

## SERVICES ET PERMANENCES

### Horaires accueil MDH

Lundi, mardi, mercredi, vendredi  
de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30 (17h le  
vendredi), jeudi de 8h45 à 12h et de 16h à  
17h30

04 76 54 26 27

### MJC ABBAYE - Activités pour tous :

adultes - jeunes de 11 à 17 ans - enfants de 3 à  
11 ans - 04.76.51.12.51

### LA PIROGUE : Café - Salon de thé

Restaurant associatif - Tel : 09.53.74.08.93

### PAGI (Pôle d'animation gérontologique et intergénérationnelle)

60 ans et + - Ateliers prévention,  
Accompagnement, Animations .  
Tel. 06.73.75.69.04

**ADPA (Accompagner à Domicile pour  
Préserver l'Autonomie) :** Mercredi 13h30-17h  
04.76.40.84.00

### ECRIVAIN 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

**PIF (Pôle d'Inclusion Financière) -** Vous aide à  
gérer votre budget 04.76.69.46.26

### LEFOP (lutte contre l'illettrisme)

renseignements et Inscriptions 06.81.38.97.92

**AVOCAT :** 1er et 3ème vendredi du mois  
De 14h-16h sur RDV auprès de l'accueil

**MEDIATRICE SANTE :** Lundi 9h-12h sans  
rendez-vous

**PSYCHOLOGUE :** lundi et mercredi sur RDV  
auprès de l'accueil

### PLANNING FAMILIAL

Conseillère : sur rendez-vous  
Gynécologues : sur RDV  
Tel : 04.76.43.13.76

**DAL 38 (Droit au logement) :** mardi-  
17 h -19h sur rdv au 06.41.30.55.18

**Confédération Syndicale des Familles CSF**  
(logement) Sur rendez-vous 04.76. 44.57.71

**Union des habitants de quartier Abbaye-  
Jouhaux** permanence le vendredi matin de  
9h30 à 10h30 à la MDH

**Pour tous renseignements : 04 76 54 26 27**

# Abbaye.mag

## LA BRÈVE DE L'ABBAYE



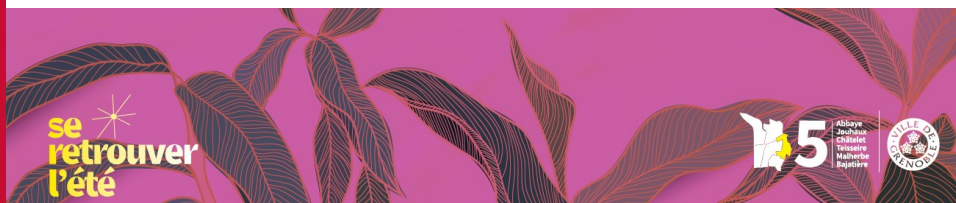
Été 2022



## SOIRÉE CINÉMA PLEIN AIR ARRIETTY

le petit monde des chapardeurs

Jeudi 7 juillet à 21h au parc Condé



## ANIMATIONS D'ÉTÉ

du 7 juillet au 26 août en soirée au parc condé  
Venez découvrir le programme à la MDH

Concerts, tournoi de pétanque, bal musette, bib de rue,  
découverte des sciences, caravane des jeux...

# FAMILLES

## JEUX À LA LUDOTHÈQUE

**Mercredi 29 juillet de 14h à 16h - Maison des Habitants Abbaye**

Pour le plaisir de jouer ensemble, venez découvrir de nouveaux jeux ou retrouver vos jeux préférés!  
Accès libre

## JEUX AU PARC CONDÉ

**Mercredi 6 juillet - De 10h à 12h - Accès libre**

La ludothèque se déplace au parc, RDV pour une partie de jeux pour petits et grands!

## ATELIER JEUX ET MOUVEMENTS

**Lundi 11 juillet - à partir de 14h30**

Pour bien commencer les vacances, on vous propose des activités drôles et ludiques, à partager sans modération!  
Une occasion pour découvrir l'importance du mouvement pour prendre soin de soi tout en s'amusant.

Atelier en duo adulte/enfant (4-8 ans), sur inscription. Intervenante : Gaëlle Métral

Activités prévues pour les autres enfants de la fratrie  
Inscriptions conseillées - Maison des Habitants Abbaye

## BAIGNADE AU LAC DE CHAMPOS

**Samedi 9 juillet - départ 10h retour 18h30**

Inscriptions à partir de mardi 21 juin

## VISITE DU ZOO DU DOMAINE DES FAUVES AUX ABRETS

**Samedi 23 juillet - départ 9h retour 19h**

Inscriptions à partir de mardi 5 juillet

## BAIGNADE ET PIQUE-NIQUE AU LAC DE PALADRU

**Samedi 30 juillet - départ 9h30 retour 19h**

Inscriptions à partir de mardi 12 juillet

# POLE INTERGÉNÉRATIONNEL

## SORTIES

### JOURNÉE À HAUTERIVES ET VISITE DU PALAIS FACTEUR CHEVAL

**Mardi 26 juillet en journée** - Inscriptions à partir du 11 juillet - visite libre du palais du facteur cheval et découverte du village d'Hautes-Rives

### JOURNÉE DÉTENTE AU LAC D'AIX-LES-BAINS

**Mardi 30 août en journée** - Inscriptions à partir du 16 août - plage de mémard : baignade, farniente, jeux

Inscriptions à l'EPA et à la MDH Abbaye - Tarifs au quotient familial - Pièces à fournir pour l'inscription : QF caf ou avis d'imposition - attestation assurance responsabilité civile - justificatif de domicile

## ANIMATIONS

### SOIRÉE MUSICALE BAL MUSETTE

**Mardi 19 juillet de 19h à 22h30** - à la Pirogue possibilité de restauration sur place

### SORTIES EN MINIBUS

**Tout l'été** - par exemple sortie prévue à Paladru, son musée et son lac - Gratuit sur renseignement et inscription auprès de l'EPA

### CONCOURS DE SCRABBLE À L'EPA

**Les vendredi 1<sup>er</sup> juillet et 5 août** renseignement à l'EPA

### JARDIN HORS SOL

Un jardin hors sol est installé sur les toits de la MJC Abbaye comme lieu de détente et de pratique du jardinage. Nous recherchons des aînés pour cet atelier - plantations aromatiques, fleurs...arrosage d'été - Gratuit sur inscription auprès du PAGI

### POUR LES AMOUREUX DU CINÉMA

**Du 4 au 8 juillet** - sortie cinéma en groupe à l'occasion la fête du Cinéma - Renseignements auprès de l'EPA

# ANIMATIONS

## SORTIE FRAÎCHEUR! PARTONS À LA DÉCOUVERTE D'UN ESPACE NATUREL AVEC BALADES, CONSTRUCTIONS DE CABANES, DE JEUX...

**Mercredi 20 juillet Parc Hubert Dubedout - RDV à 9h30 à la Maison des Habitants Abbaye - Retour vers 14h**

Inscriptions obligatoires, places limitées

Sur inscription - Prévoir 2 tickets de transport pour chaque personne (organisé avec Grenoble-Alpes Métropole)

## SORTIE FRAÎCHEUR! BALADES AU BORD DU LAC, JEUX POUR ENFANTS....

**Mercredi 10 août - Parc de Fiancéy**

RDV à 9h30 à la Maison des Habitants Abbaye - Retour vers 15h

Sur inscription - Prévoir 2 tickets de transport pour chaque personne

## SORTIE FRAÎCHEUR! BALADE SUR LE SENTIER DES GORGES DU FURON À LA DÉCOUVERTE DES TRACES D'ANIMAUX, PIQUE-NIQUE AU FRAIS!

**Mercredi 16 août - Les cuves de Sassenages**

**RDV à 9h30 à la Maison des Habitants Abbaye - Retour vers 15h**

Sur inscription - Prévoir 2 tickets de transport pour chaque personne



## SORTIES

### BALADE SUSPENDUE DANS LES ARBRES ET PIQUE NIQUE A L'ODYSSÉE VERTE A GRESSE EN VERCORS

**Samedi 6 août - départ 9h15 retour 18h**

Inscriptions à partir de mardi 19 juillet

### SORTIE À LA MER - SAINTE MARIE DE LA MER

**Dimanche 21 août - départ 5h30 retour vers 23h**

Inscriptions à partir de mardi 2 août

TARIFS SELON  
QUOTIENT FAMILIAL

### POUR NOUS CONTACTER

- PAGI - PÔLE D'ANIMATION GÉRONTOLOGIQUE ET INTERGÉNÉRATIONNEL  
06 73 75 69 04 - MDH ABBAYE - 1 PLACE DE LA COMMUNE DE 1871  
- EPA- ESPACE PERSONNES ÂGÉES 04 76 25 49 93 4 RUE NINON VALIN

### ÇA SE PASSE TOUTES LES SEMAINES A L'ESPACE PERSONNES ÂGÉES - 4 RUE NINON VALIN

- les petits déjeuners des mercredis matin, 9h à 10h
- Les jeux de société, les après-midi 14h-17h gratuit
- Le restaurant, à midi, du lundi au vendredi
- Pétanque, les après-midi 14h-16h, gratuit
- « Activités Cérébrales » le mercredi 14h-16, gratuit
- « Remue-Méninges » lundi 14h-16h, gratuit
- Scrabble en duplicate, le 1er vendredi du mois (à partir 13h30), gratuit
- Sortie Cinéma en groupe, de temps en temps. Payant. Par exemple Fête du cinéma du 4, 5 et 6 juillet : sorties prévues à 4€
- Barbecue prévus à l'EPA : dates à définir, par exemple le 9 août à 18h30 suite au tournoi de pétanque

### ATELIER DE PRÉVENTION SANTÉ : ÉQUILIBRE

**Lundi 4, 11, 18 et 25 juillet, 9h30- 10h30** - Gratuit - inscription à l'EPA - 12 pers

### CET ÉTÉ BOUGEONS « TOUS ENSEMBLE »

**Le Vendredi de 10h à 12h au parc Paul Mistral - du 6 juillet au 26 août**

1h de marche active et 1h d'activité physique généralisée (gym douce, stretching, cardio...)

Adapté et tous les ages Activités de marche et d'exercice physique et plein air avec un encadrant sportif. Gratuit sur inscription avec certificat médical

### RENCONTRES JEUNES ET AÎNÉS

**TOURNOI DE PÉTANQUE - jeudi 9 août de 13h30/17h à l'EPA** suivi certainement par un repas

**APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ - mercredi 10 août de 13h30 à 17h à l'EPA**

# COLLECTIFS ET ASSOCIATIONS



## ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE AU GRAND COLLECTIF

### Stage d'initiation à la création sonore et à la Radio- Abbaye plage !

**Du 25 au 29 juillet de 9h30 à 11h30 pour les 6-10 ans**

Nous y apprendrons à enregistrer des sons, des voix, des bruitages, des interviews, à réaliser des chroniques sonores autour des vacances et de la plage, du réel à l'imaginaire.

Toutes ces différentes réalisations sonores seront présentées sous forme d'émission radio.

Restitution : Emission en direct sur News FM le vendredi 29 de 9h à 10h /Ateliers proposés & animés par Mako Conin (Colectivo Terron) et Delphine Prat (Cie Les Belles Oreilles) du Grand Collectif.

### Atelier / Stage « Carnet de voyage » d'Alice Raconte

**Du 22 au 26 août de 9h45 à 11h45 pour les 9/11 ans**

Ateliers autour du dessin / du collage / de l'écriture pour raconter son environnement.

**Pour nous joindre : Grandcollectif@gresille.org - 07 61 00 36 58 - 9, place André Charpin**



## ÉVÈNEMENTS PONCTUELS DE LA PIROGUE

### ATELIER FABRICATION DE "ROBOT-BROSSE"

**Mercredi 6 juillet après-midi** avec Planète Sciences AURA : gratuit, sur inscription, dès 7 ans. Découvrez les bases de l'électricité et repartez avec un "robot brosse" vibrant que vous aurez fabriqué et personnalisé !

### TOURNOI DE PÉTANQUE

**Mardi 12 juillet 18h** - gratuit sur inscription

### SOIRÉE MUSICALE BAL MUSETTE

**Mardi 19 juillet de 19h à 22h30** - possibilité de restauration sur place

### LUNDIS APRÈS-MIDI JEUX

**à partir de 14h** : gratuit, sans inscription

**Pour nous joindre 09.53.74.08.93 - 1 place de la commune de 1871 - contact.lapirogue@gmail.com - Fermeture du 1<sup>er</sup> au 21 août**



### LIEU D'ÉCOUTE DES FAMILLES : ACCUEIL « PÂTES AU BEURRE »

Dernier accueil des familles avant la pause estivale ! Accueil collectif et anonyme, sans rendez-vous par des psychologues professionnels. Pour tous les parents d'enfants et d'adolescents et les futurs parents. Possibilité de venir seul(e), en couple ou en famille. Gratuit coqueduneetoile@gresille.org

**Vendredi 1er juillet de 13h45 à 14h45 : Accueil à destination des professionnels et de 15h à 17h : Accueil des familles**  
Fermeture à partir du 2 juillet jusqu'à la rentrée scolaire

## ATELIER VÉLO SOLIDAIRE ET PARTICIPATIF

**Les mercredis de 17h à 18h30 en fonction de la présence bénévole**

Atelier d'auto-réparation : mise en commun d'outils, de savoir-faire et de pièces détachées issues du réemploi.

Pendant l'été et les vacances scolaires, les permanences ("atelier vélo" et "bénévolat et formation") fonctionnent "selon la marée" : les permanences sont assurées ou non en fonction de la présence de bénévoles. Il est possible de se renseigner en envoyant un mail quelques jours avant à l'adresse : [contact@abbayecyclette.org](mailto:contact@abbayecyclette.org). Adhésion annuelle : 2€.

9, Place André Charpin. Plus d'infos : [contact@abbayecyclette.org](mailto:contact@abbayecyclette.org)

## ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

**Vendredi 1er juillet de 17h à 19h + repas partagé.** Venez découvrir la cuisine crue et des recettes simples à faire pour l'été ! Seul, entre amis ou en famille. Nous dégusterons, tous ensemble, les plats que nous aurons préparés.

11 Place Charpin - Espace partagé

## ATELIER VÉLO : PERMANENCE "BÉNÉVOLAT ET FORMATION"

**Vendredi 1er juillet et 5 août de 9h à 12h, selon la présence bénévole**

Devenir bénévole - Démontez / remontez des vélos - apprendre la mécanique cycle - ranger, aménager l'espace.

[contact@abbayecyclette.org](mailto:contact@abbayecyclette.org)

## ATELIER DE YOGA SUR CHAISE

**Lundi 4 juillet 9h30- 10h30**

Dernière possibilité de découvrir l'atelier yoga avec une chaise avant une pause estivale ! La chaise sert d'accessoire, afin de permettre au plus grand nombre de personnes de découvrir et pratiquer le yoga de manière simple et sans trop de contraintes physiques. Atelier hebdomadaire et possibilité d'une séance découverte sur inscription.

Gratuité de la séance découverte puis 5 € la séance, mais le groupe est prêt à une tarification solidaire pour rendre l'activité accessible à tous et toutes. 11, place Charpin - Espace Familles (2<sup>ème</sup> étage)

Contact : Marie-Ange SPONGA au 06.30.55.97.71 ou [marie-ange38.viniyoga@orange.fr](mailto:marie-ange38.viniyoga@orange.fr)

## PERMANENCES ASSOCIATIVES RÉZINE ET GRÉSILLE

**Mardi 12 juillet et 13 août de 19h à 21h** au 11, place Charpin - Espace partagé (Les permanences de Grésille peuvent être annulées en fonction du contexte, des disponibilités bénévoles. Vérifiez leur maintien sur leur site !

Pour Grésille : [contact@gresille.org](mailto:contact@gresille.org) / Site Grésille : [www.gresille.org](http://www.gresille.org)  
Pour Rézine : [contact@rezine.org](mailto:contact@rezine.org) / Site Rézine : [www.rezine.org](http://www.rezine.org) Venez rencontrer ces deux associations si vous cherchez de nouveaux outils numériques associatifs !

## FRESQUE DES NOUVEAUX RÉCITS

**Mardi 26 juillet de 14h à 17h**

La Fresque des Nouveaux Récits vous invite à avoir confiance en la puissance des récits pour transformer les comportements et faire ainsi émerger un futur soutenable et désirable pour tous. Nous avons la capacité d'imaginer ce récit et de le faire advenir, c'est que nous invitons à faire dans le cadre de cet atelier ludique et pratique.

11 Place Charpin - Espace partagé - [contact@collectifvoisin.org](mailto:contact@collectifvoisin.org)

## Le Collectif Voisin sera fermé tout le mois d'août

**Pour s'informer sur les autres permanences régulières du Collectif Voisin rendez-vous sur le site internet [www.collectifvoisin.org](http://www.collectifvoisin.org)**  
**Pour nous joindre : 11, Place André Charpin- 04 58 00 59 34 ou par mail : [contact@collectifvoisin.org](mailto:contact@collectifvoisin.org)**

Il reste des places sur le séjour à Palavas du 25 au 30 juillet. (13-15 ans).  
Il reste des places sur les stages du centre de loisirs "Radio" (juillet) et "Carnet de voyage" (Août) organisés en partenariat avec le Grand Collectif.

Pour rappel, le centre de loisirs sera ouvert cet été du 8 au 29 juillet et du 16 au 26 août.

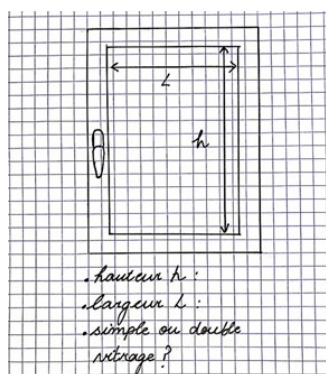
Pour nous joindre :  
1 place de la commune  
de 1871  
04 76 51 12 51—  
secrétariat@mjc-  
abbaye.org  
Facebook : MJC  
AbbayeGrenoble38  
Site internet :  
www.mjcabbaye.fr

## DIVERS ET ASSOCIATIONS

### **PRÉSERVER SON LOGEMENT DE LA CHALEUR DE L'ÉTÉ**

**Jeu**di 21 juillet de 14h à 16h – 11 place Charpin Atelier du collectif voisin

Vous n'avez pas de volets sur une fenêtre exposée? Vous voulez vous protéger du soleil sans vivre dans le noir? Le lowtech Lab organise un atelier pour fabriquer ses propres rideaux pare soleil pour se protéger du chaud. Prenez les mesures de vos fenêtres comme ci-dessous et vous pourrez repartir avec le rideau isolant que vous aurez réalisé. Participation libre avec un minimum de 3€ pour le matériel



### **ATELIER CRÉATIF : PAPIERS DÉCOUPÉS**

**Vend**redi 22 juillet 16h à la bibliothèque Abbaye

Que font les animaux la nuit? à quoi ressemblent les plantes et arbres? Un atelier animé par Géraldine Alibeau pour créer son décor nocturne en papier découpé.

Pour enfants entre 6 et 11 ans – sur inscription à la bibliothèque ou au 04.76.03.71.83

### **ATELIER DE RECONDITIONNEMENT INFORMATIQUE**

Lutte contre le gaspillage et l'obsolescence programmée, réemploi, solidarité et action pour réduire la fracture numérique **Venez découvrir notre nouvel espace dédié au 17 rue Dugesclin** information à l'accueil de la mdh ou auprès de l'agent de développement local 06 89 24 11 79

### **Save the date! Vote du Budget participatif**

**Du 27 juin au 03 septembre**, c'est vous qui décidez! Étape clé du Budget participatif, pendant l'été, par internet ou dans les différents bureaux de vote, votez pour vos projets préférés.

Vous êtes Grenoblois-es ou payez des impôts à Grenoble et êtes âgé-es d'au moins 16 ans, faites entendre votre voix. Les projets ayant le plus de voix seront réalisés. Plus d'info: [www.budgetparticipatif.grenoble.fr](http://www.budgetparticipatif.grenoble.fr)

### **VERNISSAGE EXPOSITION PHILIPPE ULIZIO**

**Mardi 5 juillet à 18h** – Exposition dans le hall de la mdh du 1<sup>er</sup> au 29 juillet



### **ATELIER MARIONNETTE GÉANTE**

**Du 4 au 9 juillet et du 16 au 19 août** à la MDH Abbaye –

Venez donner vie à une marionnette géante pour un spectacle avec le plasticien Jérôme Bayer et la Cie Mamaya ouvert à tous sur inscription auprès de l'accueil



**La Marelle sera ouverte pour toutes les familles et les enfants de moins de 4 ans, jusqu'au 22 juillet 2022 inclus**

Extérieur ombragé et jeux d'eau seront proposés.

Nous serons ouverts à nos horaires habituels :  
mardi 8h45/11h45 - 14h30/17h45  
mercredi 14h30/17h45  
jeudi 8h45/11h45 - 14h30/17h45  
vendredi 14h30/17h45  
samedi 14h30/17h45

**Nous proposons également un accueil en soirée le mardi 12 juillet de 17h30/20h**