



Hoche - Bonne - Condorcet - Championnet  
Foch - Aigle - Libération  
Centre-ville  
Notre-Dame  
Mutualité - Ile-Verte  
Saint-Laurent - Rive Droite

## LA BRÈVE

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

**Horaires d'ouverture pendant l'été :**  
Du Lundi 8 juillet au vendredi 26 Août  
8h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00



**LES MARDIS - MERCREDIS -  
VENDREDIS**

**SE RETROUVER SE RAFRAÎCHIR  
S'AMUSER**



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

**se retrouver l'été**

12

Hoche - Bonne - Condorcet  
Championnet - Foch - Aigle  
Libération - Centre-ville  
Notre-Dame  
Mutualité - Ile-Verte  
Saint-Laurent - Rive Droite

**L'ÉTÉ C'EST  
FAST'HOCHÉ**

PROGRAMME VENTS ET MARÉES  
PARCS BOIS D'ARTAS & HOCHÉ  
JUILLET • AOÛT 2022

**LES MARDIS | 9H30 • 12H | PARC BOIS D'ARTAS**  
POUR PROFITER D'UN MOMENT CALME ET ANIMÉ !

<b>5 JUILLET</b> 9h30-12h   Ludothèque en extérieure 10h-12h   La ciné-caravane 10h-11h   Atelier yoga parents /enfants	<b>19 JUILLET</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois	<b>30 AOÛT</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois
<b>12 JUILLET</b> 9h30-12h Ludothèque en extérieure et jeux en bois 10h-11h Atelier yoga parents /enfants	<b>26 JUILLET</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois	 

**LES MERCREDIS | 16H30 • 19H | PARC BOIS D'ARTAS**  
POUR VOUS AMUSEZ ET VOUS RAFRAÎCHIR !

<b>6 JUILLET</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois	<b>27 JUILLET</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois	<b>31 AOÛT</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois
<b>13 JUILLET</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois	<b>24 AOÛT</b> Ludothèque en extérieure et jeux en bois Animation PARKOUR avec la compagnie KAY (sport sur du mobilier urbain !)	 

**LES VENDREDIS | 16H30 • 19H30 | PARC HOCHÉ**  
POUR JOUER, FABRIQUER VOS PRODUITS MÉNAGERS...  
MAIS AUSSI ASSISTER À NOTRE PROGRAMMATION CULTURELLE !

<b>1<sup>er</sup> JUILLET</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels 18h   SPECTACLE Cie À Corps Dissidents WONDERFULL BINGO	<b>15 JUILLET</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels	<b>29 JUILLET</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels 18h   CONCERT YO JAZZ BAND Quatuor de musiciens
<b>8 JUILLET</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels	<b>22 JUILLET</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels  	<b>26 AOÛT</b> • Espace jeux en bois • Atelier DIY (Do It Yourself) fabrication de produits naturels 18h   CONCERT FAZOZ musique traditionnelle en duo (chant, tolar, percussions) « chant amazigh du Moyen Atlas »

**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 :**  
6-13-20-27 JUILLET  
24 -31 AOÛT

**PARC HOCHÉ**

*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

## ÉCRIVAIN 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<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> 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 &amp; 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 ?

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



## LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

## BOUGEONS ENSEMBLE ! \*

Vendredis 1<sup>er</sup>-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'équilibre et de renforcement musculaire dans une ambiance conviviale  
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 ( Mølky , carte pétanque , 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

👉 Jeudi 16 juillet– Repas Oriental

👉 Jeudi 11 Août– Repas saveurs du soleil



## 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 à 16h

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

24/Août : Visite libre à partir 14h30 au Musée Dauphinois exposition, « quand Grenoble gantait le monde » : Visite libre à partir 14h30

