



Maison des Habitant.e.s Abbaye

**services  
et  
activités**

1 place de la commune de 1871 – 38100 Grenoble- Tel 04 76 54 26 27  
[mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr](mailto:mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr)



## 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 : Etre accompagnés dans l'accès à leurs droits et soutenus dans leur rôle de parents.

Etre 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 des associations ; la MJC Abbaye, la Pirogue, le LEFOP, le Planning Familial qui 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, un évènement ou un « atelier », 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.)

Un professionnel 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, évènement culturel...). Demandes soumises au Comité d'attribution du FPH, composé d'habitants. Soutien financier jusqu'à 800€ par projet.

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

## Conseil d'administration et/ou commissions

### thématiques de la MJC Abbaye

(enfance, jeunes, activités adultes, ASL...).

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

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 vendre.

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, Jouhaux, Bajatière. 5 places.
- permanence sur rdv : le mardi 13h30-16h30, pour tous, possibilité de RDV en fin de journée pour les personnes en situation d'emploi

Accompagnement aux démarches administratives en ligne (impôts, CAF): tous les jeudis matin de 9h00 à 11h30 sur RDV.

#### **Permanences médiatrice numérique**

Permanences sur RDV auprès de l'accueil, accompagnements sur les ordinateurs publics et organisation d'ateliers pour progresser dans la maîtrise informatique

#### **Permanences 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**

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

DAL 38 (droit au logement) : permanence les mardi de 17h à 19h30

renseignements 06 41 30 55 18

#### **Permanences santé**

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

Soignante : consultation tous les jours sur rendez-vous au 04 76 43 13 76

Psychologue du point écoute: accueil sur rendez-vous mardi matin, mercredi journée,

jeudi matin. Renseignements auprès de l'accueil

Médiatrice paire en santé : permanence libre lundi 9h-11h et sur rendez-vous mardi matin.

Renseignements auprès de l'accueil

#### **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

#### **Action Sociolinguistique**

Améliorer sa communication orale et/ou écrite et s'appropriier 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 : 04 76 54 88 54

#### **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 DES VOISINS, D'AUTRES HABITANTS DE VOTRE QUARTIER

#### **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 16h30  
                          mardi de 14h à 17h  
                          samedi de 16h à 18h

dessin :             vendredi de 10h à 11h30

tricot :              samedi de 14h à 16h

informatique : horaires a confirmer

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 :

Lundi	9h-15h
Mardi	9h-15h
Mercredi	9h-15h
Jeudi	9h-15h
Vendredi	9h-15h
Samedi	9h-13h

Mais c'est aussi :

- le club de jeux le lundi après-midi dès 14h,
- une chorale les jeudis de 18h15 à 19h45
- la Batucada les samedis de 11h15 à 12h45

- des ateliers réguliers d'écriture, de loisirs créatifs, et discussions citoyennes et philosophiques

- des concerts et événements divers le vendredi soir

- tournois de coinche

- bricolage, jardinage...

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.

#### Les 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 11/17 ans :

- Lundi : 16h – 18h30
- Mardi : 16h – 19h
- Mercredi : 13h30 – 18h00
- Jeudi : 16h – 18h30
- Vendredi 16h - 19h

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

### **POUR LES FAMILLES**

#### **Loisirs en famille**

Organisation de sorties familles, séjour à Massacan, développement de projets...

Renseignements auprès de la référente famille.

#### **Ludothèque**

Espace d'accueil parent/enfants. Venez partager un moment convivial avec vos enfants autour du jeu.

Lundi 15h30 à 18h

Mercredi de 14h ) 17h30

jeudi de 9h à 11h30

#### **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.

Renseignements : référente famille

#### **Ateliers petits pots, petits plats**

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

Renseignements : référente famille

### **POUR LES AÎNÉS**

#### **PAGI (Pôle Animation Gérontologique et**

#### **Intergénérationnelle)**

Pour partager des activités ou rencontrer du monde à la MDH (1 place de la commune de 1871) ou à l'Espace Personnes Agées Malherbe (4 bis rue Ninon Vallin)

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

Atelier intergénérationnels (enfants, collégiens, aînés) :

- nature (abeilles, jardins hors sol)
- contes

Atelier de prévention :

- équilibre
- qi-gong
- remue-méninges
- gymnastique douce
- marche douce

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

Renseignements :  
PAGI : 06 73 75 69 04  
EPA : 04 76 25 49 93

## 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 19h30 – 20h30 (débutant.e.s)

Mardi 20h30 – 22h (avancé.e.s)

Danse Bollywood

Mardi 18h30-19h30

Danse orientale

Jeudi 19h – 20h30

Zumba

Lundi 19h15 - 20h15

Gym douce

Lundi 09h30 – 10h30

Lundi 10h30 - 11h30

Yoga

Lundi 18h30 - 19h45

Mercredi 12h30 – 13h30

Pilates

Lundi 18h00 – 19h00

Mardi 12h15 – 13h15

Mercredi 18h30-19h30

Mercredi 19h30-20h30

Jeudi 12h15 - 13h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Théâtre

Jeudi 20h30 - 22h30

Nanbudo Yin

Samedi 9h15– 11h15

Terre

Lundi 18h30 - 20h30

Mardi 18h30 – 20h30

Sophrologie

Lundi 18h15 – 19h15

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.

La MDH Abbaye, en partenariat avec la MJC et la Pirogue, rend visible les talents des habitants qui n'osent pas, qui ne savent pas comment, qui s'ignorent ou qui pensent qu'ils n'ont pas assez d'importance pour que l'on s'intéresse à eux...Renseignements auprès de l'accueil

### Espace libre échange de livres

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

### Commission de programmation des concerts

### de l'été

La MDH recherche des habitant.e.s motivé.es pour choisir les groupes de musiques qui joueront dans les parcs du secteur cet été. Ce projet est réalisé en partenariat avec La









## Donner votre avis

Votre Maison des Habitants

### MAISON DES HABITANTS ABBAYE

**1, place de Commune de 1871**

**38100 Grenoble**

**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 - 04.76.51.12.51 - secretariat@mjc.org**

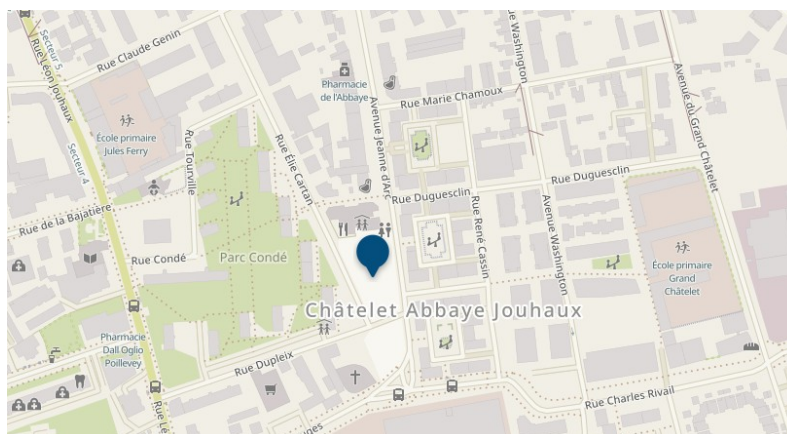
### Période Scolaire

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.



Mai juillet 23