



DESSIN RÉALISÉ PAR JÉRÔME BLANC

# La brève

de la Maison des Habitant-es Prémol

Mai  
2024



Maison des Habitant-es Prémol  
7 rue Henry Duhamel - 38100 Grenoble  
☎ 04 76 09 00 28 ✉ mdh.premol@grenoble.fr

## Horaires :

Lundi, mercredi, vendredi : 8h30-12h / 14h-17h30

Mardi : 8h30-12h / 14h-18h30

Jeudi: 8h30-12h

La mdh prémol sera fermée vendredi 10 mai



## LES RENDEZ VOUS DE MAI À PREMOL

### BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Ateliers cuisine  
santé animés par  
une naturopathe



Ateliers gratuits ouverts aux  
personnes de plus de 60 ans,  
résidant à Grenoble  
Inscription obligatoire



Le 15 mai de 9h30 à 11h30 :

lutter contre la dénutrition

Au menu: rillettes de maquereau , crème de sarrasin cacao

- 45 minutes d'échange autour du thème
- 60 minutes de cuisine en commun
- 15 minutes : ce que j'ai apprécié et moins apprécié

### Infos arrivées à MDH Premol

Nous accueillons :

- Notre nouvelle directrice : Coline Vuillemin
- Notre nouvelle écrivaine public : Tiphaine Arquilleres



PARENTS-ADOS



### APRÈS-MIDI ESCALADE

activité sur inscription



SAMEDI 18 MAI

A 13h15 à la MDH Prémol

Parents et ados, prêts à défier la gravité ensemble ?  
Rejoignez-nous pour une aventure d'escalade  
palpitante !

### La Bastille en famille

sur inscription



MERCREDI 29 MAI

A 13h45 à l'arrêt de tram "Arlequin"

Munissez-vous de votre ticket de tram.  
Venez passer l'après-midi en famille à la Bastille,  
montée et descente en téléphérique.

### Mercredi 5 juin de 16h à 19h

Vous aimez votre quartier, vous souhaitez en prendre soin  
Venez échanger et discuter avec les professionnels et élus des  
bons gestes pour garder le quartier propre et agréable pour tous  
et toutes

Nous serons sur les places :

- Rue Duhamel  
devant le Codase
- Tours Duhamel
- Rue Gervasoti
- Parc Kogan



# LES RENDEZ-VOUS PAGI DE MAI

**BOUGEONS ENSEMBLE :** Dans le parc Jean Verlhac, marche active avec accompagnement d'un animateur physique adapté 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.

## PROGRAMME MAI 2024

Exposition « Un œil sur la nature à la résidence le Lac et à la MDH le Patio jusqu'au 6 mai 2024, renseignements à la résidence autonomie le Lac au 04 76 23 32 81.

**Mercredi 15 mai de 9h30 à 11h30 :** Atelier cuisine « Bien manger, bien bouger » sur le thème de la lutte contre la dénutrition animé par LUCAS Mireille naturopathe, Possibilité de s'inscrire sur un ou plusieurs ateliers. Programme disponible à la MDH Prémol,

**Jeudi 16 mai à 10h00 :** Dans le cadre des jeux populaires, un tournoi de pétanque est organisé à la MDH Prémol. Sans inscription, ouvert à tous.

**Jeudi 23 mai 9h00:** Le petit déj de la MDH aura lieu à la MJC – Théâtre Prémol.

**Jeudi 23 mai à 15h :** Atelier Tricot à la résidence autonomie le Lac, renseignements et inscriptions au 04 76 23 32 81  
**Vendredi 24 mai à 9h30 :** Atelier cuisine à la maison des habitants Prémol,  
**Mercredi 29 mai :** Sortie intergénérationnelle à la Bastille, rdv à 13h45 arrêt de tram Arlequin.



**POUR GARDER  
LE SOURIRE**

Faites-vous connaître auprès du CCAS de Grenoble.

### QUI PEUT S'INSCRIRE ?

Les personnes résidant à leur domicile âgées de plus de 65 ans, (60 ans sous condition) ou en situation de handicap.

### POURQUOI S'INSCRIRE ?

Pour bénéficier d'une veille pendant les périodes de crise (canicule, crise sanitaire) : téléphonique, courriers...

### COMMENT S'INSCRIRE OU POSER DES QUESTIONS ?

☎ Par téléphone : 04 76 69 45 45 (du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30)

✉ Par mail : [registre.daspa@ccas-grenoble.fr](mailto:registre.daspa@ccas-grenoble.fr)

✉ Par courrier, en nous retournant le **bulletin d'inscription** (ci-contre)

CCAS - 04 76 69 45 00 - [accueil.ccas@ccas-grenoble.fr](mailto:accueil.ccas@ccas-grenoble.fr) - 47 avenue Marcelin-Berthelot, 38100 Grenoble



### BULLETIN D'INSCRIPTION

Bulletin à retourner par la poste (précisant les mentions ci-dessous) à l'adresse suivante :

**Registre - DASPA, Centre Communal Camille-Claudel,  
47 Avenue Marcelin-Berthelot, 38100 Grenoble**

Je souhaite être contacté-e au sujet du Registre «Personnes Fragiles et Isolées»

Nom : .....

Nom de naissance : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Mail : .....



# LES ACTIVITÉS DU SECTEUR ET VILLE

## Bibliothèque Arlequin

Judi 2 mai - club lecture adultes 16h-18h

Du 10 mai au 29 juin Exposition "L'enfance des méchants, des vilaines et des affreux"

Mardi 14 et jeudi 16 mai à 16h : Dans la cadre des 80 ans de la libération de Grenoble, la bibliothèque propose 2 ateliers d'écriture par Dimitri Porcu et une restitution le 22 mai avec une classe du collège Lucie Aubrac et les groupes d'Actions sociolinguistiques

B

## Bibliothèque Kateb Yacine

Samedi 4 mai à 16h dans le cadre du cycle : "1h de psy": Psychologie des violences conjugales

Mardi 14 mai de 15h à 17h : Permanence connectée d'aide à l'utilisation des outils informatiques

Mercredi 15 mai à 16h30 : Temps des histoires à partir de 3 ans

Vendredi 17 mai à 17h30 : Conférence : les sciences et les humains

Mercredi 22 mai à 14h30 : Projection du film "Je verrai toujours vos visages" à partir de 10 ans

## Espace cultures petite enfance L'Art Tendre

Pour les familles avec des enfants de la naissance à 4 ans.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 en itinérance ludique  
Fermé l'après midi, sauf évènements

FERMETURE les 1er MAI, du 7 au 10 MAI, et le 20 MAI



Samedi 4 MAI : Avec « Un p'tit bout du monde » Compagnie les Apatrides, toute la matinée, et chacun son tour.

Poème sensoriel musical et visuel pour une famille.  
Sans réservation dans la limite des places disponibles

Du lundi 13 Mai au vendredi 17 Mai

La compagnie Colectivo Terron propose 4 ateliers de nature expérimentale et sensorielle à 10h : Les mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 MAI

Le mardi 14 Mai: Après la sieste de 15 à 17h  
Laetitia du musée vient nous parler de Miro

Le mercredi 15 Mai Après la sieste de 15 à 17h  
Cyril du Muséum d'histoire naturelle nous révèle les merveilles de la nature.

Du lundi 21 Mai au vendredi 24 Mai: itinérance ludique  
Le jeudi 23 Mai à 10h30. « Toc toc Mr Pouce » avec les Arts du récit.  
Sans réservation, dans la limite des places disponibles.

Du lundi 27 Mai au vendredi 31 Mai

Ateliers musicaux avec les berceuses de «Duende»  
tous les matins à 10h, du mardi au vendredi.

Premier samedi du mois : 1er Juin

Spectacle : Berceuses avec «Duende» à 10h,  
sans réservation dans la limite des places disponibles.  
Inauguration de l'Art tendre à 11h.



# LES 48H

## DE L'AGRICULTURE URBAINE

produire • nourrir • jardiner la ville



**Les 48h de l'Agriculture Urbaine**  
24 mai 2024 au 26 mai 2024  
Lieu : L'agglomération grenobloise  
le samedi + parvis de la bifurk  
pour le dimanche - La bifurk, 2 Rue Gustave  
Flaubert, 38100 Grenoble  
weekend festif autour l'agriculture urbaine, la  
nature en ville et l'alimentation saine e  
Ateliers jardin&cuisine, visites, conférences  
Proposé par (Association française d'agriculture  
urbaine professionnelle)



Les jeunes de l'Axe de Création Premol présentent :

**“UNE PETITE ENTAILLE“** : Au Théâtre Premol  
(Adaptation du texte de Xavier Durringer)

**La pièce** : Un lieu indéterminé et gris : village ouvrier ou banlieue perdue. Des jeunes gens désorientés mais qui cherchent l'amour. Slim, le rigolo paumé qui vient juste de se faire licencier. Lisa, la belle qui affole les garçons. Jo, le caïd de la bande. Des êtres qui se frôlent, se heurtent, s'affrontent, comme dans un combat, une danse d'amour saccadée. La lutte constante entre le désir et la violence. Des répliques qui fusent, un style oral, brut, direct.

Présentation d'extraits : Vendredi 26 avril à 11h00  
Renseignements et réservation : 04 76 33 38 25  
[www.theatrepremol.com/reservation](http://www.theatrepremol.com/reservation)



La maison de l'enfance  
premol est un accueil de  
loisirs pour enfants.  
L'équipe d'animation  
travail à mettre en place  
des projets d'activités  
qui valorisent les  
individualités de chaque  
enfant, qui stimulent  
leur esprit créatif et  
imaginaire.  
Gratuit sur inscription

Pour plus  
d'informations:  
**Tel: 04 76 40 23 08**

# LES SERVICES RÉGULIERS DE LA MDH

## PERMANENCES JURIDIQUES

GRATUIT

Sur rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH

Prémol : 04 76 09 00 28

Conseils Juridiques

1ers et 3èmes mercredi / mois : 9h à 11h.

### Juriste Adate (droit des étrangers)

Lundi : 14h-16h

Sur rdv auprès de l'accueil de la MDH Prémol :

04 76 09 00 28

### CSF (défense des locataires) Sur rdv :

04 76 44 57 71 et [csf38.conso@gmail.com](mailto:csf38.conso@gmail.com)

les mardis matin à partir de 10h



## ATELIERS SOCIO-LINGUISTIQUES

### Inscriptions et infos auprès de l'accueil de la MDH Prémol

04 76 09 00 28 et 07 88 59 88 45

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



GRATUIT

## Écrivaine Publique

Aide aux démarches administratives

Sur rdv auprès de l'accueil de la MDH Prémol

Tel : 04 76 09 00 28



GRATUIT



Un panier de légumes chaque semaine avec un tarif en fonction de votre quotient familial - Inscription et retrait des paniers à la MDH chaque mardi de 16h à 18h30.

Les inscriptions sont toujours possibles  
+ d'infos à la MDH Prémol

GRATUIT



**Cours de dessin**  
les **mardis** de 14h à 16h  
Tout niveau accepté  
avec Jérôme Blanc  
(Bénévole)

**Groupe couture**  
Les **lundis** de 14h à 16h  
**Inscription auprès des bénévoles**



## Médiatrice paire en santé

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



GRATUIT

## Le petit déjeuner du jeudi de 9h à 11h

Le Jeudi 23 mai le petit déjeuner se déroule au théâtre  
Prémol



Le café sans  
frontière les mardis  
de 9h à 11h

GRATUIT



ÉCOUTE PAR DES  
PROFESSIONNELLES

GRATUIT, ANONYME  
SANS INSCRIPTION

# LAEP HIRONDELLE

Lieu d'Accueil  
Enfants-Parents

Les Mardis & Vendredis matins  
de 9h à 11h45

JOUER AVEC VOTRE  
ENFANT DE - 6 ANS

RENCONTRER  
D'AUTRES FAMILLES

à côté de la MDH Prémol

