

**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 mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr

**MJC ABBAYE** - Activités pour tous :

adultes - jeunes de 11 à 17 ans - enfants de 3 à  
11 ans - **04.76.51.12.51**  
Horaires : L.Ma.Ven 15h30- 18h  
Mer. 9H30 - 12h / 14h-18h  
Jeu.16h-18h30

**LA PIROGUE** : Café - Salon de thé

Restaurant associatif - 09.53.74.08.93

**PAGI (Pôle d'animation gérontologique et  
intergénérationnelle)**

60 ans et + , Ateliers prévention,  
Accompagnement, Animations...  
06.73.75.69.04

**ÉCRIVAIN PUBLIC**

**Permanences :**

Mardi : 13h30-17h sur RDV auprès de l'accueil  
Mercredi - SANS RDV de 9h à 12h  
(5 places)

**Démarches administratives en ligne** : jeudi  
9h15- 11h15 sur RDV

**MÉDIATRICE NUMÉRIQUE** : accompagnement  
sur les poste en accès libre,ateliers et  
permanences sur RDV - rens. auprès de l'accueil

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

**LEFOP (lutte contre l'illettrisme)**  
renseignements 06.81.38.97.92

**AVOCAT** : 1er et 3ème vendredi du mois  
De 14h-16h sur RDV auprès de l'accueil

**MÉDIATRICE SANTÉ** : permanence sans rendez-  
vous le lundi 9h-12h

**PSYCHOLOGUE** : lundi après-midi, mercredi  
journée et jeudi matin sur RDV auprès de  
l'accueil

**PLANNING FAMILIAL**

Conseillères et soignantes : sur RDV  
Tel : 04.76.43.13.76

**DAL 38 (Droit au logement)** : **le mardi à 17h30**  
renseignements au 06.41.30.55.18

**Union des habitants de quartier Abbaye-  
Jouhaux** permanence le vendredi matin de  
9h30 à 10h30 à la MDH

**Accompagnement santé des adultes**

- en situation d'obésité (ATASO)  
- ayant des antécédents d'obstruction artérielle  
(Art-ère de Vivre)  
Gratuit, sur RDV au 07.69.37.94.24

# Abbaye.mag

le programme de l'Abbaye



MAI 2024



## vestiaire solidaire & gratuit de la Pirogue

**SAMEDI 4 MAI de 9h à 13h**

## Ateliers soin des dents

**QUENOTTES ET CIE**

**MERCREDI 22 MAI 15h à 18h**

## Un repair café à l'abbaye ? Et si on en parlait ?

**Samedi 25 mai à 10h**

**Matinée d'échanges autour du projet  
suivie d'un apéritif convivial**

## Ateliers P'tits Pots P'tits Plats

Alimentation du jeune enfant



**Venez cuisiner et parler des repas de vos petits !**  
Animé par une pédiatricienne de PMI et la Référente familles

jeudi 16 mai – 9h15 à 11h à la baja

## Quenottes et Compagnie

Parcours et ateliers ludiques,  
échanges, rencontres,  
informations...

MANGER  
PARLER  
SOURIRE  
BOUGER +



La santé à votre porte,  
Des professionnels(le)s  
de santé disponibles  
pour vous !

**MERCREDI**  
**22 MAI**  
**de 15h à**  
**18h**

Ateliers sur  
la santé  
des dents  
pour les  
parents et  
les enfants

-  
place du  
marché

## ÉCHANGES AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

Mardi 14 mai de 9h à 11h

Mardi 28 mai de 9h à 11h

la  
compagnie  
du  
dernier  
étage

Venez participer avec l'autrice et comédienne Ariane Salignat à des minis jeux d'écriture et de théâtre pour s'amuser et déculpabiliser de sa façon d'être, ou de ne pas être, parent.

## PÔLE INTERGÉNÉRATIONNEL

### ATELIERS DE PERCUSSIONS AFRICAINES

Les **jeudis 2 et 23 mai, de 9h à 11h** – Espace Personnes âgées – gratuit, sur inscription.

### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC LA MJC

**Mercredi 15 mai de 14h à 17h** – séance de cinéma avec les 6-8 ans à l'espace personnes âgées – gratuit, sans inscription

### JEUX POPULAIRES DE GRENOBLE

**Du lundi 13 au vendredi 17 mai de 14h à 17h** – Initiation à la pétanque et au molkie – sur le parvis de l'Espace personnes âgées – gratuit sans inscription.

**Jeudi 16 mai de 14h à 17h** – Concours de pétanque – Place Jovet – Gratuit - Sur inscription avant le 7 mai à l'EPA auprès de Brigitte 04 76 25 49 93 – Buvette sur place.

**Mercredi 29 mai de 14h à 17h** – venez jouer avec des jeunes de 14 à 17 ans autour du baby foot, partager un moment de sport, de fous rires et de rencontres intergénérationnelles – étirements, entraînements et matchs – à la Chaufferie : 98 rue Léon Jouhaux, RDV à la MDH Abbaye à 13h45 – Gratuit, sur inscription.

### ÇA SE PASSE TOUTES LES SEMAINES A L'ESPACE PERSONNES ÂGÉES (EPA)

- Les jeux de société, les après-midi 14h-17h
- Le restaurant à midi, du lundi au vendredi
- Pétanque, les après-midi 14h-16h,
- « Remue-Ménages » lundi 14h-16h,
- Scrabble en duplicate, le 1<sup>er</sup> vendredi du mois à partir 13h30
- petit déjeuner les mercredis de 9h à 10h30
- Sorties en minibus. Sorties culturelles, cinéma
- Atelier chant : le mardi après midi
- jeux de tarot : le jeudi de 14h à 17h. Possibilité de rejoindre d'autres joueurs

### CYCLE MÉMOIRE AVEC LA CARSAT

Pour comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis, prendre conscience des facteurs perturbants et stimulants dans l'objectif d'optimiser l'efficacité de sa mémoire, reprendre confiance en ses physiques et mentales.

**Vendredi 17 mai de 9h30 à 12h** : conférence

**Vendredi 24 et 31 mai et 7, 14 et 21 juin** : atelier mémoire

15 places – gratuit – sur inscription auprès du PAGI - dossier et responsabilité civile.



### ATELIER DE PÂTISSERIE

**Mercredi 22 mai de 14h à 17h** – gratuit sur inscription auprès de l'EPA

### ASSOCIATION RIV'AGES

L'association Riv'ages est un comité d'animation d'aînés sur le secteur 5 qui propose des festivités et des animations – Pour d'avantage d'information et s'inscrire : Marie-Hélène Jouanny 06 61 74 87 16 - riv.age.38100@gmail.com

### POUR NOUS CONTACTER (\*)

- **PAGI - PÔLE D'ANIMATION GÉRONTOLOGIQUE ET INTERGÉNÉRATIONNEL** - GAËTAN : 06 73 75 69 04 - MDH ABBAYE - 1 PLACE DE LA COMMUNE DE 1871
- **EPA- ESPACE PERSONNES ÂGÉES** ERIC : 04 76 25 49 93 - 4 RUE NINON VALIN
- **ASSOCIATION RIV'AGES** 06 61 74 87 16 RIV.AGE.38100@GMAIL.COM





## SOIREE LECTURE DE POEME

**Vendredi 3 mai à 19h** – lecture bilingue des poèmes de Cristina Rossi (Uruguay) et Gioconda Belli avec le groupe POEMAS (Nicaragua) et avec des interprétations musicales.  
Petite restauration, spécialités uruguayennes au profit de l'association Donde estan de solidarité avec les familles des disparus en Uruguay.

## VESTIAIRE SOLIDAIRE

**samedi 4 mai de 9h à 13h**  
**VESTIAIRE SOLIDAIRE & GRATUIT** – dépôt de vêtement sur les horaires d'ouverture



## ATELIER SANS GAMÈTES

**Mercredi 15 mai de 15h à 17h** – comment coudre un dispositif de contraception testiculaire

## TOURNOI DE COINCHE

**Mercredi 15 mai à 19h** – Participation 2€ petite restauration et bar ouvert à partir de 18h30

## SOIRÉE POLONAISE

**Samedi 31 mai à 19h** – chants et repas polonais – entrée libre, possibilité de petite restauration sur réservation à partir de 18h30, bar ouvert.

## ATELIER EXPOSITION LOWTECHLAB

**Samedi 1er juin à partir de 10h** – présentation de maquette de four solaire réalisé par des lycéens du quartier, atelier de cuisson. Gratuit ouvert au public

## LES ATELIERS RÉGULIERS

La Chorale "Si ça vous chante" - **Tous les jeudis à 18h15** - hall de la MDH  
Les Après midi jeux - **Tous les lundis après midi** - à la Pirogue Batucada - **Tous les samedis de 11h30 à 13h**- salle 2ème étage de la MDH  
Café Philo - **lundi 13 mai 18h** à La Pirogue  
Les Arpilleras - **samedi 4 mai 10h** à La Pirogue  
Les Ateliers créatifs - **les lundis 6,13,27 mai** à La Pirogue  
L'Atelier d'écriture - **vendredi 17 mai 14h** salle ESF de la MDH  
**Pour tous rens. 09 53 74 08 93 ou contact.lapirogue@gmail.com**



## FÊTE DU PRINTEMPS

**Dimanche 5 mai de 14h à 18h** - Dimanche festif au Collectif Voisin pour célébrer le printemps et profiter d'être ensemble! Jardinage, ateliers peinture sur cailloux, four solaire, création de suspension pour décorer la fête de quartier du 29 juin prochain, atelier d'écriture, démontage de vélo, crêpes et musique!



## BRICOLER/COUDRE/CRÉER ENSEMBLE

- Permanence bricolage : chaque lundi (sauf férié) de 18h30 à 21h  
- Permanence couture : chaque mardi (sauf vacances) de 9h à 12h à partir de 2€, 11 place Charpin, 3<sup>e</sup> étage  
- Atelier vélo solidaire et participatif : chaque mercredi (sauf férié) à partir de 2€, 9 place Charpin, 3<sup>e</sup> étage

## ATELIER LAMPE-CHARGEUR DE TÉLÉPHONE AVEC LE LOW TECH LAB

**Les mardi 21 mai et le mardi 28 mai de 17h30 à 20h30** : Une lampe-chargeur-de-téléphone qui n'a pas besoin d'être branchée ça n'existe pas ? Figurez-vous que si ! L'association le Low-tech Lab Grenoble vous invite à cet atelier est gratuit et ouvert à tous et à toutes Merci de vous inscrire à l'avance en envoyant un e-mail à l'adresse : grenoble@lowtechlab.org ou par téléphone au 06 95 65 22 55 Gratuit

## ENVIRONNEMENT/DÉCHETS/QUOTIDIEN : JOUER ET ÉCHANGER ENSEMBLE

### FRESQUE DES DÉCHETS

**Judi 16 mai de 18h30 à 21h** - L'association Zero Déchet Grenoble vous invite à venir retracer la vie de nos déchets à travers un jeu de cartes : d'où viennent les déchets ? que deviennent-ils ? quelles sont les conséquences de nos poubelles ? Les réduire ? Oui, c'est possible ! Gratuit, à partir de 15 ans - 11 place Charpin - 2ème étage- Infos et inscriptions : grenoble@zerowasteFrance.org ou 06 44 76 53 63

### ATELIER « INVENTONS NOS VIES BAS CARBONE »

**Judi 30 mai de 18h30 à 20h30** - L'empreinte carbone : qu'est-ce que c'est, pourquoi on en parle, quels sont les impacts...? Comment agir ? "Inventons nos vies bas carbone" est un atelier ludique et concret pour discuter de ces sujets, et rêver de notre avenir ! Gratuit, à partir de 15 ans, pas besoin d'avoir de connaissance particulière – RDC à l'espace partagé - Infos et inscriptions : contact@collectifvoisin.org ou 07 57 18 77 09

## BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

### ATELIER DE YOGA SUR CHAISE

**Les lundis de 9h30 à 10h30** (sauf le 20 mai) Afin pratiquer le yoga de manière simple et sans trop de contraintes physiques. Gratuité de la séance découverte puis 5 € la séance, mais le groupe est prêt à une tarification solidaire pour rendre l'activité accessible à tou.te.s-2ème étage- Contact : Marie-Ange SPONGA au 0630559771 ou marie-ange38.viniyoga@orange.fr

### COURS DE SOPHROLOGIE

**Samedi 20 avril de 10h à 11h** - Cours de découverte : un moment pour lâcher prise, prendre soin de soi, se détendre et se relaxer- 2ème étage Prix libre à partir de 5 € - Inscriptions : audrey.hanamy@outlook.com ou 07 49 78 55 30

**Infos et inscription 07 57 18 77 09 , ou passer au 11 place Charpin. mail : contact@collectifvoisin.org**

## JOURNÉE DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE

**Mardi 21 mai**

**De 13h à 16h**

Place Charpin

A l'occasion de cette journée venez partager un goûter Interculturel, créer et décorer Une banderole afin de mettre en lumière la richesse des cultures du monde et le rôle important du dialogue interculturel pour la paix et le développement durable.  
Journée organisée par Unicité et Coop'R

**Journée mondiale de la diversité culturelle**  
**Le 21 mai 2024**  
A l'occasion de cette journée qui célèbre l'interculturalité, nous vous invitons à venir nous rencontrer de 13h à 16h  
**Au programme :**  
Stand Place André Charpin aux Volets Verts, 38100 Grenoble  
Création d'une banderole Coop'ratif  
Goûter interculturel  
Moment de partage et de bonne humeur !!



## THEATRE



Compagnie Scarabande & **ABBAYE**

**Samedi 25 mai à 19h** – grande salle de la MDH avec les 20 comédiens et comédiennes de Scarabande, entrons dans cette histoire :

« Dans les premiers jours du mois d'octobre 1815, une heure avant le coucher du soleil un homme qui voyageait à pied entrait dans la petite ville de Digne... »

Entrée libre au chapeau

Résa : 04 76 54 14 96 (cie) 04 76 51 12 51 (mjc)  
compagniescarabande38@orange.fr

## ACCUEIL DE LOISIRS

Les inscriptions pour l'accueil de loisirs des vacances d'été débuteront le 3 juin 2024.

## SEJOURS ÉTÉ DES 4-11 ANS

Pour cet été plusieurs des séjours pour le 6-11 ans sont proposés (séjour à la mer, au lac, en montagne...) et pour les 4-5 ans un mini camp à la ferme.

Tarif en fonction du quotient familial. Renseignements et inscriptions auprès du secrétariat de la MJC. Pour toutes questions, venez rencontrer l'équipe d'animateurs enfance qui seront présents sur les différents séjours, **le mercredi 15 mai de 17h30 à 19h** à la MJC.

Le MJC sera fermée du 5 au 18 août 2024.



## RECHERCHE ANIMATRICES/ANIMATEURS À PARTIR DE 16 ANS

La MJC recrute des animateurs/trices pour l'accueil de loisirs des mercredis et des vacances et pour le périscolaire.

Renseignements et candidature au 07 82 48 74 29 ou enfance@mjc.org

Pour nous joindre : 04 76 51 12 51 - secretariat@mjc-abbaye.org - www.mjcabbaye.fr

## INFOS DROITS

## CAMPAGNE CHÈQUE ÉNERGIE 2024

Le chèque énergie sera envoyé dans les boîtes aux lettres à partir de mi-avril 2024.

Les conseillères du Pôle Inclusion Financière peuvent vous accompagner afin de vérifier vos droits, répondre à vos questions ou demander un recours. Vous pouvez les contacter au 04.76.69.46.26 ou pf.energie@ccas-grenoble.fr.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez également aller sur <https://chequeenergie.gouv.fr>



## ATELIERS

## ATELIERS DES HABITANTS

## Informatique

Les mardis de 10h30 à 12h avec Loris

Les mercredis de 14h à 16h avec Abdélatif

Les jeudis de 14h à 16h avec Sylvain

## Retouches

les lundis de 9h à 12h avec Khadija.

Venez apprendre à repriser, retouchez vos vêtements ! Économisez, recyclez et refaites votre garde robe.

## Crochet

Le samedi à 14h à Nezha

Si vous souhaitez partager vos savoirs-faire ou votre passion avec d'autres habitants, venez en discuter avec Guillaume  
06 89 34 11 79

Les informations et inscriptions aux ateliers se font auprès de l'accueil

## ATELIERS NUMÉRIQUES

Mardi 7 mai de 10h à 11h30 : les bases de l'ordinateur

Mardi 14 mai de 10h à 11h30 : les bases du téléphone

Mardi 21 mai de 10h à 11h30 : découverte de l'ordinateur

Mardi 28 mai de 10h à 11h30 : utiliser mes applications



## ATELIERS DE PRÉPARATION A L'EMPLOI

La MDH travaille avec deux associations partenaires qui répondent à vos besoins :

\*Vous vous questionnez sur votre avenir professionnel? L'association SNC "Solidarités Nouvelles face au Chômage" vous aide à faire le point en rendez vous individuel avec des bénévoles compétents en ressources humaines.

\*Vous avez besoin réaliser cv, lettre de motivation, de vous préparer aux entretiens de recrutement ? L'association ECTI "Bénévolat senior de compétences" vous propose des ateliers mensuels

**Mardi 14 mai de 14h à 17h à la MDH Teisseire**

**Mardi 27 mai de 14h à 17h à la MDH Abbaye**

Renseignements et inscription auprès de l'accueil

## ATELIERS REPARINFO

Besoin de réparer ou de vous équiper en ordinateur fixe ?

Passionné ou curieux de connaître le fonctionnement des appareils informatiques ?

Permanences **tous les mardis à 18h** au 17 rue Duguesclin à l'Abbaye - mail : reparinfo-abbaye@gresille.org

## VIE DU QUARTIER

## CRÉATION D'UN REPAIR CAFÉ

Avis aux bricoleuses et bricoleurs du quartier!

Un Repair Café de l'Abbaye, et si on en parlait?

**Rendez vous samedi 25 mai à 10h** à la MDH

Matinée d'échange autour du projet suivie d'un repas convivial!



## FOND DE PARTICIPATION DES HABITANTS

Vous organisez un repas, un concert, une sortie, un atelier, un débat, une action solidaire dans le quartier ou le secteur 5 ? Le fond de participation des habitants vous aide jusqu'à 800€. Dépôt des dossiers de demandes avant le 26 avril auprès de Guillaume l'ADL

Le prochain comité d'attribution du fond aura lieu le mardi 14 mai  
Projets financés en avril par le FPH :

**« Sortie en Ardèche touristique et culturelle » : 800€ pour juin prochain**

## LES "PETITS PAS..." SUR DU PLAT !

**Chaque vendredi à 13h00** Venez vous balader, découvrir la nature autour de Grenoble et partager un moment agréable. Rendez-vous devant la MDH Abbaye, retour aux environs de 17h00 (sortie annulée en cas d'intempéries).

**Vendredi 3 mai : Vif, bord de la Gresse**

**Vendredi 10 mai : Parc de l'île d'Amour par les bords de l'Isère**

**Vendredi 17 mai : RDV à 11h25 Haute Jarrie le Saut du Moine réserve naturelle des étangs**

**Vendredi 25 mai : les Saillants du Gua le chemin des vignes - 100m de dénivelé**

**Vendredi 31 mai : Vizille Parc du Château**

Gratuit, ouvert à tous, prévoir des tickets de bus.

## COMMISSION DE PROGRAMMATION DES CONCERTS DE L'ÉTÉ

La MDH Abbaye, la MDH Teisseire, le Centre social et culturel La Baja et la salle de spectacle la Bobine (située au PPM) organisent chaque été 8 concerts dans les parcs du secteur 5. Un groupe d'une dizaine d'habitants se réunit pendant l'année pour choisir les groupes et découvrir les dessous de la programmation musicale. Vous voulez découvrir l'univers de l'organisation de concerts / spectacles? Rejoignez nous!

Vous voulez en savoir plus? Appelez Guillaume l'ADL au 06 89 24 11 79



**AVEC CE QR CODE JE M'AFFICHE DIRECTEMENT SUR VOTRE SMARTPHONE**