

Abbaye.mag

le programme de l'Abbaye

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



PERMANENCE EMPLOI

JEUDI 11 AVRIL de 14h à 18h30

Vacances en famille à

MASSACAN

pré-inscription
avant le vendredi
19 avril



AMÉNAGEMENT DE L'AVENUE JEANNE D'ARC

présentation du projet
mardi 30 avril à 18h
Salle 29 rue moyrand

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 11 avril – 9h15 à 11h

Sortie famille en montagne

Samedi 20 avril



Départ 9h
Retour 18h30

Inscription à l'accueil à partir du 2 avril
tarif au quotient familial

ÉCHANGES AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

Lundi 15 avril 15h30-17h30

Jeudi 18 avril 9h-11h

Venez participer avec l'auteure 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.

la compagnie
du
dernier
étage

RÊVER ÇA SERT A QUOI ?

et si on y réfléchissait en famille

Mercredi 17 avril à 16h

Venez participer à un atelier pour adulte et enfant à partir de 5-6 ans, pour penser partager et créer ensemble.



PÔLE INTERGÉNÉRATIONNEL

SEJOUR MASSACAN AU BORD DE LA MER

Du 23 au 27 juillet séjour Massacan à Toulon.

Séjour intergénérationnel (familles et aînés à partir de 55 ans) transport hébergement et pension complète sur 5 jours, 4 nuits – 2 tarifs : 71€ ou 82€ - prise de rdv pour pré-inscription indispensable auprès du PAGI (06 73 75 89 04) – fin de préinscription le 6 mai



ATELIER DE PÂTISSERIE

Mercredi 17 avril de 14h à 17h - sur inscription auprès de l'EPA

JEUX POPULAIRES DE GRENOBLE : ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL

SPORTIVE PAR NATURE
GRENOBLE

Mardi 16 avril de 9h à 11h30 – avec les enfants 3/5 ans de l'école Jules Ferry – temps de lecture et Kamishibai à la bibliothèque Abbaye – possibilité de prendre les repas avec les enfants sur réservation auprès du Pagi

Mardi 16 avril de 14h à 17h – papy.mamy foot, baby foot entre 8 aînés et 8 jeunes de 9 à 11 ans à la MDH

Jeudi 18 avril de 14h à 17h – papy.mamy foot, baby foot entre 8 aînés et 8 jeunes de 11 à 13 ans à l'EPA

Mercredi 15 mai de 14h à 17h – séance cinéma avec mes 6-8 ans à l'EPA

ATELIER PERLES

Vendredi 19 avril de 14h à 17h - sur inscription auprès de l'EPA

MUSÉE HORS LES MURS – DES ŒUVRES D'ART DU MUSÉE DE GRENOBLE EXPOSÉES A LA BIBLIOTHÈQUE DE L'ABBAYE

Vendredi 12 avril de 9h à 10h30 – venez à la MDH construire une fresque avec des photos sur le thème de l'eau et suivre un atelier de discussion autour du rapport de chacune avec l'eau et l'écologie

Lundi 27 et mardi 28 mai à 14h - visite de l'exposition
Gratuit, sur inscription auprès du PAGI

CYCLE MÉMOIRE

Vendredi 17 mai de 9h30 à 11h – conférence mémoire

A partir du vendredi 24 mai de 9h30 à 11h – ateliers mémoire sur 5 séances – 17, rue Duguesclin
Gratuit, sur inscriptions dès maintenant auprès du pagi

LOTO

Jeudi 23 mai de 14h à 17h L'association Riv'âges propose un loto sur le thème de Pâques, à l'Espace Personnes Âgées - buvette.

ASSOCIATION RIV'AGES

L'association Riv'âges 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

ÇA SE PASSE TOUTES LES SEMAINES A L'ESPACE PERSONNES ÂGÉES

- Les jeux de société, les après-midi 14h-17h
- Le restaurant à midi, du lundi au vendredi
- Pétanque, les après-midi 14h-16h,
- « Remue-Méninges » lundi 14h-16h,
- Scrabble en duplicate, le 1^{er} vendredi du mois à partir 13h30 gratuit
- 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

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

ASSOCIATIONS ET COLLECTIFS



CONCERT DES 2 CHORALES

vendredi 5 avril 19h30 - "Les Grésivaudants" cœur des hommes & "Si ça vous chante" Chorale de La Pirogue. participation libre. salle du 2^{ème} étage de la MDH.

TOURNOI DE COINCHE

mercredi 17 avril à 19h - participation 2€, petite restauration et bar ouvert à partir de 18h30.

CONCERT NATH'MOSPHERE

vendredi 26 avril à 20h - NATH'MOSPHERE est un trio électro acoustique, ils vous proposent des reprises pop/rock, reprise Française et Anglo-saxonne.

Entrée libre, Concert au chapeau possibilité de petite restauration sur réservation à partir de 18h30, bar ouvert.

CAFÉ CITOYEN

mardi 30 avril à 19h - proposé par l'association "le champs des possibles" sur le thème "Peut-on encore être fier de son travail?" bar ouvert petite restauration.

DÉPÔT DE VÊTEMENT - VESTIAIRE SOLIDAIRE

Venez déposer vos vêtements du 22 avril au 3 mai à la Pirogue aux horaires d'ouverture, en vue de notre **VESTIAIRE SOLIDAIRE & GRATUIT** qui aura lieu le samedi 4 mai de 9h à 13h.



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 2^{ème} étage de la MDH

Café Philo - **lundi 8 avril 18h** à La Pirogue

Les Arpilleras - **samedi 6 avril 10h** à La Pirogue

Les Ateliers créatifs - **les lundis 8, 15 et 29 avril** à La Pirogue

L'Atelier d'écriture - **vendredi 12 avril 14h** salle ESF de la MDH

Pour tous rens. 09 53 74 08 93 ou contact.lapirogue@gmail.com



ATELIER VANNERIE

Lundi 8 et 15 avril de 18h30 à 21h - Venez apprendre à tresser cette matière naturelle qu'est l'osier. Par la magie de vos mains et sous vos yeux ébahis une petite panier prendra forme ! Il est conseillé de participer aux deux ateliers mais ce n'est pas obligatoire - Espaces machin machines - Prix libre

ATELIER AVEC LE LOW TECH LAB



Mercredi 10 avril et samedi 13 avril de 14h à 17h : Venez fabriquer votre lampe solaire (utilisable en intérieur comme en extérieur) dans le cadre du mois de l'énergie de la Metro

Jedi 18 avril 17h Atelier couture de marmite norvégienne, sorte de gros coussins rembourrés de laine pour finir de cuire ses aliments sans énergie

Mercredi 24 avril 17h30 : Permanence mensuelle du Low-tech Lab Gratuit - Espace Machins-Machines, 3^{ème} étage. Info et inscription : grenoble@lowtechlab.org

ATELIER PARENTS-ENFANTS * RÊVER ÇA SERT À QUOI ?

Mercredi 17 avril de 16h à 17h - Atelier pour penser, partager, et créer ensemble pendant le temps de ludothèque - Inscription à l'accueil de la MDH

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.

Prix libre à partir de 5€ - inscr : 07 49 78 55 30

INFOS ET INSCRIPTION 07 57 18 77 09, OU PASSER AU 11 PLACE CHARPIN. MAIL : CONTACT@COLLECTIFVOISIN.ORG



ATELIER DANSE

D'avril à juin cycle de 8 séances - Par la Compagnie Territoires partagés « les corps sensibles, ce mélange de puissance et de fragilité » Autour de sa nouvelle création « Welcome a la casa ! » la chorégraphe Jazmin London propose un cycle de 8 séances de danse ouvert aux femmes du quartier abbaye - gratuit sur inscription a territoirespartage@gmail.com ou 06 46 77 41 12

STAGE DE CRÉATION GRAPHIQUE ET SONORE - 11/13 ANS

Du 15 au 17 avril - Avec la MJC Abbaye, le grand collectif propose un atelier pour les 11/13 ans pendant les vacances de printemps - mélange des arts sonores, visuels et graphiques accompagné d'une musicienne, plasticienne et vidéaste - inscription auprès de la MJC

ATELIER CINÉMA - 11/13 ANS

Du 22 au 26 avril - Avec la MJC Abbaye, le grand collectif propose un atelier cinéma pour les 11/13 ans. Vient réaliser ton court metrage, découvrir le monde du cinéma, manipuler des images avec des caméra et pratiquer le montage.

Pour toutes informations passez nous voir au 9 place Charpin ou envoyez nous un mail à grandcollectif@gresille.org

THÉÂTRE

Compagnie Scarabande &



Dimanche 14 avril - 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 entrain 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

EXPOSITION

Petimat TCHERKHIGOVA

**Exposition d'acryliques
Du 2 au 30 avril**

Vernissage en musique
mercredi 3 avril

18h

*
*
*
*
*



ACCUEIL DE LOISIRS

Le programme d'animation pour les vacances de printemps et pour les prochains mercredis est disponible au secrétariat de la MJC.

PERISCOLAIRE

Les ateliers du périscolaire ont débuté. Il reste de la place sur certains ateliers, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat de la MJC. Possibilité d'inscription au cours de la période.

ACCUEIL DES 11/13 ANS VACANCES DE PRINTEMPS

Tu as entre 11 et 13 ans ?

Viens réaliser ton court métrage accompagné par des cinéastes du Grand collectif pendant les vacances de printemps

Inscription auprès de la MJC – tarif entre 22 et 40€



On te propose un stage de création graphique et sonore. C'est un atelier qui mélange les arts sonores, visuels et Graphiques Accompagnés d'une musicienne, plasticiennes et cinéaste.

Inscription auprès de la MJC – tarif entre 18 et 32€

STAGE CRÉATION GRAPHIQUE ET SONORE



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

DÉCLARATION IMPÔTS 2024

Le service de déclaration en ligne des revenus ouvrira le jeudi 11 avril 2024.

Quel délai de déclaration aux impôts 2024 sur papier et en ligne ?

-date limite de dépôt des déclarations "papier" est fixée au 21 mai 2024 à 23h59

-date limite de dépôt des déclarations en ligne est fixée au 30 mai 2024 à 23h59

ATELIERS

ATELIERS DES HABITANTS

Informatique

les mardis de 14h à 16h avec Loris

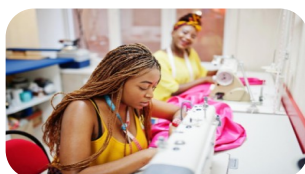
Les mercredis de 14h à 16h avec Abdélatif

Les jeudis de 14h à 16h avec Sylvain

Retouches

les lundis de 9h à 12h avec Khadija.

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



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 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 2 avril de 14h à 17h à la MDH Abbaye

Mardi 16 avril de 14h à 17h à la MDH Teisseire

Mardi 29 avril 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

PERMANENCE EMPLOI

Jeudi 11 avril de 14h à 16h30 – à la MDH

Vous habitez le quartier et vous êtes à la recherche d'un emploi ?

Venez rencontrer des entreprises qui recrutent avec la participation de la mission locale et de la maison de l'emploi

PRÉSENTATION DU PROJET D'AMÉNAGEMENT DE L'AVENUE JEANNE D'ARC

Mardi 30 avril à 18h – Salle Polyvalente

Moyrand au 29 rue Moyrand -

Habitants et habitantes de l'avenue Jeanne d'Arc, la concertation se poursuit. Venez découvrir le dernier état d'avancement du projet concerté et nous faire remonter vos remarques.



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 19 mars auprès de Guillaume l'ADL

Le prochain comité d'attribution du fond aura lieu le mardi 2 avril

Projets financés en avril par le FPH :

« les musiciens du quartier au jardin » : 189€ pour l'été 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 5 avril : Vizille - Parc du Château

Vendredi 12 avril : Exceptionnellement à 11h45 – Le Sappey tour du village et Tourbières

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

