

# Les activités hebdomadaires

Groupes ouverts, n'hésitez pas à nous rejoindre !

## Atelier créatif (adultes)

Atelier en autonomie : mosaïque, couture et plus selon vos envies ... Lieu d'échange pour favoriser les rencontres.

**Lundi de 13h30 à 16h30**  
Pas d'atelier le 7 octobre

## Apprendre à chanter de zéro

(une activité proposée par des habitant.e.s)

Pour faire des rencontres, pour trouver sa voix, pour la santé pour un moment à soi !

**un Lundi sur 2 de 10h à 11h**  
Le 23 septembre et le 7 octobre et vendredi 27 de 14 à 15h

## Café des parents

Un temps convivial pour échanger et se retrouver entre parents.

**Mardi de 8h30 à 9h30**  
devant l'école Barbusse

## Café échange

Rendez-vous hebdomadaire pour boire le café, papoter et partager vos envies !

**Mercredi de 9h à 10h**

## Ateliers d'anglais adultes

(une activité proposée par des habitant.e.s)

Découvrir l'anglais seul ou en famille autour du jeu ou des discussions !

**Mercredi de 10h à 11h**

## Enfants polyglottes

(une activité proposée par des habitant.e.s)

Venez découvrir et partager des chants et comptines dans plusieurs langues !

**Mercredi 2 et 16 de 9h30 à 10h30**

## (Se) découvrir autrement

(Atelier parents/enfants)

Des ateliers ludiques et interactifs pour découvrir en famille !. Présence des parents obligatoire. **Cycle activité manuelle**

**Mercredi de 15h à 17h**  
Pas d'atelier le 16 octobre

## Activités Physique Adapté (par le SDVS)

Des astuces pour améliorer votre condition physique, travailler votre souplesse, votre endurance, renforcer vos muscles et votre moral

**Jeudi de 14h à 15h15**  
Inscriptions au SDVS

# Calendrier des activités du 23 septembre au 20 octobre

## Les Rendez vous

Permanence et activités mensuelles

### La Soupape (avec le SLS)

Échanges de trucs et astuces autour de l'alimentation et la cuisine en famille et avec des professionnels

**Lundi 23 septembre de 13h30 à 16h**

### Atelier numérique alimentation

Mieux manger pour la santé et le budget. Venez découvrir des applications et des astuces numériques.

**Jeudi 3 octobre de 14h à 16h**  
Sur inscriptions

### Atelier Emploi numérique

(avec la Maison de l'Emploi)

Vous cherchez un emploi ? Vous avez envie de vous former ? Vous pensez à changer de métier ? Venez découvrir les aides et les outils pour trouver un emploi

**Vendredi 4 octobre de 9h30 à 11h30**

### Permanence Juridique (par la CSF38)

Des difficultés liées au logement ? Un litige avec un service public ? Des problèmes de consommation ?

**Mardi 15 octobre de 9h à 11h**  
Sur rendez-vous

### Permanence Numérique

Pour vous aider dans vos démarches sur internet, sur ordinateur ou sur téléphone avec le soutien de la médiatrice sociale numérique.

**Les lundis de 14h à 17h et vendredis de 9h à 12h**  
Sur rendez-vous

### Permanence Vie quotidienne

Pour vous aider dans vos démarches administratives avec le soutien de la conseillère en économie sociale et familiale.

**Lundi et vendredi de 9h à 12h**  
Sur rendez-vous

### Fond de Participation des Habitants

Envie de discuter de projets par et pour les habitants du quartier ? Le FPH vous attend !

**Jeudi 17 octobre à 17h**

### Ca m'dit, ça répare

Atelier de co-réparation de vélo avec la recyclerie sportive

**5 octobre de 9h à 12h**

## Les temps forts

Sorties, spectacles, temps conviviaux, etc...

### Le repas des habitants

Un moment convivial autour d'un repas par et pour les habitants

**Le 27 septembre et 18 octobre**  
Sur inscriptions - 3€/personne

### Randonnée

Rencontres, échanges et découverte de la montagne !

**Vendredi 4 octobre de 9h à 17h**  
Sur inscriptions

### Bal de danses mélangées

De 0 à 120 ans, venez voir et essayer différentes danses proposées à Saint-Martin-d'Hères, partager un moment en musique, bouger ensemble,...

**Mercredi 16 octobre 14h à 18h30**  
Espace René Proby  
Départ de la maison de quartier 14h30

## Formez-vous aux Premiers Secours

### Premiers Secours (PSC1)

**7 octobre - 9h à 17h**  
5 euros

Inscriptions jusqu'au 27 septembre

### Premiers Secours en Santé Mentale

**10 et 11 octobre - gratuit - de 9h à 17h**  
Priorité aux habitants Renaudie-Chamberton-Wallon

Inscriptions jusqu'au 4 octobre

### Gestes qui Sauvent

**17 octobre - gratuit - 14h30 à 16h30**  
Dés 10 ans (accompagné du parent)

Inscription au service santé