

Découvrir

Ateliers d'initiation au numérique seniors

Atelier mené par l'association l'Âge d'or.

✓ Renseignements auprès de l'accueil

Lire sans Frontière

Des ateliers socio-linguistiques de français à destination des adultes, pour apprendre à lire, écrire et parler français et se sentir plus à l'aise dans son quotidien.

✓ Sur inscription • 5 €/an, accessible avec le Chéquier culture-loisirs



Activités loisirs, culture et bien être

Atelier dessin, peinture, bricolage...

Pour échanger ensemble, moment convivial ! Adultes à partir de 16 ans.

✓ Gratuit • Uniquement sur inscription

Scrabble, patchwork, marche conviviale...

Activités proposées par et pour les habitants.

✓ 10 € l'année

Escapades culinaires autour du monde

Six ateliers cuisine sont proposés dans l'année. Les recettes pourront être suggérées par des habitants qui viendront partager leurs secrets, dans un temps convivial autour d'un repas cuisiné et partagé ensemble.

✓ 2,50 € • Uniquement sur inscription

Les activités hebdomadaires

	Activité	Horaires	Lieux
LUNDI	Lire sans Frontière Intermédiaire	9h15 • 11h15	Iliade
	Scrabble	14h • 16h	Iliade
	Ludothèque	15h30 • 17h30	Iliade
	Accompagnement à la scolarité élémentaire	16h30 • 18h15	Iliade et Grange du Château
MARDI	Lire sans Frontière Débutant	9h15 • 11h15	Coulmes
	Marche conviviale	Accueil 8h45	Iliade
	Espace Kfé	9h • 11h	Iliade
	Écrivaine publique	14h • 16h	Coulmes
	Les Rencontres des Coulmes	14h • 16h30	Coulmes
	Conseiller numérique	15h • 17h	Iliade
	Lire sans Frontière Avancé	14h • 16h	Coulmes
	Accompagnement à la scolarité élémentaire	16h30 • 18h15	Coulmes
MERCREDI	Ricochet - Lieu accueil enfants parents	9h • 12h	Jardin des Couleurs
	Accompagnement à la scolarité élémentaire	10h • 11h30	Grange du Château
	Papoterie	10h • 12h et 14h • 17h	Papoterie
	Atelier dessin	15h • 17h	Coulmes
	Ludothèque	14h30 • 17h30	Iliade
	Écrivaine publique	15h • 17h	Iliade
	Tricot	17h • 19h	Iliade
JEUDI	Patchwork	14h • 17h	Coulmes
	Scrabble	14h • 16h	Iliade
	Les Rencontres des Coulmes	14h • 16h30	Coulmes
	Ricochet - Lieu accueil enfants parents	9h • 12h	Jardin des Couleurs
	Accompagnement à la scolarité élémentaire	16h30 • 18h15	Iliade et Coulmes
VENDREDI	Marche conviviale	Accueil à 8h45	Devant l'Iliade
	Atelier de conversation	10h • 11h30	Coulmes
	Tarot	14h • 17h	Iliade
	Groupe "Jouons avec les mots"	14h • 17h	Coulmes

LES MAISONS DES HABITANTS

CONVIVIALITÉ • PARTAGE • VIVRE ENSEMBLE • CITOYENNETÉ • PARTICIPATION



SAISON
2026
2027

LES COULMES
10 PLACE DES COULMES

L'ILIADE
10 PLACE CONDORCET

	Coulmes	Iliade
LUNDI	FERMÉ	9h • 12h / 14h • 17h30
MARDI	9h • 12h / 14h • 17h30	9h • 12h / 14h • 17h30
MERCREDI	9h • 12h / 14h • 17h30	14h • 17h30
JEUDI	14h • 17h	14h • 17h
VENDREDI	9h • 12h / 14h • 17h	FERMÉ

CCAS
Ville d'Eybens

MAIRIE
VILLE D'EYBENS

GRENOBLES
MÉTROPOLIS

Rens. : 04 76 60 76 07
accueilmhdh@eybens.fr
Plus d'infos sur eybens.fr

Familles

Ludothèque

Un espace de jeu et de rencontre, pour le plaisir de jouer en famille. Des jeux et jouets adaptés à chaque âge. Un large choix de jeux de société, emprunt possible sur inscription. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

✔ **Gratuit, sans inscription préalable**

Ricochet Lieu d'accueil enfants parents

Lieu de rencontre, de jeu et d'éveil, pour les enfants de moins de 4 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents. Un lieu pour échanger avec d'autres familles et prendre le temps avec son enfant dans un cadre sécurisant.

✔ **Jardin des Couleurs • 2 place Michel de Montaigne**
Gratuit, sans inscription préalable

Sorties Familles

Envie de s'évader, de prendre un peu l'air en famille? Des sorties sont proposées toute l'année : loisirs, culture, découverte... Partagez avec nous vos idées de sorties !

✔ **Inscription obligatoire • Tarif au quotient familial**

La Récré des familles

Programme d'activités enfants-parents pendant certaines vacances scolaires. Un thème décliné en grand jeu, sorties, atelier et fête pour se retrouver en famille.

✔ **Inscription en fonction des activités**

Activités familles aux Coulmes

Des rendez-vous enfants-parents proposés ponctuellement. Ateliers, sorties, jeux... : programme construit avec les familles, venez en discuter avec nous !



Accompagnement aux vacances (VACAF)

Accompagnement individualisé sur vos projets de séjours en famille ou séjours enfants.

✔ **Sur rendez-vous**

Accompagnement à la scolarité

Aide collective aux apprentissages pour les enfants en élémentaire et en 6ème (2 ateliers d'1h30/ semaine). Utilisation d'objets ludiques, travail sur la curiosité et la confiance en soi, projet culturel sur l'année, soutien aux parents pour le suivi de la scolarité.

✔ **Gratuit • Engagement annuel**

Programme de réussite éducative

Dispositif de soutien pour les familles et les enfants de 2 à 16 ans rencontrant des difficultés diverses (scolaire, santé, sociale...). Parcours individuel et individualisé.

✔ **Sur rendez-vous**

Démarches

Écrivaine publique

Soutien à la rédaction de courriers et de dossiers administratifs. Une permanence par semaine dans chaque MDH. Permanences juridiques assurées par un avocat.

✔ **Gratuit, sur rendez-vous**

Infos droits

Permanences par l'association CLCV (Consommation Logement et Cadre de Vie) pour vous aider à connaître et défendre vos droits.

✔ **Gratuit, sans rendez-vous • Calendrier à l'accueil**

Mutuelle communale

Permanences mutuelle Entrenous aux Coulmes un mardi par mois et à l'Illade un jeudi par mois.

✔ **Rendez-vous et renseignement : 09 69 39 73 38,**
mutuellecommunale@mutuelle-entrenous.fr

Partager

L'Espace K'fé

Un espace de rencontre et d'information convivial pour échanger et se retrouver autour d'un café, discuter d'un projet...

✔ **Accès libre et gratuit**

Les Rencontres des Coulmes

Espace de rencontres, d'échanges et de jeux, dans le hall de la Maison des habitants les Coulmes.

✔ **Accès libre et gratuit**

La Papoterie

Espace de dons et d'échanges. Ouvert le mercredi hors vacances scolaires.



Accompagnement de projets d'habitants

Nous soutenons les idées et initiatives portées par les habitants. Les Maisons des habitants sont présentes à chaque étape pour accompagner dans la construction et la réalisation des projets.

✔ **Gratuit • Sur rendez-vous.**

Bénévolat

**Envie de vous
investir à nos côtés ?**

**Selon vos disponibilités, même ponctuelles,
vos goûts et vos envies, nous trouverons
ensemble une activité qui fait sens pour vous.**

✔ **Renseignements auprès de l'accueil**

