

# Abbaye.mag

le programme de l'Abbaye

## 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 mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr

## MJC ABBAYE - Activités pour tous :

adultes - jeunes de 11 à 17 ans - enfants de 3 à  
11 ans - 04.76.51.12.51  
Horaires : L.Ma.Ven 15h30- 18h  
Mer. 9H30 - 12h / 14h-18h  
Jeu.16h-18h30

## LA PIROGUE : Café - Salon de thé

Restaurant associatif - 09.53.74.08.93

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

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

## ÉCRIVAIN PUBLIC - Permanences

### Sur RDV auprès de l'accueil

Mardi : 13h30-17h

Jeudi : 9h15- 11h15

### Sans RDV (5 places)

Mercredi : 9h à 12h

**MÉDIATRICE NUMÉRIQUE** : accompagnement  
sur les poste en accès libre,ateliers et  
permanences sur RDV - rens. auprès de l'accueil

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

## LEFOP (lutte contre l'illettrisme)

renseignements 06.81.38.97.92

## AVOCAT : 1er et 3ème vendredi du mois

De 14h-16h sur RDV auprès de l'accueil

**MÉDIATRICE SANTÉ** : permanence sans rendez-  
vous le lundi 9h-12h

**PSYCHOLOGUE** : lundi après-midi, mercredi  
journée et jeudi matin sur RDV auprès de  
l'accueil

## PLANNING FAMILIAL

Conseillères et soignantes : sur RDV

Tel : 04.76.43.13.76

**DAL 38 (Droit au logement) : 1<sup>er</sup> et 3ème mardi  
du mois à 17h30** renseignements au  
06.41.30.55.18

## Union des habitants de quartier Abbaye-

Jouhaux permanence le vendredi matin de  
9h30 à 10h30 à la MDH

## Accompagnement santé des adultes

- en situation d'obésité (ATASO)  
- ayant des antécédents d'obstruction artérielle  
(Art-ère de Vivre)  
Gratuit, sur RDV au 07.69.37.94.24



## Vide grenier de l'abbaye

### Samedi 7 septembre

vide grenier de 8h à 13h  
portes ouvertes de 9h à 13h



## Journée portes ouvertes

## atelier portage

Discussions autour des bienfaits  
du portage & des règles de sécurité

À partir du 12 septembre  
de 14h à 16h

Inscription a l'accueil

## Massage bébé

Apprenez à masser votre bébé et gérer ses inconforts



Partagez ensemble un moment privilégié

9h30 - 10h30

Vendredi 27 septembre – MDH Abbaye  
Lundi 14 octobre – La Marelle  
Mardi 19 novembre – MDH Abbaye  
Mardi 17 décembre – MDH Abbaye  
Mardi 14 janvier – MDH Abbaye  
Lundi 17 février – La Marelle

Gratuit sur inscription auprès de l'accueil pour les parent et leur bébé de 0 à 10 mois

## atelier portage

Discussions autour des bienfaits du portage & des règles de sécurité



Présentation des différents porte-bébés  
Apprentissage et échange entre parents et professionnels.

14h – 16h

Jeudi 12 septembre – MDH Abbaye  
Jeudi 19 septembre – MDH Abbaye  
Jeudi 3 octobre – MDH Abbaye  
Vendredi 11 octobre – MDH Abbaye  
Vendredi 18 octobre – MDH Abbaye

Gratuit sur inscription Auprès de l'accueil pour les parent et leur bébé de 0 à 10 mois

## événement PARENTALITÉ

Un moment de partage et de découverte pour les parents et futurs parents



Mercredi 02 octobre - 10h à 15h  
Devant la MDH Abbaye

Venez rencontrer les professionnels de l'accompagnement à la parentalité et la petite enfance de votre territoire.

Anonyme, gratuit, sans inscription.

## La Ludo des parents

sans les enfants !

1<sup>er</sup> mardi de chaque mois  
14h-15h30

Pour se retrouver entre parents  
Pour discuter  
Pour jouer  
Pour débattre  
Pour se poser  
Pour partager un thé, un café



## PÔLE INTERGÉNÉRATIONNEL

### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

**Samedi 7 septembre à la MDH de 9h à 12h**- Inscriptions aux atelier de gym douce, qi gong, danse, remise en forme adaptée, bougeons marche douce...

### BOUGEONS MARCHÉ DOUCE

**Tous les lundi à 9h** – Marche en groupe avec un intervenant (APA, activité physique adaptée) dans les parcs Ouagadougou et Soulage. (dossier à remplir 2024-2025 et certificat médical à jour ou à donner) Gratuit – inscription auprès de PAGI

### VISITE DU JARDIN DE LA POTERNE

**Mercredi 11 septembre de 14h à 16h30** - Visite guidée de ce jardin grenoblois, ateliers martelage, tableaux végétaux sur aquarelle, goûter avec dégustation des produits du jardin. Avec brin d'grelinette et les enfants de la MJC – gratuit – sur inscription auprès du PAGI.

### AGE'ILITY : REMISE EN FORME ADAPTÉE, PRÉVENTION DES CHUTES

**Lundi 16 septembre de 14h à 16h** - une conférence d'information sur les Rendez-vous « âge'ilité », 20 places. Constitution du groupe de 10 personnes pour le cycle

**les mardis du 23 septembre au 2 décembre de 14h à 15h** - 8 ateliers de 1h, animés par un kinésithérapeute de KPaura pour travailler son équilibre, avec des exercices ludiques adaptés.

**Le lundi 9 décembre horaire à confirmer** : Un atelier diététique - gratuit sur inscription au PAGI 5 à compter du septembre.

### SORTIE BOUGEONS EN MONTAGNE

**Mardi 17 septembre à 8h – La Richère en Chartreuse**  
Réservée aux aînés de bougeons marche douce – Gratuit - Inscription à compter du 2 septembre auprès du PAGI.

### SORTIE EN MONTAGNE À LA FERME DU CLOS

**Mardi 24 septembre de 8h à 18h – à Chatelus**  
Découverte soin aux animaux et fabrication fromagère. Venez découvrir une exploitation agricole bio, ses activités et son environnement et approcher les animaux pour apprendre à mieux les connaître.

**Inscription à partir du 9 septembre**



### THÉ DANSANT

**Samedi 21 septembre de 14h à 17h – à l'Espace personnes âgées**  
L'association Riv'ages organise un thé dansant – sans inscription - entrée 5€ - rens. : 06 61 74 87 16 - mail : riv.age.38100@gmail.com

### LOTO

**Jeudi 10 octobre de 14h à 17h – à la MDH**  
L'association Riv'ages vous propose un loto – sans inscription - entrée 5€ - rens. : 06 61 74 87 16 - mail : riv.age.38100@gmail.com

### ATELIER REMUE MÉNINGES

**Les jeudis de 10h30 à 12h** – à la MDH- gratuit - sur inscription auprès du PAGI à **partir du 7 septembre.**

### ATELIER REMISE EN FORME PAR LA DANSE

**Le mardi de 14h à 15h à compter du 1er octobre – à la MDH** - 10 séances - valse, tango, salsa, danses françaises, madison... hors vacances scolaires - gratuit - sur inscription auprès du PAGI à **partir du 7 septembre.**

### ATELIER CORPS EN DÉTENTE

**Le mardi de 15h à 16h à compter du 1er octobre – à la MDH** - 10 séances hors vacances scolaires - gratuit - sur inscription auprès du PAGI à **partir du 7 septembre.**

### ATELIER QI GONG

**Le mercredi de 10h à 11h à compter du 2 octobre – à la MDH** - 9 séances hors vacances scolaires - gratuit - sur inscription auprès du PAGI à **partir du 7 septembre.**

### ATELIER GYM DOUCE

**Le jeudi de 9h à 10h à compter du 3 octobre – au gymnase de la Baja** - 10 séances hors vacances scolaires - gratuit - sur inscription auprès du PAGI à **partir du 7 septembre.**

POUR CONTACTER LE PAGI

PÔLE D'ANIMATION GÉRONTOLOGIQUE ET INTERGÉNÉRATIONNEL

06 73 75 69 04

## ASSOCIATIONS ET COLLECTIFS



### JOURNÉE PORTES OUVERTES

**Samedi 7 septembre à partir de 9h** – L'équipe de Rameurs vous donne rendez-vous pour (re)découvrir La Pirogue ! Lieux de vie par ou pour les habitants, son café resto solidaire, ses activités et s'y inscrire, ses animations, ... ! On vous attend !

### ET SI ON SORTAIT ! C'EST REPARTI

**Judi 12 septembre de 16h30 à 18h et samedi 14 septembre à partir de 10h** : Permanence pour prendre des places à la MC2 et au TMG, réservée aux adhérents, prix des places entre 5 et 10 € + 1 € solidaire

### SOIRÉE GRECO-ARMÉNIENNE

**Vendredi 13 septembre à partir de 19h** – avec l'association AEP venez découvrir musiques, chants, danses autour d'un repas lors de cette soirée de Grèce et d'Arménie ! Musique, chants et danses : au chapeau

Repas et dessert : 12 € (sur réservation)

### TOURNOI DE COINCHÉ

**Mercredi 18 septembre à partir de 19h** - sur inscription (2€/pers)

APPEL A INTÉRESSÉS : CONCOURS CULINAIRE « LE CLIMAT DANS MON ASSIETTE »

**Inscription obligatoire du 7 au 25 septembre** : La Pirogue monte une équipe pour participer au concours métropolitain entre territoires pour inventer et faire une recette "bas carbone" et/ou pas cher - Avec la complicité d'Arnaud, notre fameux cuisinier ! **Lancement du groupe le 5 octobre avec un repas partagé !** Vous êtes partants ? écrivez-nous ou passez nous voir !

### CONCERT

**Samedi 21 septembre de 11h30 à 12h30** - Le Grand collectif vous invite à la pirogue pour le concert "Visages Village", reprise de chansons traditionnelles du Dauphiné revisitées, par Martin Debisschop et Perrine Bourel - Petite restauration sur place !

### REPRISE DES ATELIERS

- Atelier écriture : toujours **les 3<sup>ème</sup> vendredis, de 14h à 16h** à la MDH, prochain temps **le 20 septembre**

- Reprise de la chorale, **le jeudi 12 septembre à 18h15**, inscription à partir du 07 septembre aux portes ouvertes (nb de places limitées !)

- Arpilleras : reprise des ateliers couture artistique **le 07 septembre à partir de 10h**

- Les après-midi jeux ont déjà repris : **tous les lundis après-midi**

- Batucada se retrouve à partir du **samedi 14 septembre de 11h30 à 13h30**, toujours à la MDH !

- Café Philo : Tous les 2<sup>ème</sup> lundis du mois à 18h00, reprise à partir du **lundi 09 septembre**

Pour tous rens. 09 53 74 08 93 ou contact.lapirogue@gmail.com



### IMMERSION DANS LA CRÉATION ARTISTIQUE DU GRAND COLLECTIF

**Samedi 21 septembre de 9h à 12h30** : Venez découvrir la cité de l'Abbaye de manière sensible, décalée, sonore, dessinée, touchée. Visites, balades, ateliers de rencontres avec artistes et spectacles.

**9h-11h30** : Place Charpin- Exposition : "Histoires de ma maison" par Alice Raconte. "Des histoires qui parlent de maison centenaire, de souvenirs du quartier Bajatière et des traces qu'on laisse après soi."

- Spectacle en 4L : Banquette Wislette - Martine et Jean-Mi, deux trentenaires tout droits sortis des années 70, vous proposent un petit déjeuner théâtral et sonore autour de leur Renault 4L.

- Parcours sensoriel : venez expérimentez la matière! à partir du spectacle Papier Colectivo Terron, dès 3 ans.

**11h30-12h30** café la Pirogue Concert "Visages Village", reprises de chansons traditionnelles revisitées, par Martin Debisschop et Perrine Bourel"

Pour toutes informations passez nous voir au 9 place Charpin ou envoyez nous un mail à grandcollectif@gresille.org



### AUTORÉPARATION DE VÉLO

Reprise des ateliers **le mercredi 4 septembre** Ouvert tous les mercredis **de 17h à 18h30** - contact@abbayecycllette.org

## ANIMATIONS DE LA RENTRÉE

### CONCERT

**Vendredi 6 septembre à 19h au parc Condé**

Le soleil brésilien arrive en Abbaye pour un moment de danse et joie! Et nous aurons le plaisir d'avoir le sambiste brésilien Negao da Serrinha, accueilli par Maria Luma, pour une roda de samba festive, à la mode brésilienne. Petite restauration sur place avec l'US Abbaye Pétanque

### CINÉMA PLEIN AIR

**Vendredi 6 septembre à 20h30 Parc Condé**

Cinéma de plein air de la rentrée La MDH Abbaye et l'association "Regard des Lieux" vous propose le documentaire "Swagger" qui nous transporte dans la tête de onze enfants et adolescents aux personnalités surprenantes, qui grandissent au cœur des cités les plus défavorisées de France.



«ÉMOUVANT, D'UNE FORCE VIVE, JOYEUSE ET CONTAGIEUSE»  
**SWAGGER**  
LE FILM DE SUZANNE PARVET

### VIDE GRENIER

**Samedi 7 septembre de 8h à 13h – Parc Condé**

Inscription à l'accueil de la MDH 5€ les deux mètres – uniquement pour les particuliers. Buvette et restauration



**Vide - grenier des habitantes**  
Samedi 7 septembre  
De 8h à 13h  
- Au Parc Condé -  
Buvette - Restauration proposée par PUSAP  
Accueil des exposants de 8h30 à 7h45

### JOURNÉE PORTE OUVERTES

**Samedi 7 septembre de 9h à 12h30 – à la MDH et sur le parvis**

Nous vous invitons à venir rencontrer l'ensemble des associations hébergées dans la MDH : la MJC Abbaye, le Planning Familial de l'Isère, le LEFOP, la Pirogue, le service de promotion de la santé, etc... Ainsi que les nombreuses associations du quartier : le Collectif Voisin, la Marelle, Au Local, le Low tech Lab, et d'autres encore !

**Découverte des activités et services proposés par la MDH tout au long de l'année - Inscriptions aux activités de loisirs adultes de la MJC et aux activités du PAGI pour les aînés**

## NOUVEAUTÉS 2024/2025

**Les Paniers**

Le jeudi de 16h à 18h  
MDH Abbaye  
1 Place de la Commune de 1871  
GRENOBLE

Panier de 3,5 kg à partir de 4,5 €

INSCRIPTIONS LE JEUDI DE 16H À 18H À PARTIR DU 5 SEPTEMBRE

**AU LOCAL**

Des légumes de qualité près de chez vous à des tarifs adaptés à vos revenus

**Repair Café**  
Jeter ? Pas question !

**Un repair Café à l'Abbaye !**

- Vous réparez ?
- Vous avez envie d'apprendre ?
- Vous voulez accueillir ?

**Rejoignez Nous !**

**ATELIERS ALIMENTATION**

OUVERTS À TOUS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi 23 Septembre de 9h à 10h30

## JE COMPRENDS CE QUE J'ACHÈTE

Un atelier pour mieux choisir ses produits et savoir décrypter les étiquettes !

## ACCUEIL DES 11/13 PERISCOLAIRE

les inscriptions ont débuté ce lundi 19 août pour les ateliers périscolaires. n'hésitez pas à passer au secrétariat de la mjc abbaye sur les horaires d'ouverture afin de procéder à l'inscription de vos enfants. pour rappel, les ateliers débutent le lundi 16 septembre et termineront le jeudi 20 février 2025. nous accueillons vos enfants les lundis, mardis et jeudis soir de 16h à 18h, hors vacances scolaires, et nous leur proposons différents ateliers. le programme est disponible sur le site de la mjc ou au secrétariat.

## LA MJC RECHERCHE BÉNÉVOLES POUR LES ATELIERS DE FRANÇAIS

LA MJC RECHERCHE DES BENEVOLES POUR LES ATELIERS SOCIO-LINGUISTIQUES!

Il s'agit d'animer (1x/sem.) un groupe d'adultes souhaitant améliorer leur communication en français et mieux connaître leur environnement social, pour être plus autonomes dans leur vie quotidienne.

Nous cherchons des personnes qui soient prêtes à être accompagnées et formées pour :

- l'animation d'un groupe pour des personnes analphabètes qui commencent tout juste l'écrit
- l'animation d'un atelier de conversation qui permette aux personnes de prendre confiance dans leur oral
- l'animation d'un ASL classique

Ce qui est important, c'est :

- ... l'envie d'être dans une rencontre d'adulte à adulte,
  - ... la capacité à écouter et s'adapter aux besoins des apprenant.e.s,
  - ... l'envie de se former au sein d'une équipe animée par une coordinatrice !
- INTERESSE.E ? N'attendez pas la rentrée pour prendre contact avec Emmanuelle !! (07 81 79 31 72)



## COURS ADULTES 2024/2025

Vous aimeriez faire quelque chose l'an prochain... De la danse ou de la terre ? Du théâtre ou du yoga ?

Venez vous inscrire lors de la Journée PORTES OUVERTES, le samedi 7 septembre à la MDH Abbaye, de 9h à 13h !

Voici le programme des activités adultes pour la saison 2024-25

- Danse Bollywood 170 € Mar. 18H30 - 19h30
- Danse orientale 200 € Jeu. 19H - 20h30
- Gym douce 180 € Lun. 10H - 11h et 11h - 12h
- Nanbudo Yin 120 € Sam. 9H - 11h15
- Pilates 180 € Lun. 18H - 19h / Mar. 12H15 - 13h15 / Mer. 18H30 - 19h30 et 19h30 - 20h30 / Jeu. 18H30 - 19h30
- Sophrologie 170 € Lun. 18H15 - 19h15
- Terre 320 € Mar. 18H30 - 20h30 / Mer. 18H30 - 20h30
- Théâtre 75 € Jeu. 20H30 - 22h30
- Yoga 235 € Lun. 18H30 - 19h45 / 190 € Mer. 12H30 - 13h30
- Zumba 155 € Lun. 19H30 - 20h30

Certaines activités se remplissent vite, venez tôt le 7 septembre, si vous pouvez. Paiement possible jusqu'en 10 mensualités ;)

## EXPOSITION

Il fait gris, et vous aimeriez voir DE LA COULEUR et DES BELLES CHOSES ? VENEZ ce vendredi 13 septembre à 9h15 !

Tout en buvant un café ou un jus dans le hall de la MDH, vous pourrez voir les créations réalisées par des habitant.e.s du quartier, en lien avec l'exposition sur le thème de l'eau qui était à la bibliothèque Abbaye en juin dernier. Ces créations seront visibles dans le hall de la MDH jusqu'à la fin du mois de septembre.

## INFOS DROITS

## PASS SPORT 2024

Le pass Sport est une aide de 50 euros qui permet de financer une partie de l'inscription sportive. Il est valable dans plus de 85 000 clubs et salles de sport partenaires. Le pass Sport est ouvert du 1er juin au 31 décembre 2024. Pensez-bien à présenter votre pass à votre club avant la fin décembre 2024 ! Il s'adressera aux jeunes qui sont :

- nés entre le 16 septembre 2006 et le 31 décembre 2018 et bénéficient de l'allocation de rentrée scolaire ;
- nés entre le 1er juin 2004 et le 31 décembre 2018 et bénéficient de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- nés entre le 16 septembre 1993 et le 31 décembre 2008 et bénéficient de l'allocation aux adultes handicapés ;
- étudiants, âgés de 28 ans révolus au plus, et bénéficient au plus tard le 15 octobre 2024, d'une bourse de l'état de l'enseignement supérieur sous conditions de ressources, d'une aide annuelle du CROUS ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2024 - 2025.

Pour utiliser son pass Sport, il suffit de présenter son QR code ou code alphanumérique à son club, son association sportive ou sa salle de sport au moment de votre inscription. Celui-ci déduira automatiquement 50 euros du prix de la licence ou de l'abonnement au moment de l'inscription.

Voici à quoi ressemble votre pass Sport que vous avez reçu par e-mail et / ou sms :

Afin de savoir si vous pouvez en bénéficier RDV sur : <https://www.pass.sports.gouv.fr/v2/tout-savoir-sur-le-pass-sport#pour-qui>

pass  
Sport



Nicolas Dupont  
N°: 150712015  
Code: 21 AAAA AAAA

## ATELIERS ET TEMPS FORTS

## ATELIERS DES HABITANTS

Reprise des ateliers à partir du lundi 16 septembre - horaires et inscriptions à l'accueil

Si vous souhaitez partager vos savoirs-faire ou votre passion avec d'autres habitants, venez en discuter avec Guillaume 06 89 34 11 79

## ATELIERS REPARINFO

Besoin de réparer ou de vous équiper en ordinateur fixe ? Passionné ou curieux de connaître le fonctionnement des appareils informatiques ?

Permanences **tous les mardis à 18h** au 17 rue Duguesclin à l'Abbaye - mail : [reparinfo-abbaye@gresille.org](mailto:reparinfo-abbaye@gresille.org)



## BALADES LES PETITS PAS

Avec Annick et Marie Hélène, venez vous balader, découvrir la nature autour de Grenoble et partager un moment agréable - Rdv **le vendredi à 13h00** devant la MDH Abbaye, retour aux environs de 17h00 - gratuit sans inscription - prévoir un ticket de bus

06 septembre **11h25** Haute Jarrie le saut du moine

13 septembre Claix et Seyssins Rochers de Comboire

20 septembre **11h45** Le Sappey Les Combes, le marais des Sagnes et tour du village

27 septembre Vizille bords de la Romanche

Judi 12 septembre de 9h à 12h  
à la MDH de l'Abbaye

## Temps fort spécial Logement et énergie

Venez échanger avec des professionnels spécialisés et poser toutes vos questions sur :

- Votre logement
- Vos factures d'énergies et vos charges
- La décence de votre logement

GRATUIT ET OUVERT A TOUS !



AVEC CE QR CODE JE M'AFFICHE DIRECTEMENT  
SUR VOTRE SMARTPHONE