



DESSIN RÉALISÉ PAR JÉRÔME BLANC

# La brève

de la Maison des Habitant-es Prémol

Avril  
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



## LES RENDEZ VOUS D'AVRIL À PREMOL

**6** Géants Sabotiers Arlequin La Broque Village Olympique Yigny-Musset

Apprendre à pédaler à vélo...

ALICE RACONTE

...et se déplacer avec confiance

**SEANCES DE VÉLO ÉCOLE 2024**

Pour toutes et tous à partir de 16 ans  
Avec prêt de vélos

Inscription auprès de l'ADL de la MDH  
Prémol, 07 85 93 91 64

Participation de 5€ pour tout le stage

PROGRAMME  
PARENTS-ENFANTS  
**VACANCES d'avril**

Tous les ateliers sont sur inscription



### Mardi 16 avril

à 14h30 : atelier peinture, proposé par Chantal une habitante du quartier



### Mercredi 24 avril

à 15h : spectacle "Le Monde, point à la ligne" par la compagnie Tant'Hâtive (dans le cadre des 10 jours de la Culture)

à 16h : atelier origami (à partir de 6 ans)

### Renseignement et inscription :

Maison des Habitant-es Prémol  
7 rue Henry Duhamel  
☎ 04 76 09 00 28  
auprès de la référente familles,  
Margaux MANKA

**URBAN CROSS GRENOBLE**

L'Urban Cross revient pour une nouvelle édition,  
**le 13 avril 2024.**

Inscrivez vous pour participer !

Et entrez dans les coulisses de cet événement sport  
sur les quartiers Villeneuve et Village Olympique

**Participez à valoriser votre quartier !**

Pour plus d'information pour vous inscrire ou rejoindre  
l'équipe bénévoles,  
rdv à la Machinerie ou bien par mail à  
urbancrossgrenoble@regiegrenoble.org

### Réunions publiques

- pour le ré-aménagement du patio de la MDH Prémol  
**mardi 16 avril à 17h30**  
**jeudi 18 avril à 10h15**
- pour l'aménagement de l'espace vert, 37 rue Claude Kogan du village olympique  
**mercredi 24 avril à 17h**



En vue des 2 Chantiers Ouverts au Public dans votre patio, et sur le quartier, pour vous approprier ces espaces, et définir ensemble ce que vous souhaitez faire de ces lieux partagés, nous vous invitons à venir donner vos idées et échanger sur les possibles



# LES RENDEZ-VOUS PAGI D'AVRIL

**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.

## MDH Premol

**Mardi 2 Avril à 14h30 à la résidence autonomie Le Lac** : Atelier créatif fleurs en papier  
proposé par Odile Mazouz habitante du quartier

**Jeudi 4 Avril à 15h** : Dans le cadre du printemps du livre rencontre  
avec l'auteur Pierric Bailly autour de son roman « La Foudre »

**Jeudi 11 Avril** : Le petit déj de la MDH premol aura lieu à la mjc theatre premol

**Mardi 16 avril 14h30 à la MDH Prémol**: Atelier créatif intergénérationnel peinture sur toile  
proposé par Ruadel Chantal habitante du quartier

**Vendredi 19 Avril 9h à la MDH Prémol** : Atelier cuisine/Repas

**Mercredi 24 Avril à 15h au relais petite enfance** : Dans le cadre des 10 jours de la culture un spectacle  
« Le monde point à la ligne »

## MDH le Patio

**Tous les Vendredis : Petit déjeuner PAGI de 9H à 10H**

**mardi 2 avril de 14h à 15h30 et jeudi 11 avril de 9h30 à 11h** : Séance collective de sophrologie  
Avec Nathalie Haury pour plus d'informations : 06 49 78 57 00

**Jeudi 4 avril de 14h à 16h dans la salle cuisine de la MDH Patio** : Point santé avec le pop's  
Échanges autour des droits à la santé et de la santé en général avec une professionnelle .

## ATELIERS PRÉVENTION

IL RESTE DES PLACES POUR LES DIFFERENTS ATELIERS

\*Le cycle des ateliers prévention débute en Avril :

**Les mardis de 9h00 à 10h00 : relaxation** à la MJC prémol

**Les mercredis de 9h00 à 10h00 : yoga** à la mjc prémol

**Les vendredis de 10h30 à 11h30 : équilibre** la Mdh le Patio

Pour tout nouveau inscrit : certificat medical et attestation de responsabilité civile obligatoires

Inscriptions obligatoires pour l'ensemble des animations

Renseignements au PAGI :

**Farida ZITOUNI, MDH premol** : 04 76 09 0028

**Valerie BIBANE, MDH le patio** : 04 76 22 92 10

**MDH des baladins** : 04 76 33 35 03

# LES ACTIVITÉS DU PÔLE PRÉMOL ET SECTEUR

## Printemps du Livre

3-7 avril 2024  
Grenoble

Bibliothèque d'étude  
et du patrimoine  
Chavant et alentours



### Le printemps du livre 2024 à la Villeneuve

**Judi 4 avril , 15h- Résidence du lac :** Rencontre avec l'auteur Pierric Bailly autour de son roman **"la foudre"**

**Vendredi 5 avril, 18h30- Espace 600 :** Lecture musicale de l'auteur de l'auteur Thomas Reverdy autour du roman **"le grand secours"** accompagné sur scène par JP Nataf

**Samedi 6 avril, 11h - Bibliothèque Kateb Yacine** Rencontre avec l'autrice Clara Arnaud autour de son roman **"Et vous passerez comme des vents fou"** en lien avec le club lecture de la bibliothèque Arlequin

Tout est à retrouver dans le programme disponible via ce lien :

<https://www.calameo.com/read/0041903763aea7691edfc>

## P'TIT DEJ ARTISTIQUE



le Café Sans Frontières accueille le mardi 8 avril , la présentation des créations "Nomadistan" par les élèves du Collège Olympique et les adultes en cours d'apprentissage. Guidés par Amandine Meunier (plasticienne) , Marie-Hélène Gendrin (conteuse) et Frédérique Ryboloviecz (Médiarts).



## LE CHÈQUE ÉNERGIE

Le chèque énergie sera envoyé dans les boîtes 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  
[pf.energie@ccas-grenoble.fr](mailto:pf.energie@ccas-grenoble.fr)

PARENTS-ADOS

## APRÈS-MIDI JEUX-VIDEOS

CUISINE, TOURNOI, DÉBAT



**MARDI 23 AVRIL**  
A la MDH Prémol

**A 14 HEURES**

Atelier cuisine : recettes inspirées des jeux vidéos pour un plaisir gourmand pour les tournois.

**A 16 HEURES**

Tournois entre familles : compétitions intenses, liens renforcés, souvenirs au rendez-vous !





# LES SERVICES RÉGULIERS DE LA MDH

## PERMANENCES JURIDIQUES



### Avocat en droit familial

Tous les 1ers et 3èmes mercredis de chaque mois de 9h à 11h.

Sur rdv auprès de l'accueil de la MDH Prémol : 04 76 09 00 28

### Juriste Adate (droit des étrangers)

Tous les lundi matins de 14h à 16h

Sur rdv auprès de l'accueil de la MDH Prémol : 04 76 09 00 28

### CSF (défense des locataires)

les mardis matin à partir de 10h

Sur rdv : 04 76 44 57 71 et csf38.conso@gmail.com

## 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.)

## Écrivaine Publique

Aide aux démarches administratives

Sur rdv auprès de l'accueil de la MDH Prémol

Tel : 04 76 09 00 28



Les Mardis & Vendredis matins de 9h à 11h45

Maison des habitant-es Prémol

7, rue Henri Duhamel - 38100 Grenoble



Maison des habitant-es Prémol



### J'APPRENDS À UTILISER L'ORDINATEUR ET LE SMARTPHONE



Sur inscription à la MDH ou auprès de la conseillère numérique

Conseillère numérique - 06 38 58 16 24

7 rue Henry Duhamel - Grenoble - 04 76 09 00 28 - E-mail : mdh.premol@grenoble.fr



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 + d'infos à la MDH Prémol



### 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)



## Le ptit dej du jeudi de 9h à 11h



café sans frontière les mardis de 9h à 11h