

# Devenir bénévole à l'Abbaye 2023-2024



**Accompagnement scolaire**  
**Accompagnement de personnes âgées**  
**Ateliers sociolinguistiques**  
**Événements et animations**  
**Ateliers des habitants**  
**Programmation culturelle**  
**Atelier réparation vélo**  
**Jardins solidaires**  
**...et plein d'autres activités**

**Renseignements et inscriptions :**

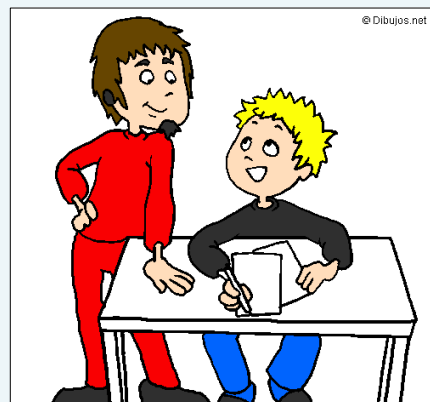
**Maison des Habitants Abbaye**  
1, place de la Commune de 1871  
04 76 54 26 27

[mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr](mailto:mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr)



# Accompagnement scolaire

Aide aux devoirs,  
accompagnement des enfants  
dans le suivi de la scolarité,  
lien avec les parents.



## Auprès de quel public ?

Enfants du CE1 au CM2 et leurs parents ; jeunes de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> habitant le secteur 5.

## Quand ?

de 16h00 à 17h30 les lundi et jeudi pour les primaires et de 16h30 à 18h les mardi et vendredi pour les collégiens. Du lundi 6 novembre 2023 au vendredi 21/06/2024. Le/la bénévole peut intervenir 1 ou plusieurs fois par semaine selon ses disponibilités.

## Comment ?

dispositif encadré par la responsable du périscolaire de la MJC et la référente famille de la MDH. Un/une bénévole encadre entre 2 et 4 enfants maximum. Nous accueillons 8 enfants par soir.

## Où ?

A la MJC Abbaye, 1 palce de la Commune de 1871

## Rôle du bénévole :

- Suivre, encourager et accompagner la progression de l'enfant,
- Mettre l'enfant en situation de réfléchir, d'expérimenter, de s'exprimer,
- Apporter une aide méthodologique au travail scolaire,
- Faire le lien avec les familles,
- Participer à la mise en place de l'espace, du goûter.

## Qui contacter ?

La responsable du périscolaire de la MJC Abbaye au 07.49.82.48.88 ou sur [periscolaire@mjc-abbaye.org](mailto:periscolaire@mjc-abbaye.org)

# Événements et animations

**Fête de quartier, carnaval, cinéma en plein air, ateliers des habitant.es, repas partagé, expositions, collectif culturel...** les occasions ne manquent pas si vous souhaitez vous impliquer dans l'animation de votre quartier !



**Avec qui ?** Maison des Habitants, MJC, associations ou collectifs d'habitants

**Rôle des bénévoles :** Participer à la préparation de temps forts et événements festifs, définir le contenu des animations, communiquer, planifier aider sur la logistique, accueillir des artistes, rechercher des partenaires, mobiliser ses voisins, fabriquer des décorations, etc.

**Quand ?** Engagement ponctuel ou dans la durée.

L'ADL pourra vous renseigner sur les manifestations à venir tout au long de l'année. Vous pouvez également **proposer une nouvelle animation**, vous serez appuyé dans la réalisation de votre projet.

**Contactez** l'Agent de Développement Local (via l'accueil de la MDH)

# Actions socio-linguistiques

**animer des ateliers de communication en français  
pour des adultes de langue maternelle étrangère.**

Chaque semaine, la MJC accueille des groupes d'adultes souhaitant améliorer leur communication en français (oral et/ou écrit), pour mieux se débrouiller et être plus autonomes dans leur vie quotidienne (ex : prendre un RV chez le médecin, suivre la scolarité de leurs enfants, ...). **Pour ces ateliers, nous recherchons des bénévoles !**

**A qui ça s'adresse ?** Les « apprenants » sont des personnes nées à l'étranger, diverses dans leurs origines géographiques et sociales, avec des savoirs et des besoins d'apprentissage différents (ex : certaines ont été scolarisées, d'autres non). Ainsi, différents ateliers ont lieu durant la semaine, en journée ou soirée. Ils s'inscrivent dans un dispositif national qui vise plus largement à faciliter l'accès aux droits, rompre l'isolement et renforcer la confiance en soi.

**Comment ça se passe ?** Il s'agit de préparer et d'animer en binôme un atelier de 2h, une fois par semaine, pour un groupe d'apprenant.e.s. Les ateliers ont lieu durant toute l'année scolaire, hors période de vacances, à la MJC. Du matériel est mis à disposition.

**C'est pas trop dur à faire ?** Pas besoin de compétences en enseignement ou en formation, il suffit d'avoir une bonne connaissance des codes sociaux (ex : dans quel cadre on fait la bise ou on sert la main ?), des détails pratiques de la vie quotidienne (ex : connaître les documents nécessaires pour un RV médical) et de la langue française orale et écrite ! Les bénévoles sont accompagné.e.s et formé.e.s.

## **Ce qui compte, c'est...**

- ...l'envie d'être dans la rencontre d'adulte à adulte,
- ...la capacité à écouter et à s'adapter aux besoins des apprenant.e.s,
- ...l'envie d'apprendre et de se former au sein d'une équipe !

**Parlez-en avec la coordinatrice des activités  
adultes de la MJC !**

**(07 81 79 31 72 - [asl.abbaye@grenoble.fr](mailto:asl.abbaye@grenoble.fr) )**



# Accompagnement de personnes âgées

**Rôle du bénévole** : Donner du temps pour rendre visite à des personnes âgées à leur domicile pour lutter contre la solitude et l'isolement, en complément du travail effectué par les professionnels du maintien à domicile. Faire plaisir et se faire plaisir, rechercher le contact humain, la transmission de savoirs, etc.

**Comment ?** Dialogue autour de thèmes choisis, visites, jeux, lecture, sorties, balade dans le quartier, etc.

**Quand ?** Selon la disponibilité de chacun.

**Où ?** Au domicile des personnes habitant le secteur 5.

**Savoir-être** : Sens de l'écoute, qualités relationnelles, attention à l'autre, envie de partager des moments et d'échanger avec une personne âgée.

**Contactez** le Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnel (PAGI) : Gaëtan DEMARCQ - 06 73 75 69 04



# Abbaye Cyclette – Atelier Vélo



## Abbaye Cyclette, que-ce que c'est?

L'atelier de réparation de vélo est né d'un collectif d'habitants du quartier, appuyé par la Maison des Habitants Abbaye et la Clavette grenobloise (Coordination locale des ateliers vélos participatifs et solidaires de l'agglomération grenobloise) qui propose, entre autres, aux bénévoles de l'atelier de suivre des formations en mécanique cycle.

L'idée est de proposer aux habitants d'apprendre à entretenir, réparer voire assembler eux-mêmes leur vélo, à partir de pièces issues du réemploi.

Échanger des savoirs sur la mécanique cycle

Permettre aux habitants du quartier de se rencontrer et d'échanger

Revaloriser des vélos abandonnés dans les copropriétés du quartier

Participer à l'échelle du quartier au développement de l'usage du vélo

comme alternative aux modes de transports coûteux et polluants

Proposer des expositions/débats/spectacles axés autour de la thématique vélo

**Quand et où ?** Au 9 place Charpin dans les « Volets verts », Les permanences ont lieu chaque mercredi de 17h à 18h30.

Intéressé par des permanences ponctuelles entre bénévoles (gestion de l'atelier, formation...) ? Contactez -nous !

## Rôle du bénévole

- accueillir le public venant apprendre à entretenir/réparer son vélo

- accompagner et expliquer comment réparer les pannes

(Aucune compétence mécanique cycle n'est requise. L'idée est d'apprendre et de se former ensemble au fil des permanences !)

- participer à la vie de l'atelier (organisation d'évènements, etc)

**Contactez l'atelier** via la messagerie électronique : [contact@abbayecyclette.org](mailto:contact@abbayecyclette.org)

# Ateliers des Habitants

## Les ateliers des habitants, c'est quoi ?

Héritiers des réseaux d'échanges réciproques de savoirs, les ateliers des habitants reposent sur le principe suivant : chacun d'entre nous possède des savoirs et peut les transmettre à d'autres, et parallèlement chacun peut s'enrichir du savoir des autres. Toute personne peut proposer d'animer un atelier régulier basé sur une passion ou un savoir-faire ou bien participer à un des ateliers proposés : couture, tricot, informatique, dessin, aquarelle, loisirs créatifs...

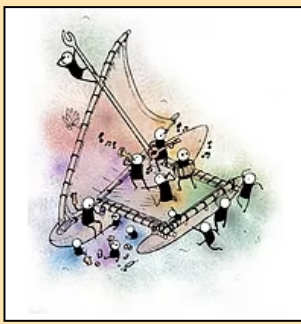
**Rôle du bénévole ?** animer un atelier de son choix auprès d'autres habitants.

**Quand et où ?** à la Maison Des Habitants, ateliers réguliers (hebdomadaires, bimensuels, etc.)

**Comment ?** à définir avec l'Agent de développement local

**Contactez** l'Agent de Développement Local (via l'accueil de la MDH)





# La Pirogue

## *Café Restaurant Associatif*

Le Café-restaurant La Pirogue est né du **désir d'habitant-e-s** du quartier Abbaye de constituer **un lieu de rencontre** et de **partage**, animé pour et par les habitants.

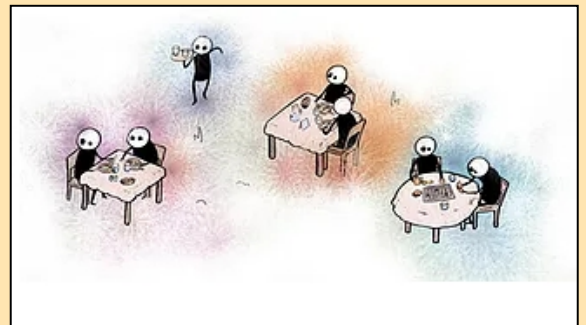
Des petits coups de pouces aux grands projets, **tout le monde peut participer**, n'hésitez pas à passer !

... **Tenir le bar** ou **participer au service** du midi (9h-11h et/ou 11h-14h) du lundi au vendredi ou encore les samedi matin

... **Un coup de main** sur les soirées (concerts, tournois de coinche, ...), les ateliers, les animations, ...

... Venir **bricoler** ou **jardiner**

... Ou encore **proposer et/ou créer** des animations, des activités, des concerts, des sorties, ...



Nous allons également lancer **quelques chantiers** et nous sommes à la recherche de savoir-faire (communication, site internet, gouvernance, continuer notre transition alimentaire, ...)

Vous avez une idée ? Venez nous rencontrer à La Pirogue ou pendant un comité animations (une fois par mois) pour nous souffler des idées, des envies...

**Contactez nous!**

Maison des Habitan.es Abbaye, 1 place de la Commune de 1871

09 53 74 08 93 ou

[contact.lapirogue@gmail.com](mailto:contact.lapirogue@gmail.com)





# Un jardin sans frontières

- Jardiner en **solidarité avec les migrant.es** ;
- Faire pousser des légumes et des fruits qui seront donnés à d'autres associations pour leurs repas partagés (Restos du Cœur, Apardap, Secours Catholique...)
- **Des amis, des discussions et des échanges** entre personnes de tous pays.
- **Des moments de détente**: musique, jeux, cuisine et repas...etc... Tout ce que chacun pourra apporter comme animation!
- **Pas besoin de savoir jardiner**. On apprend sur place! S'habiller avec de vieux vêtements. Ne pas avoir peur de se salir. Nous pouvons aussi en prêter (bottes et vêtements de pluie).
- **Horaires : attention horaires saisonniers**



**Appelez-nous : Alpha 06 01 31 69 75 / Christophe 06 27 63 14 48**

**Permanences les mardi et jeudi à 17h30**

**Où ? Entre le stade des Alpes et l'Isère, rue du 19 mars 1962**

[Unjardinsansfrontieres@gmail.com](mailto:Unjardinsansfrontieres@gmail.com)

# BSP ABBAYE

## Organisation d'habitant.es de l'Abbaye pour récupérer et redistribuer les invendus alimentaires



**Qui sommes-nous ?** Nous sommes la **Brigade de Solidarité Populaire** du quartier de l'Abbaye. Nous sommes un collectif d'entraide, ouvert à toutes et à tous. Nous souhaitons recréer du lien et un réseau d'entraide dans le quartier.

**Comment ?** Nous récupérons des invendus alimentaires pour ensuite les redistribuer ou les cuisiner lors d'évènements festifs.

**Pour qui ?** Pour toutes et tous.

**Pourquoi ?** Dans un contexte où la précarité augmente, nous souhaitons éviter le gaspillage des produits encore consommables et en faire profiter les personnes en demande.

**Vous souhaitez nous rejoindre ?**

Nous sommes un groupe soudé et ouvert à toutes les nouvelles personnes qui souhaitent participer à cette action : récup, tri, préparation d'un café solidaire, organisation d'évènements festifs sur le quartier etc ...

**Nous contacter :**

Mail contact: [bspabbaye@protonmail.com](mailto:bspabbaye@protonmail.com)

Ou tél : 06 16 64 60 76 (Joséphine) ou 06 14 03 85 03 (Nezha)

Ou bien rdv le jeudi à 17h à la MDH de l'Abbaye ou bien le Dimanche à 13h30 devant la MDH, place du marché.

# Atelier de Reconditionnement Informatique de l'Abbaye

Collectif pour le réemploi du matériel informatique et  
la lutte contre la fracture numérique



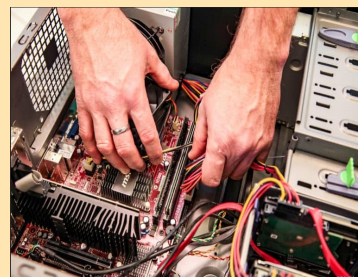
**La MDH Abbaye accompagne le développement d'un atelier de reconditionnement informatique. Porté par un collectif d'habitants passionnés de micro électronique, l'atelier est un lieu d'échange de savoirs et de solidarité.**

**Les bonnes volontés sont bienvenues pour contribuer au développement de l'atelier : participer aux permanences et ateliers de réparation, récupération de matériel, identification de personnes à équiper en PC fixe reconditionnés dans le quartier et au-delà... Les missions sont nombreuses !**

**Venez découvrir notre espace dédié au 17 rue Duguesclin !**

**Mail du collectif :  
reparinfo-abbaye@gresille.org**

**Informations auprès de l'accueil de la MDH  
et de l'agent de développement local  
guillaume.vuarnet@grenoble.fr / 06 89 24 11 79**



# Et plein d'autres activités

Les associations de l'Abbaye  
recherchent aussi des bénévoles



## Animations ponctuelles

Planning Familial

04 76 87 94 61 / [v.bourdjakian@leplanningfamilial38.org](mailto:v.bourdjakian@leplanningfamilial38.org)

## Le Jardin Pédagogique de l'Abbaye

association « En Vert et Avec Tous »

**Gema ARIAS**, coordinatrice

06 69 22 06 95 / [gema@envertetavectous.com](mailto:gema@envertetavectous.com)>



## Jardins Partagés de l'Abbaye Pour Tous

Parcelles individuelles et collectives

**Eric Morin**, coordinateur

[jardinspartagesabbaye@gmail.com](mailto:jardinspartagesabbaye@gmail.com)



Accompagnement individuel sur le réapprentissage de la  
lecture, l'écriture, l'informatique

**Aide à la communication, recherche de financements, etc.**

LEFOP (lutte contre l'illettrisme)

[lefop38@yahoo.fr](mailto:lefop38@yahoo.fr)



**Club de football US Abbaye**, encadrement des entraînements et  
compétitions de football, public enfants / jeunes.

Mr Lattali / 06 38 28 94 07

[usabbaye@lrafoot.org](mailto:usabbaye@lrafoot.org)

