Secteur 4
Alliés ▪ Alpins ▪ Beauvert
Reyniès ▪ Capuche
Grands-Boulevards
Exposition Bajatière

LA BRÈVE D'AVRIL 2024

Maison des Habitant-es CAPUCHE

58, rue de Stalingrad – 38100 Grenoble
Tel : 04 76 87 80 74 mdh.capuche@grenoble.fr
Ouverture du lundi au vendredi : 8h30-12h et 13h30-17h30. Fermeture le jeudi après-midi

Des évènements, des animations, des temps forts …
Ça bouge sur le secteur 4 !

SOIRÉE JEUX à la Bibliothèque Alliance 90, rue de Stalingrad

Vendredi 12 avril de 18h à 20h

En partenariat avec la Bibliothèque Alliance, l'EVS Le Moulin aux Idées et l'EHPAD André Léo

Du côté de l'Espace de Vie Sociale - Le Moulin aux Idées !

5, avenue Léon Blum

CHANTIER OUVERT AU PUBLIC

proposé par le service Espace Public et Citoyenneté
Peinture, graffs, fresque au sol et au mur
avec William de Authentik Koolure

Du Mercredi 17 au Vendredi 19 avril

Mer 17/04 de 9h à 12h et de 14h à 17h
Jeu 18/04 de 10h à 12h et de 15h à 18h
Ven 19/04 de 10h à 12h et de 14h à 16h
Accès libre
Contact : Nébia MEKKI 04 38 03 03 43 ou nebia.mekki@grenoble.fr

SECTEUR 4 GROOVE #5

proposé par l'association 38ème Parallèle

Dimanche 21 avril de 14h à 19h

L'association 38ème parallèle vous présente la 5ème édition du Secteur 4 Groove.
Au programme de cette journée Hip-Hop : des battles de Break 2 vs 2, du Graffiti, une exposition, avec buvette et restauration sur place.
Bref, une journée riche en émotion !
Entrée gratuite

Nouveau ! Un marché dans votre quartier !

Inauguration du Marché Flaubert, local & solidaire !

Retrouvez une dizaine de producteurs locaux proposant du pain, du fromage, des légumes, des fruits, de la viande, des plants… jusqu'à 20h, avec des stands et des animations autour de l'alimentation, des festivités musicales et le Bifurk-Café ouvert jusqu'à 22h !

RENCONTRER UN-E PROFESSIONNEL-LE

L'accueil pour :

Inscriptions à la restauration, à l'école, aux activités péri-scolaires, demande d'aide aux vacances, calcul de quotient familial pour la tarification solidaire TAG et Métro-vélo.

L'Aide Administrative

L'écrivaine publique sur RDV – Gratuit

L'écrivaine publique accompagne les personnes qui ont besoin d'aide pour comprendre ou rédiger un courrier, remplir un dossier, s'informer sur les droits ou les recours existants, prendre contact ou être orienté si besoin vers les administrations et les dispositifs.

Le conseiller numérique

Vous accompagne pour vos démarches en ligne, vous aide à gérer votre messagerie, vos mots de passe, installer des applications…

Sans RDV – Lundi, mardi et jeudi : 8h30 - 12h

Avec RDV – Mercredi : 8h30 – 12h et 13h30 - 17h30

Vendredi : 8h30 – 12h

Les cours collectifs de l'Âge d'Or

Pour s'initier ou s'améliorer, pour naviguer sur Internet, intégrer les gestes de sécurité, communiquer avec ses proches, entretenir votre appareil, etc.

A partir de 50 ans, le vendredi de 9h à 12h

Les ateliers socio-linguistiques 2023-2024

Gratuit – priorité aux habitants du secteur 4

Complet

Le budget

Le Pôle Inclusion Financière

Les vendredis - sur RDV – Gratuit

Contact : 04 76 69 46 26 pour plus d'informations

Campagne chèque énergie 2024

Le chèque énergie sera envoyé dans les boites 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 par mail : pf.energie@ccas-grenoble.fr

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

Le juridique

Permanences avocat

2èmes et 4èmes mercredis du mois – sur RDV - Gratuit

Le conciliateur de justice

Mardi après-midi 1 semaine /2 – sur RDV – Gratuit

Le droit des étrangers avec l'ADATE

1er mercredi du mois – sur RDV – Gratuit

L'emploi

Association SNC

Solidarités Nouvelles face au Chômage

Sur RDV – Gratuit - Faites-vous connaître à l'accueil

Correspondant jeunesse des secteurs 4 et 6

Accompagnement des 16-25 ans : séjours, chantier jeunes, accompagnement BAFA … Contact : 06 26 59 23 11

Le Relais Petite Enfance Capuche – Secteur 4

Vous êtes à la recherche d'un mode de garde, le Relais Petite Enfance Capuche peut vous accompagner : distribution de listes d'assistant-es maternel-les, démarches administratives, aides de la CAF…

Contact : accueil de la MDH - sur RDV uniquement

rpe.cap@grenoble.fr

CONTACT UTILE - ESPACE PUBLIC

Contactez le Fil de la ville pour signaler un dysfonctionnement sur l'espace public (véhicule gênant, dépôts sauvages, tags, nettoyage des rues ou entretien des espaces verts, problème d'éclairage public…)

Par tél : 0 800 12 13 14 du lundi au vendredi de 8h à 18h

Appel gratuit depuis un poste fixe

ou Remplissez le formulaire en ligne sur :

https://www.grenoble.fr/389

PLACE(S) aux ENFANTS

Temps d'information

Jeudi 4 avril, à 18 h

À la Maison Des Habitant-es Capuche

La Ville de Grenoble en partenariat avec Grenoble Alpes-Métropole vous convie à un temps d'information sur le projet d'aménagement et les travaux préalables rue René Lesage en présence de l'équipe projet.

Plus d'infos sur : grenoble.fr/placeauxenfants

Conseil Citoyen Indépendant

Le CCI4 c'est quoi ?

« Expression libre des habitant-es du secteur 4, force de proposition, mise en situation, concertation des habitant-es avec la collectivité locale. »

Voilà comment le CCI intervient sur des sujets tels que les aménagements urbains, la propreté, les nuisances, la végétation ou encore la vie sociale et culturelle.

Indépendant, il peut interpeller la Mairie.

Collectivement, il participe aux côtés de la Ville de Grenoble, à la réflexion en amont, puis au suivi des actions engagées sur le territoire.

Prochaine réunion du CCI4 : **Mardi 7 mai**, à 18h30

Salle Beauvert 24, avenue de la Grande Chartreuse

Contact : 06 63 74 19 96

guy384868@gmail.com

cci4@conseilscitoyensindependantsgrenoble.fr

POUR TOUS

LE TEMPS DU CAFÉ CAPUCHE
Les jeudis, de 9h à 10h30

PANIERS SOLIDAIRES avec EPISOL
Les lundis, de 16h30 à 18h30
Salle Beauvert – 24 avenue de la Grande Chartreuse
Attention : pas de panier le lundi 1er avril !

Vous ne connaissez pas EPISOL ?
Alors rendez-vous pour la **journée portes ouvertes**
JEUDI 11 AVRIL de 11h30 à 13h et de 16h à 18h
45 rue Général Ferrié

Nouveau !

LES ATELIERS DES SAVOIRS PARTAGÉS
Jouons aux échecs ! Que vous soyez novice ou expérimenté.e, venez jouer aux échecs avec des passionné.es !
Les mercredis, de 15h à 17h
Renseignements auprès de l'accueil

SORTIE DÉCOUVERTE AU CHÂTEAU DE VIZILLE
Jeudi 25 avril, de 09h30 à 17h30
Découverte du parc et du château. Pensez à prendre votre pique-nique. Inscriptions auprès de l'accueil

LE CAFÉ DU MONDE

TOUS LES MARDIS, de 9h à 11h
(hors vacances scolaires)
Dans le cadre des ateliers sociolinguistiques, le Café du Monde accueille une vingtaine de personnes chaque mardi matin.
On y parle des différentes cultures, de l'accès aux droits, on part en visite ou on se réunit autour d'activités créatives, le tout en parlant Français ! Accès libre et gratuit

LES OLYMPIADES du secteur 4

Au parc POMPIDOU
Vendredi 26 avril, de 14h à 17h
Participez aux Olympiades du secteur 4 !
12 équipes intergénérationnelles s'affronteront lors de 6 épreuves d'adresse, de réflexion et de logique.
Tentez votre chance et préparez- vous pour les jeux populaires de la Ville de Grenoble organisés au mois de juin.
Gratuit, sur inscription auprès de l'accueil de la MDH

UN petit PROJET POUR SE SENTIR UTILE

Le Service Local Solidarité Ouest 171 cours de la Libération propose des ateliers, en petit groupe, pour aider à inventer et à mettre en place des petits projets individuels, utiles aux autres, agréables à faire et qui font sens.
Réunion d'information **Mardi 9 avril** de 14h à 16h
Renseignements : Mme Pélissier au 04 57 38 42 20

Micro Actions Altruistes Créatives

SABINE A FAIT DU HIP HOP AVEC LES ENFANTS QUI NE PARTENT PAS EN VACANCES.

KARIM A TRANSFORME LA PROMENADE DE SON CHIEN EN BALADE ECOLO.

FAMILLES

Rahèle Noureux-Germain – Référente Familles

Vous avez le projet de vous évader pendant les vacances scolaires ?
Il existe des dispositifs pour participer en groupe, en famille ou individuellement (via des structures de loisirs), à des temps de vacances adaptés aux envies et possibilités de chacun.e.
La référente famille est disponible pour vous informer et vous accompagner dans vos projets de vacances lors de rendez-vous individuels.
Contact : rahele.noureux-germain@grenoble.fr ou 07 72 20 59 13

ACTIVITÉS SENIORS avec le PAGI

JEUX Animés par LSR (Loisirs et Solidarités des Retraités)
Les lundis 08 et 22 avril, de 14h30 à 17h

MARDI DES LOISIRS Atelier Relaxation Bio-dynamique
Mardi 09 avril, de 14h30 à 15h45
Venez prendre le temps de vous relaxer, lâcher prise et vous détendre. Si vous avez un tapis, apportez-le.
Sur inscription auprès du PAGI lors des journées de pré-inscription

SORTIES DÉCOUVERTES – sur inscription

- **Musée de la ganterie**, 2 rue Saint-Laurent

Vendredi 05 avril, de 13h30 à 16h30
Visite guidée sur la fabrication artisanale de gants en Isère
⚠ Pas d'accès PMR et présence d'escaliers
Participation financière de 5€

- **Campus Universitaire**

Lundi 15 avril, de 13h30 à 16h30
Visite guidée « *art campus* ». Visite des œuvres d'art majeures sur le campus de Saint-Martin d'Hères

EXPOSITION à la MDH

Sur le thème du bien-être
Jusqu'au mercredi 28 mai
Les œuvres ont été choisies par plusieurs habitants lors d'une sortie découverte du PAGI à l'Artothèque de la Bibliothèque municipale Chavant.

Retour sur …
La semaine des droits des femmes

Cet évènement a rencontré un franc succès !
Et a permis :
- de photographier une trentaine de femmes du quartier pour l'exposition « J'ai le droit de… »
- à des femmes d'aller au hamman suivi d'un repas partagé et à d'autres de profiter d'un massage relaxant,
- à un groupe d'aller visiter le planning familial interquartiers,
- aux habitantes de participer à différents ateliers (fabrication de protections menstruelles et de cosmétiques)

et à la projection du film « Les Invisibles ».
Cette semaine s'est terminée en beauté avec le vernissage de l'exposition « J'ai le droit de… » en présence d'une quarantaine d'habitant.es et accompagnée d'un copieux buffet !
L'équipe de la MDH remercie toutes les participantes (et participants)

A PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS

Le Pacifique CDCN, 30, chemin des Alpins

Pratiques paysages par Marion Sage et Anne Lepère

Du mardi 08 au vendredi 12 avril, au Bar Radis

Que peut-on faire avec ce qui reste, bouts de fleurs, feuilles, vieux tissus et vêtements ? Transformer et danser ?

Atelier gratuit

Infos, horaires, réservations marion@lepacifique-grenoble.com

« Qu'est ce qu'on fabrique ? »

Baves, de Marion Sage et Anne Lepère

Mercredi 10 avril, à 20h30

Duo amoureux, partage de souvenirs sensibles habités de saveurs, de couleurs, de textures...

Gratuit, sur réservation. https://lepacifique-grenoble.com/

Samedi somatique : pratique de Qi Gong

Samedi 13 avril, de 10h à 13h

Tarif au choix : 8€, 12€, 15€. - sur réservation

La Bifurk 2, rue Gustave Flaubert

La Papoterie, salle Terra Nostra

Tous les mercredis, de 14h à 16h

Pendant la Papoterie, venez regarder un film sur un thème, faire des jeux ou lire un livre, ou même construire une cabane !

Bifurk-café

Du mardi au vendredi, de 17h à 22h

Le café associatif de la Bifurk rouvre ses portes le mardi 16 avril, après sa clôture hivernale

Terre Climat & Environnement

Atelier Lombricompostage

Mardi 02 avril et mardi 30 avril, de 17h30 à 19h30

Partagez votre expérience, posez des questions, apprendre des astuces sur le lombricompostage !

Les concerts

Bouba African Project

Samedi 06 avril, de 20h à 22h

Un voyage Afro groove pour un dépaysement vers les forêts et les rivages tropicaux. Tarif : 10€, buvette sur place

Les Vulves Assassines + Infine + M4UV3 par _Retour de Scène_

Jeudi 11 avril, de 19h à 1h

Électro/punk rap, rap/punk et rap/électro

Johnnie Carwash + Resto Basket + Trholz

Samedi 27 avril, de 20h à 1h

Punk rock et punk, dans le cadre du *Festival Magic Bus*

Tarifs : 10€ - 13€

Café Léo, à l'EHPAD André Léo

20, rue Eugène Sue

Ateliers d'écoute musicale avec le Conservatoire de Grenoble

Jeudis 04 et 11 avril, de 13h30 à 14h30

Prenez le temps d'écouter, de comprendre différemment la musique et exprimer votre ressenti.

Après-midi Casino avec la Maison des Jeux

Samedi 06 avril, de 14h30 à 16h30

Vernissage fresque collective

Vendredi 19 avril, de 15h à 17h

Vernissage de la fresque collective réalisée par des résidents de l'EHPAD André Léo et des habitants du quartier Capuche avec l'artiste Léa DESSENNE. Temps musical avec le groupe Planète, remerciements et goûter convivial.

La Correspondance 30 bis, avenue Marcelin Berthelot

Ouverture des 10 jours de la Culture

Installation _Ataraxie_ par le collectif Coin

Samedi 06 avril de 14h à 20h et dimanche 07 avril de 11h à 18h

Ateliers gratuits samedi 06 avril

Yoga, à 14h et 18h / Hip-hop, de 15h à 19h – Tout public

Festival Magic Bus par _Retour de Scène_

Joe Haze + SYNDICAT.E + BAULSI + GOUPILE

Samedi 27 avril, à partir de 15h. Open Air gratuit

Cultivons ! et le Bar Radis 15, rue Gustave Flaubert

Projection du film « _Mic Mac à Millau_ »

Mardi 16 avril à 19h dans le cadre du cycle *Tout Le Monde à Table*

Atelier familles monoparentales #6 – visite de ferme

Mardi 23 avril, de 14h à 17h

Public : enfants dès 6 ans, gratuit, sur réservation

Bœuf musical – Jam Folk au Bar Radis !

Mardi 23 avril, de 20h à 23h Gratuit sur inscription

Plus d'infos sur lebarradis.fr/programmation

Bibliothèque Alliance, 90 rue de Stalingrad

Le printemps du livre à la bibliothèque

Arpentage et rencontre avec Corinne Morel-Darleux

Jeudi 04 avril, à 18h

Venez tester l'arpentage ! Une manière collective de lire un essai, pour découvrir l'autrice Corinne- Morel-Darleux.

Brunch avec Alfred

Samedi 06 avril à 11h

Rencontre avec Alfred, auteur de la BD « *Maltempo* », une histoire toute en sensibilité qui nous emmène en Italie et dans les rêves de jeunesse. Retrouvez-nous dès 10h avec une restitution d'ateliers, en partenariat avec la MDH Capuche et l'EVS- Le Moulin aux Idées.

MJC Lucie Aubrac, 56, rue Général Ferrié

Sortie famille aux Passerelles du Monteynard

Samedi 06 avril

Adhésion obligatoire, inscription avant le jeudi 04 avril.

Spectacle Chorale et Théâtre d'impro

Vendredi 19 avril, à 19h30

Démonstration de la compagnie CieGALe et de la Choralouise

Spectacle Théâtre d'impro (Compagnie CieGALe)

Vendredi 26 avril, à 20h

Association la MADRE

la CORRESPONDANCE 30 bis avenue Marcelin Berthelot

Apéro-débat « La transition énergétique est-elle un mythe? »

Mardi 09 avril, à 18h

Débat participatif sous forme d'apéro-débat inversé avec deux spécialistes : Gilles DEBIZET et Emmanuel KRIEGER

Gratuit, inscription obligatoire https://madre-grenoble.fr/

AD2S La Plage de Grenoble 2 rue Gustave Flaubert

Plage en famille

À partir du 15 avril, du lundi au vendredi de 16h à 18h

Le samedi de 10h à 12h – Entrée gratuite en libre accès

Pratiques libres

À partir du 16 avril, du mardi au jeudi, de 18h30 à 22h

Venez pratiquer du beach-volley, du beach-tennis ou de l'ultimate.

À partir de 16 ans, adhésion 5€ puis 5€/séance