur 6 vous proposent de participer à de nouvelles sessions d'apprentissage du vélo

2 NIVEAUX POSSIBLES

PREMIERS COUPS DE PÉDALE pour grands débutants : 8 séances

REMISE EN SELLE pour progresser : 5 séances

COMMENT ÇA MARCHE ?

- ▶ Pour toutes et tous, à partir de 16 ans
- ▶ Coût : 5€ pour l'ensemble du stage
- ▶ Prêt de vélos et accompagnement par des éducateurs-travailleurs bénévoles de l'association ADTC
- ▶ Inscription obligatoire auprès des MDH Le Patio, Les Baladins ou Prémol
- ▶ Engagement demandé

l'informations :

06 49 78 56 53 pour la MDH Les Baladins et la MDH Le Patio
07 85 93 91 64 pour la MDH Prémol



LES RENDEZ-VOUS DANS LA VILLE

Accueil des nouveaux arrivants



Sur inscription à :
<https://www.grenoble.fr/3256-bienvenue-aux-nouveaux-arrivants.htm>

Safari urbain : Rencontre les formes et les couleurs de la Nature

Mercredis 4 et 23 septembre
10h00



Lieu : Rdv à l'accueil du Muséum
Public : dès 10 ans
Réservation : 04 76 44 95 41 ou à
reservation.museum@grenoble.fr
GRATUIT

Forum des assos et des sports

Samedi 7 septembre
Palais des Sports
10h00 - 17h00



Ne manquez pas le Forum des Associations et des Sports de Grenoble !

Vous cherchez une nouvelle activité pour la rentrée ?
Venez découvrir la richesse associative et sportive de la ville de Grenoble !

Visite guidée exposition Planète carbonifère

Mercredi 11 septembre à 16h30



Lieu : Rdv à l'accueil du Muséum
Public : dès 14 ans
Réservation : 04 76 44 95 41 ou à
reservation.museum@grenoble.fr
3€ / GRATUIT pour les moins de 26 ans

La Grenobloise

Événement sportif
Dimanche 15 septembre
10h00 - 12h00
13ème édition



Organisé par
l'ASPTT
RDV Parc Paul Mistral

Ensemble contre la Françafrique

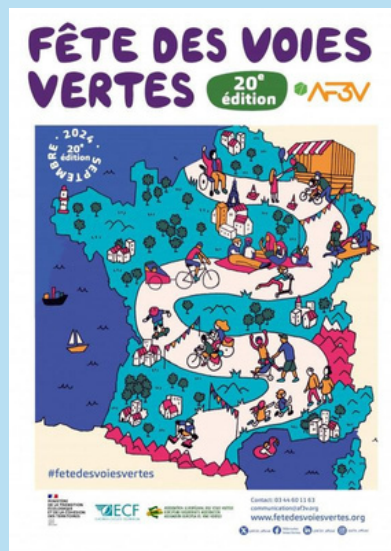
Mardi 10 septembre
19h30 - 21h30



Organisé par SURVIE ISERE
Maison de la Vie Associative Citoyenne
6 rue Berthe de Boissieux
04 76 87 91 90
GRATUIT

Fête des Voies vertes

Samedi 14 septembre
Venez parcourir la ville à vélo !



Organisé par l'AF3V
Un parcours d'1h30 à vélo
Départ à 9h30 et 13h30 à la Tour Perret
Arrivée aux Casamaures
Groupe de 15 personnes
Vélos et casques non fournis



LES SERVICES RÉGULIERS DE LA MDH PRÉMOL



PERMANENCES JURIDIQUES

Sur rendez-vous à la MDH au 04 76 09 00 28

Conseils juridiques :

1ers et 3èmes mercredis du mois de 9h à 11h

Juriste ADATE - droits des étranger-es :

1ers lundi du mois de 14h à 16h

CSF - défense des locataires :

Sur rendez-vous au 04 76 44 57 71

et csf38.conso@gmail.com



COURS DE FRANÇAIS

Ateliers socio-linguistiques

Inscriptions et informations auprès de l'accueil de la MDH

Actions collectives proposées régulièrement (musées, bibliothèques, etc.)

04 76 09 00 28 et 07 88 59 88 45

ÉCRIVAINES PUBLIQUES

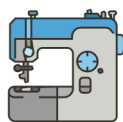
Aide aux démarches administratives

Sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH au 04 76 09 00 28



Un panier de légumes chaque semaine avec un tarif en fonction de votre quotient familial

Ça vous intéresse ?
Renseignements auprès des professionnels de la MDH Prémol



Groupe couture Les lundis de 14h à 16h

Inscription auprès des bénévoles

Inscription auprès des bénévoles

GRATUIT, ANONYME SANS INSCRIPTION

ECOUTE PAR DES PROFESSIONNELLES

Les Mardis & Vendredis matins de 9h à 11h45

JOUER AVEC VOTRE ENFANT DE - 6 ANS

RENCONTRER D'AUTRES FAMILLES

RÉOUVERTURE LE 10 SEPTEMBRE



RELAIS PETITE ENFANCE

Accompagne dans la recherche d'un-e assistant-e maternel-le pour votre enfant

MÉDIATRICE PAIRE EN SANTÉ

PERMANENCE AUX BALADINS LE LUNDI MATIN

Aide aux démarches
Complémentaire Santé Solidaire (CSS) Aide Médical d'Etat (AME)



CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE

Aide à l'utilisation des outils informatiques



Prise de RDV au 06 38 58 16 24



Besoin de conseil budget, micro-épargne, etc. ?

Le Pôle Inclusion financière sur RDV

04 76 69 46 26

pf.budget@ccas-grenoble.fr