



LA BRÈVE

de la Maison Des Habitant-es Bois d'Artas de L'Été 2022

Horaire d'ouverture pendant l'été:

Du Lundi 8 juillet au vendredi 26 Août 8h30 -12h00 / 13h30 -17h00



LES MARDIS – MERCREDIS - VENDREDIS

SE RETROUVER



S'AMUSER



3 rue Augereau 38000 GRENOBLE Tél : 04 76 17 00 37 Mail : mdh.bois-dartas@grenoble.fr



Pour plus d'information vous trouverez le programme détaillé auprès de l'accueil de la MDH Bois d'Artas

TOUT PUBLIC

CÔTE FAMILLES

PROGRAMME VENTS ET MARÉES PARC BOIS D ARTAS LUDOTHÈQUE EN EXTÉRIEUR

De 9h30 à 12h **LES MARDIS**: 5-12-19-26 Juillet 23 et 30 août



PARC BOIS ARTAS LUDO JEUX D'O

Pour vous amuser et vous rafraîchir, De 16h30 à 19h LES MERCREDIS : 6-13-20-27JUILLET 24 -31 AOÛT

PARC HOCHE

Pour jouer, fabriquer vos produits ménagers... Mais aussi assister à notre programmation culturelle

De 16h30 à 19 h30 LES VENDREDIS 1-8-15-22-29 JUILLET 26 AOÛT



CET ÉTÉ BOUGEONS

1 h de marche active + 1 h activité physique généralisées (Gym douce ,stretching,cardio...)

Adaptées à tous les âges.

Rdv chaque semaine du :

6 juillet au 26 août les vendredis au parc Paul Mistral : de 10h à 12h aux pieds des marches de la Mairie coté parc.

RENCONTRER UN PROFESSIONNEL

ACCUEIL - SECRÉTARIAT

Inscription, dérogation, restauration scolaire, activités péri-scolaires...

Demande d'aide aux vacances Calcul de quotient familial pour la tarification solidaire TAG et Métro-vélo Ticket résident

ÉCRIVAINE PUBLIQUE

Accès aux droits, aide à la compréhension et à la rédaction de vos documents. Aide aux démarches en ligne. Sur RDV – Gratuit

CONSEILLER NUMÉRIQUE

Vendredi matin sur RDV

COORDINATRICE - FORMATRICE Des actions socio-linguistiques

Coordonne et anime les ateliers de français Sur inscription

ANIMATEUR SOCIO CULTUREL

Vous accompagner dans vos projets collectifs, vous encourager dans une démarche participative... Référent à la ludothèque, au jardin pédagogique, fêtes inter quartiers, animations...

PERMANENCE JURIDIQUE

Conseil et orientation – Gratuit Sur rendez-vous les 1^{ers} et 3^{èmes} vendredi du mois

LE PÔLE ANIMATION GÉRONTOLOGIQUE ET INTERGÉNÉRATIONNEL

Envie d'être accompagné-e dans un projet, de participer à la vie du quartier, de faire partie d'un réseau... Venez nous rencontrer!

Permanences: Lundi de 14h à 17h

LE PÔLE ANIMATION GÉRONTOLOGIQUE & INTERGÉNÉRATIONNEL

Vous êtes retraité-e, vous avez envie :

- de participer à des ateliers de prévention, de créer des liens avec d'autres en participant à des sorties, des animations... d' être accompagné-e dans un projet individuel ou collectif,
- de vous investir dans la vie du quartier, dans un réseau de bénévoles ?

Contacter nous à l'accueil de la Maison des Habitant-es ou au 06 47 14 86 30

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ! BOUGEONS ENSEMBLE!*

Vendredis 1⁻8-15 et 22 juillet de 9h à 10h au Parc Paul Mistral Reprise en Septembre

Rejoignez -nous pour 1h de marche active pour les seniors adaptée à tous les âges, accompagnée d'exercices sur l'équ et de renforcement musculaire dans une ambiance convivi En lien avec Actiform et le service des Sports de la Ville

* Gratuit – sur inscription avec certificat médical obligatoire et attestation de responsabilité civile

Début Septembre activités 2022/2023 venez récupérer le fils du PAGI et les dates inscription

SORTIES ESTIVALES INTER PAGI

MARDI 26 JUILLET 2022

Journée à HAUTERIVES

Visite libre du Palais idéal du facteur-cheval et découverte du village d'Hauterives :

Tombeau du facteur Cheval Inscription à partir du 11 juillet

MARDI 30 AOÛT

Journée détente au Lac d'Aix - les-Bains

Plage de Ménard : baignade ,farniente ,jeux (Mölky , carte pétangue , quizz...)

Inscription à partir du 16 août



LA RESTAURATION COLLECTIVE

Les LUNDIS - MARDIS - JEUDIS - VENDREDIS le midi

Sortir de l'isolement, se retrouver autour d'un repas, partager un moment de la journée, discuter...

Sur inscription – tarif selon le quotient familial Un repas à thème est proposé 1 fois par mois



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

LES LUNDIS

Permanence d'inscription au RERS - 15h à 17h

Sans rendez-vous

Atelier Tricot de 14h à 16h

Pour les mains expertes ou débutantes



LES MARDIS

Atelier Remue-méninges de 14h à 15h30

Pour stimuler son cerveau, s'amuser, entraîner sa mémoire

LES VENDREDIS C'EST PERMIS!

Les vendredis de 14h à16h

8, 29 juillet Atelier créatifs

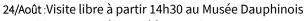
17/ Août: MDH Bois d'Artas à 14h30

Atelier pâtisserie ou cuisine suivi de la dégustation du plat

SORTIES D'ÉTÉ « FRAÎCHEURS » Papote, pique-nique, et promenade

les mercredis à partir de 10h:

13/ juillet: Bois des Vouillants 20/ juillet: Lac de Fiancey 27/ juillet: Château de Vizille 17/ Août: Le parc de l' Ovalie



exposition, « quand Grenoble gantait le monde » :Visite libre à partir 14h30

