

# EDITORIAL

---

Voici la dernière version du guide du filleul, car quoi de plus dur que d'arriver, le plus souvent totalement démuné, dans une ville étrangère, où l'on n'a aucun repère et où les actes courants de la vie quotidienne deviennent un parcours du combattant. C'est le quotidien des migrants qui arrivent pour la première fois à Grenoble ou qui, à la suite du refus de leurs demandes d'asile, en attente de régularisation, sans droit au travail, se retrouvent sans aucune ressource et dans une grande détresse.

Ce guide est consacré à la vie quotidienne : savoir où dormir, où manger, où s'habiller, où se soigner, où être aidé et accueilli, mais également à la formation et à la culture : où prendre des cours de français, d'informatique, se distraire, faire du théâtre, jouer au foot ...

Que ce nouveau guide, conçu et édité par l'Apardap, puisse être un outil efficace au service des filleuls et de leurs marraines et parrains, des bénévoles de l'association est notre souhait le plus cher.

Patricia L'Ecolier et Bernard Pouyet  
Co-Président de l'Apardap

# SOMMAIRE

---

<b>L'APARDAP</b>	<b>1</b>
<b>AIDE POUR LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES</b>	<b>4</b>
<b>HEBERGEMENT</b>	<b>10</b>
<b>SECURITE SOCIALE</b>	<b>18</b>
<b>OU SE SOIGNER ?</b>	<b>21</b>
<b>OU MANGER ?</b>	<b>28</b>
<b>OU ACHETER DES PRODUITS ALIMENTAIRES ?</b>	<b>35</b>
<b>OU PRENDRE SOIN DE SOI ?</b>	<b>37</b>
<b>OU TROUVER DES VETEMENTS ?</b>	<b>40</b>
<b>OU ACHETER UN PORTABLE, UN ORDINATEUR ?</b>	<b>45</b>
<b>LES TRANSPORTS A GRENOBLE ET EN REGION RHONE-ALPES</b>	<b>47</b>
<b>OU RECEVOIR SON COURRIER ?</b>	<b>50</b>
<b>LES AIDES FINANCIERES</b>	<b>52</b>

<b><u>FAIRE DU BENEVOLAT / S'INVESTIR DANS UNE ASSOCIATION</u></b>	<b><u>57</u></b>
<b><u>OU PRENDRE DES COURS DE FRANÇAIS ?</u></b>	<b><u>62</u></b>
<b><u>OU PRENDRE DES COURS D'INFORMATIQUE ?</u></b>	<b><u>65</u></b>
<b><u>OU PRENDRE DES COURS DE CODE DE LA ROUTE ?</u></b>	<b><u>67</u></b>
<b><u>ALLER A LA BIBLIOTHEQUE</u></b>	<b><u>68</u></b>
<b><u>ALLER AU MUSEE</u></b>	<b><u>73</u></b>
<b><u>FAIRE DU SPORT</u></b>	<b><u>75</u></b>
<b><u>AUTRES ACTIVITES ORGANISEES PAR L'APARDAP</u></b>	<b><u>77</u></b>



# L'APARDAP

**APARDAP (Association de Parrainage Républicain des Demandeurs d'Asile et de Protection)**

*Maison des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux / Bureau 115 et 118 (1er étage)*

*Tél : 09 51 93 48 18*

*Mél : [Apardap@gmail.com](mailto:Apardap@gmail.com)*



*Bus C3 et 12 Arrêt Championnet / 16 Arrêt Caserne de Bonne / Tram E Arrêt Condorcet / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Lundi, mardi & jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 15h*

## LE PARRAINAGE

Il est destiné à fonder une relation humaine entre un.e filleul.e et un parrain ou une marraine, qui se propose de soutenir l'accueilli.e dans toutes ses démarches d'intégration.

## ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT Juridique et social

**Accueil des migrants** : Sur rendez-vous avec un bénévole qui pourra vous aider selon vos besoins. Il faut obligatoirement s'adresser au secrétariat de l'APARDAP.  
-Aide à la demande de titre de séjour et renouvellement

- Aide et soutien pour les personnes déboutées
- Aide pour faire les recours lors d'une OQTF

Aide pour les demandes **AME / CMU**

Aide à la première demande **tarif solidaire TAG**

### **Aide aux démarches administratives**

**Tous les matins de 9h30 à 12h30**.ou sur rendez-vous, bureau 118 avec les volontaires en service civique.

- Aide administrative sur internet : Pôle Emploi, CAF etc.
- Insertion professionnelle : aide à la rédaction de CV, lettre de motivation, recherche d'emploi.

### **L'HEBERGEMENT**

L'APARDAP recherche auprès des collectivités, des bailleurs sociaux et des particuliers des logements, et en organise la gestion et le financement. Se renseigner auprès du secrétariat.

### **L'INSERTION**

Se renseigner auprès du secrétariat pour connaître les horaires et les lieux des activités suivantes.

- **Formation** : cours de français, ateliers numériques de français, cours de maîtrise des outils informatiques de base.
- **Emploi et formation** : ce groupe propose aux accueilli.e.s des rencontres avec des professionnels et

des centres de formation pour aller à la découverte de métiers et de formations.

- ***Insertion par le bénévolat*** : L'APARDAP recherche des activités bénévoles et accompagne les accueilli.e.s dans l'exercice de ces activités.
- ***Initiation républicaine*** : L'objectif est de faciliter l'apprentissage des valeurs de la République française et de connaître les grandes dates de l'histoire de France à travers des cours d'histoire, des visites de musées, des lectures de textes historiques.
- ***Ouverture culturelle et sportive***: ateliers d'écriture, ateliers de théâtre, lecture théâtralisée, groupes de paroles. Le groupe « Partage & Découverte » propose des sorties culturelles, des activités sportives, des visites du patrimoine ou des balades.

## MAISON DES ACCUEILLI.E.S

*Babel St. Bruno, Maison des accueilli.e.s*

*52, rue Abbé Grégoire*

*Tram A ou B Arrêt St. Bruno*



Du lundi au vendredi 14h30 – 17h30  
Dimanche 14h – 17h

C'est un lieu de convivialité, de répit dédié aux accueilli.e.s qui propose différentes activités animées par des volontaires en Service Civique et des bénévoles. Vous pouvez venir prendre un café, profiter du wifi, de la bibliothèque, participer aux jeux, à un atelier, ou simplement vous reposer.

# Aide pour les démarches administratives

**ADATE** (Association Dauphinoise d'Accueil des  
Travailleurs Etrangers)

*96 rue de Stalingrad*

*Tél : 04 58 17 64 86*

*Site : [www.adata.org](http://www.adata.org)*

*Mél : [adata@adata.org](mailto:adata@adata.org)*



*Bus 16 et C3 Arrêt Eugène Sue*

*Bus C5 Arrêt Stalingrad Alliés*

L'ADATE est la Plateforme d'Accueil des Demandeurs d'Asile (PADA) en charge du premier accueil. Si vous êtes demandeur d'asile il faut vous rendre à l'ADATE pour **prendre le premier rendez-vous en préfecture.**

**-Droits des migrants :** *lundi au vendredi 9h30 – 12h30 14h – 17h sauf le mercredi après-midi 04 76 44 51 85*

**- Traduction/Interprétariat :**

*04 58 17 64 94 [interpretariat@adata.org](mailto:interpretariat@adata.org)*

**-CADA :** héberge et accompagne sur le plan administratif et social les demandeurs d'asile isolés (hommes et femmes).

---



**ADA (Accueil des Demandeurs d'Asile)**

*Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux  
Bureaux 003 et 004 (Rez de chaussée)  
Tél : 04 76 50 24 06*



*Bus C3 et 12 Arrêt Championnet / 16 Arrêt  
Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Mardi et vendredi 9h-12h*

**Accompagnement** administratif pour les demandeurs d'asile qui ne sont pas en CADA ou qui sont sous procédure accélérée ou en procédure Dublin.

- Aide à la rédaction des recours (CNDA) avec le soutien de traducteurs
  - Entraînement aux entretiens (OFPRA et CNDA)
  - Domiciliation postale
- 

**ASSFAM (Association Service Social Familial Migrants)**

*22, rue Joseph Rey  
Tél : 04 76 46 10 29*



*Tram A et B Arrêt Saint Bruno*

**Accompagnement social et administratif :**

- Rencontre avec un(e) juriste et/ou un(e) assistante sociale
  - Informations sur le droit des étrangers.
-

## Centre LGBTI La Cigale de Grenoble

*8, rue Sergent Bobillot*

*Site internet : <http://centrelgbti-grenoble.org/>*

*Mél : [contact@centrelgbti-grenoble.org](mailto:contact@centrelgbti-grenoble.org)*



*Bus C3 et C4 Arrêt Jardin des  
Vallons / Tram C Arrêt Foch-Ferrié*

Pour les personnes **Lesbiennes Gays Bisexuel(le)s Transgenres et Intersexuées victimes de discrimination et d'exclusion** en France ou dans leurs pays d'origine. Vous pouvez trouver de l'aide auprès du centre pour vos demandes de régularisation.

---

## CSRA (Collectif de Soutien aux Réfugiés Algériens)

*Maison des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux*

*Bureau 117 et 119 (1er étage)*

*Tél : 06 15 11 62 10*



*Bus C3 et 12 Arrêt Championnet / 16 Arrêt  
Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Lundi et jeudi 14h-19h*

## Accueil et accompagnement des réfugiés algériens

- Administratif et juridique
  - Droit au logement
  - Transport (illico solidaire, carte tag solidaire)
  - Accès à la santé (CMU -PUMa-AME)
-

## La Cimade

*Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux  
Bureau 121 (1er étage)  
Tél : 04 76 50 16 39*



*Bus C3 et 12 Arrêt Championnet / 16 Arrêt Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Permanence juridique mardi 9h - 12h et mercredi 18h - 20h*

### **Accueil et accompagnement des migrants :**

- **Aide administrative** et individuelle sur le droit d'asile et droit des migrants

---

## LDH (Ligue des Droits de l'Homme)

*Maison des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux  
Bureau 120 (1er étage)  
Tél : 04 76 56 90 44*



*Bus C3 et 12 Arrêt Championnet / 16 Arrêt Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Jeudi 17h - 19h Les autres jours sur rendez-vous.*

---

## PIMMS (Point d'Information Médiation Multiservices)

*Adresse : La Villeneuve - 97 Galerie de l'Arlequin  
38100 Grenoble  
Tél : 04 76 33 06 56*



*Accès : Tram A Arrêt Arlequin*



*Lundi au vendredi 9h – 12h et 13h - 17h*

*Samedi 10h - 12h30, relais postal uniquement*

### **Points d'Information Médiation Multiservices :**

- Information sur les services publics
  - Aide administrative
  - Orientation vers des assistantes sociales etc.
  - Médiation
  - Accès internet
  - **Dossier de naturalisation** (Attention ! un an d'attente pour avoir un rendez-vous)
- 

### **RESF (Réseau Education Sans Frontières)**

*Mél : [resf38@no-log.org](mailto:resf38@no-log.org)*

*Site : [www.educationsansfrontieres.org/resf38](http://www.educationsansfrontieres.org/resf38)*

*Tél d'urgence : 06 81 03 52 27 (il faut laisser un message vocal en expliquant de quelle école il s'agit et une personne vous rappellera)*

- **Soutien des familles « sans papier » ayant des enfants scolarisés** et aide au dépôt de dossier de régularisation.
  - Aide des élèves mineurs étrangers isolés mais aussi de tout jeune majeur en situation irrégulière.
- 

### **Roms Action**

*Adresse : 51 rue des Eaux Claires - 38100 Grenoble*

*Tél : 04 76 43 47 56*

*Tél d'urgence : 06 81 55 13 31*

*Site : [www.romsaction.org](http://www.romsaction.org)*

*Mel : [contact@romsaction.org](mailto:contact@romsaction.org)*

**Association qui lutte contre l'exclusion sociale et contre toute forme de discrimination** envers les roms européens.

- Accueil et accompagnement des primo-arrivants (accès aux droits, hébergement d'urgence, scolarisation)

- Accueil et accompagnement spécialisé des familles en démarche d'insertion en France (accès au logement social et à l'emploi)

---

**RUSF (Réseau Université Sans Frontières)**

*Mél : [rusf38@gresille.org](mailto:rusf38@gresille.org)*

*Site : [www.rusf.org/-Grenoble-38](http://www.rusf.org/-Grenoble-38)*

*Tél : 06 63 86 57 53*



*Tram B ou C Arrêt Bibliothèques Universitaires*



*Permanence salle 8 Tour IRMA à côté du bureau d'accueil des étudiants étrangers Mardi 12h à 14h*

Ce réseau est constitué essentiellement d'étudiants :

- Aide les étrangers désirant suivre un cursus universitaire à s'inscrire auprès du service administratif adéquat de l'Université choisie

- Aide également les étudiants étrangers à déposer une demande de titre de séjour étudiant auprès des services ad hoc de la Préfecture.

# Hébergement

OFII (Office France de l'Immigration et de l'Intégration)

*Parc de l'Alliance – 70/72, rue des Alliés*

*Tél : 04 76 40 95 45*



*Bus 16 et C3 Arrêt Eugène Sue*

*Bus C5 Arrêt Stalingrad Alliés*



*Lundi au vendredi 8h30-12h et 13h30-16h30*

L'OFII gère les places dans les **Pôles d'Hébergements d'Urgence (PHU)** et dans les **Centres d'Accueil pour les Demandeurs d'Asile (CADA)**.

La demande d'hébergement s'enregistre automatiquement une fois que vous avez enregistré votre demande d'asile et accepté l'offre de prise en charge par l'OFII. L'attribution des places d'hébergement est examinée par l'OFII en fonction des places disponibles dans le département, la région ou l'ensemble du territoire.

---

**Samu Social Tél : 115**

Pour les **personnes qui n'ont pas de portable** et pour les **femmes victimes de violence conjugale**, il faut **appeler tous les jours** pour avoir une chance d'avoir une place en hébergement d'urgence

**Pour les autres il faut appeler tous les 15 jours**

- L'hébergement est inconditionnel (pas besoin d'avoir des papiers en règle)
  - Par très grand froid : des places en plus grand nombre sont disponibles (hébergement hivernal)
- 

*"Il ne faut pas hésiter à aller vers des gens pour leur expliquer votre situation : que tu ne sais pas où dormir. C'est ce que moi j'ai fait, j'ai entendu un Guinéen au téléphone, il parlait une langue de la Guinée et du coup je suis partie vers lui et je lui ai expliqué ma situation, il m'a hébergée chez lui jusqu'à ce que j'obtienne une place en hébergement d'urgence"*

---

### ADA (Accueil des Demandeurs d'Asile)

*Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux Bureaux 003 et 004 (Rez de chaussée)  
Tél : 04 76 50 24 06*



*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Mardi et vendredi 9h-12h*

L'ADA n'a pas d'hébergement mais si vous êtes en procédure de demande d'asile et que vous n'avez pas d'hébergement vous pouvez vous renseigner auprès de l'ADA pour un **hébergement temporaire chez des particuliers**. Les **places** sont cependant très **limitées**.

## **CASUP (Cadre d'Action et de Soutien d'Urgence aux Précarisé(e)s)**

*Maison Des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux  
Tél : 07 51 35 38 54 Mél  
casupfrance@gmail.com*



*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de Bonne / Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Lundi et mercredi 9h-13h  
Jeudi 14h-18h*

CASUP est une plateforme de réflexion sur les ressources d'hébergement en vue d'apporter des solutions durables aux **personnes précaires**.

N'hésitez pas à venir aux permanences on pourra sûrement vous aider ou vous orienter vers une autre structure selon votre situation.

---

## **Compagnons d'Emmaüs**

### **3 sites dans l'agglomération grenobloise**

#### **Sassenage**

*Les Moironds 33, route de Valence / Tél : 04 76 27 03 04*

#### **Le Versoud**

*304, rue Henri Hiraud / Tél : 04 76 77 15 98*

#### **La Mure**

*70, impasse des Gentianes / Tél : 04 76 30 90 77*



## Grenoble centre

*7, allée du Jardin Hoche / Tél : 01 80 05 98 80*

Les compagnons aident les personnes pour les héberger en échange d'un travail (indemnisé par un pécule). Les personnes sont alors logées, nourries, blanchies et habillées gratuitement. Ils acceptent tout le monde sans condition (**l'hébergement est inconditionnel**). Les **places** sont cependant très **limitées**.

---

## DAL 38 (Droit Au Logement)

*Maison Des Habitants Abbaye Jouhaux*

*1 Pl. de la Commune de 1871*

*Mél : [droitaulogement@gresille.org](mailto:droitaulogement@gresille.org)*



*Bus C5 Arrêt Saint-Augustin*



*Mardi 17h - 19h MdH Abbaye*

*Jeudi 17h30 - 19h Galerie de l'Arlequin*

*Jeudi 18h - 19h MJC Nelson Mandela à Fontaine*

**Le DAL n'a pas d'hébergement mais peut vous aider et vous orienter.** (Que faire, qui aller voir, quoi demander etc.) Aide à la constitution des dossiers DAHO et DALO

---

## La patate chaude

Contact : [collectifsoutienroms38@gmail.com](mailto:collectifsoutienroms38@gmail.com)

**Accès aux droits : logement, santé** notamment pour les Roms européens.

En lien avec différents collectifs dont Rom action, RUSF et RESF, fait aussi partie de la CISEM (Coordination Iséroise de Solidarité avec les Etrangers Migrants).

---

## La Relève

*8 rue de l'Octant - Parc Sud Galaxie -  
Echirolles Tél : 04 76 46 65 38*



*Bus C3 Arrêt le Château*



*Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h - 12h30 et 13h30  
- 17h / Mercredi 9h - 12h30*

- L'obtention d'une place en **CADA** dépend de l'**OFII** (c'est cet organisme qui attribue les places)
  - La Relève s'occupe également de l'hébergement transitoire pour les personnes ayant obtenu le statut de **réfugié** ou bénéficiant d'une **protection subsidiaire**
- 

## Plateforme migrants

*1 Rue Hector Berlioz 38000 Grenoble  
Tél : 04 76 00 76 72/89*

Plateforme de coordination qui recueille toutes les propositions d'aide aux migrants dont des propositions d'hébergement.

- Mise en relation des particuliers qui souhaitent accueillir des personnes dans leur foyer, prêter ou louer un logement.

---

### Pôle Habitat Social

*6 Boulevard Roger Salengro*

*Tél : 04 76 53 53 21*



*Bus C5 Arrêt Alliés/ 12 Arrêt  
Salengro Tram E Arrêt Alliés*



*Lundi 8h30 - 12h30 et mardi 14h - 17h30*

Lorsque vous avez un titre de séjour avec droit au travail ou autre régularisation vous pouvez faire une **demande de logement social auprès du Pôle Habitat**. Il est même recommandé d'**effectuer cette démarche le plus rapidement possible après l'obtention de votre titre de séjour**, puisque l'ancienneté de la demande est prise en compte.

---

## Réseau Welcome et Esaïe

*Tél : 04 76 24 17 23*

*Contact : Anne-Marie Cauzid*

*[annemarie.cauzid@orange.fr](mailto:annemarie.cauzid@orange.fr)*

Pour les demandeurs d'asile en début de procédure sans hébergement quelques places d'hébergement très temporaires chez des particuliers mais les **places sont très limités**.

---

## Secours Catholique

Le secours catholique a différentes antennes à Grenoble :

*20, rue Général Rimbaud*

*Tram C Arrêt Foch Ferrié*

*20, place St Bruno*

*Tram A et B Arrêt Saint Bruno*

*14, place Lavalette*

*Tram B Arrêt Notre Dame Musée*

*72, rue J. Bouchayer*

*Tram C Arrêt Vallier Catane / Bus 12 Arrêt Champs-Elysées*

*10, rue Sergent Bobillot*

*Tram C Arrêt Foch Ferrié*

**Le secours catholique NE DISPOSE PAS D'HÉBERGEMENT**

Cependant vous pouvez aller les voir car ils sont en contact avec d'autres associations qui ont peut-être des possibilités pour vous loger.

---

## Un Toit pour Tous

*17, Avenue Salvador Allende, 38130 Échirolles  
04 76 09 26 56*



*Bus 81 ou tram A, Arrêt Les Granges*



*Du lundi au jeudi : 9h – 12h30 et 13h30 – 16h  
Vendredi : 9h – 11h30 et 13h30 – 16h*

Un Toit Pour Tous, met en location les logements à faible loyer pour des personnes à revenus modérés en assurant une gestion locative adaptée.

**Un Toit Pour Tous n'enregistre pas les demandes de logement et ne gère pas de liste de demandeurs.** L'orientation et l'attribution de ces logements s'effectue en partenariat avec les collectivités locales dans le cadre de commissions.

# Sécurité sociale

*2, rue des Alliés, Grenoble*

*Site web : <https://www.ameli.fr>*

*Tél : 36 46*



*Tram A Arrêt Malherbe*



*Du lundi au vendredi 8h – 16h*

## L'AIDE MEDICALE D'ÉTAT (AME)

S'adresse aux **déboutés** du droit d'asile et à tous les demandeurs de titre de séjour. Elle leur permet de bénéficier d'un accès aux soins à condition d'être présent en France depuis 3 mois et ne pas avoir droit à la CMU. Le dossier d'AME nécessite une domiciliation postale (s'adresser au secrétariat de l'APARDAP pour obtenir une domiciliation au CCAS de Grenoble).

## LA PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE (PUMA)

S'adresse aux étrangers **régularisés** (ayant obtenu le statut de réfugié ou un titre de séjour). Pour déposer le dossier il faut prendre rendez-vous en se rendant dans une des caisses locales de sécurité sociale **ouvertes de 8 h à 16h**

## COMPLEMENTAIRE SANTE SOLIDAIRE (CSS EX-CMU-C)

Vous avez de faibles ressources ? La complémentaire santé solidaire (C2S) vous aide pour vos dépenses de santé. Elle remplace la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C). Elle permet de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé. Cela signifie que cette aide rembourse ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie.

### POUR VOUS AIDER DANS VOS DEMARCHES

#### **ADA (Accueil des Demandeurs d'Asile)**

*Maison des Associations 6 rue Berthe de Boissieux  
Bureaux 003 et 004 (Rez de chaussée)*

*Tél : 04 76 50 24 06*

**Accès aux soins de santé : Mardi et vendredi 9h-12h**

- Ouverture des droits CSS – PUMA - AME.

#### **APARDAP**

*Maison des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux / Bureau 115 et 118 (1er étage)*

*Tél : 09 51 93 48 18*

**Accès aux soins de santé : Jeudi 10h-12h**

- Ouverture des droits CSS – PUMA - AME.

#### **CSRA (Collectif de Soutien aux Réfugiés Algériens)**

*Maison des Associations 6, rue Berthe de Boissieux  
Bureau 117 et 119 (1er étage)*

*Tél : 04 76 86 44 31*

**Accès aux soins de santé : Lundi et jeudi 14h-18h**

- Ouverture des droits CSS – PUMA - AME.

### **Secours Populaire Français**

Accès au droit et à la santé (CSS – PUMA - AME)

### **Secours populaire quartier Championnet**

*20 rue Berthe de Boissieux*

*Tél : 04 76 46 70 06*

*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de Bonne Tram C Arrêt Gustave Rivet*

Horaires : Lundi au vendredi et 9h-12h et 14h-17h

### **Secours populaire la Bruyère**

*27 rue des Trembles*

*Tél : 04 76 46 70 06*

*Tram A Arrêt la Bruyère*

Horaires : lundi au vendredi et 9h -12h et 14h -17h

### **Secours populaire Mistral**

*53, rue Anatole France*

*Accès : Bus 12 Arrêt Anatole France*

Horaires : mardi et jeudi après-midi 14h-17h



# Où se soigner ?

## AIDES Association nationale de lutte contre le SIDA

8, rue Sergent Bobillot Tél : 04 76 47 20 37 ou  
04 76 47 36 46  
Mél : [grenoble@aides.org](mailto:grenoble@aides.org)



*Bus C3 Arrêt Marceau  
Tram C Arrêt Foch-Ferrié*



*Lundi et vendredi 14h-16h30 Mercredi  
17h - 20h et jeudi 16h30 - 19h30*

- Accueil, écoute, information, prévention, accompagnement (VIH et hépatites notamment)
  - Distribution de matériel stérile de prévention
- 

## Centre départemental de santé CIDAG Grenoble

23, avenue Albert 1er de  
Belgique Tel : 04 76 12 12 85



*Tram A Arrêt Albert 1er de Belgique Tram C Arrêt  
Gustave Rivet*



*Sur rendez-vous uniquement du lundi au vendredi.*

- Centre d'Information et de Dépistage Anonyme et Gratuit du VIH, des hépatites B et C.

- Centre de diagnostic et de traitement des autres infections sexuellement transmissibles.

---

### Centre Hauquelin

*1, rue Hauquelin*

*Tél : 04 76 54 24 29*

*Sur rendez-vous*



*Tram B Arrêt Notre Dame Musée*



*Lundi 10h-14h et 15h-17h30 / mardi 10h-14h*

*Mercredi et jeudi 10h-17h30 / vendredi 10h-17h*

-Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en **addictologie** (drogues, alcool, médicaments etc.)

-Lieu d'accueil et d'écoute entièrement gratuit

---

### Les Restos Bébés du Cœur

*13, rue Docteur Mazet*

*Tél : 04 76 86 49 49*

*Mél : [ad38.rbb@restosducoeur.org](mailto:ad38.rbb@restosducoeur.org)*



*Tram A et B Arrêt Alsace Lorraine*



*Lundi, mardi et mercredi 13h30-16h30.*

*Fermé le lundi en juillet et en août*

-Ecoute et conseil en **pédiatrie** et diététique

- Rencontre avec des bénévoles professionnelles de santé (puéricultrices, sages-femmes, pédiatres, assistantes sociales)
  - Orientation
- 

### Centre de planification ou d'éducation familiale du centre départemental de santé

*23, Avenue Albert 1er de  
Belgique Tél : 04 76 12 12 87*



*Tram A Arrêt Albert 1er de Belgique  
/ Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Lundi au vendredi 8h30 – 12h30 et 13h30 –  
17h30*

- **Prise en charge des personnes sans sécurité sociale**
  - Un lieu pour parler de soi et prendre soin de soi
  - **Consultation gynécologique** (sur rendez-vous)
  - **Suivi de grossesse** avec une sage-femme (sur rendez-vous)
  - Conseillère conjugale et familiale
  - IVG, contraception, contraception d'urgence
  - Test de grossesse (sans rendez-vous)
- 

### Planning familial

*30, boulevard Gambetta (5ème étage)  
Tél : 04 76 87 94 61*



*Tram A et B Arrêt Victor Hugo  
Tram C Arrêt Boulevard Gambetta*

*Bus 13/ 32/ 608 Arrêt Champollion*



*Lundi, mercredi 9h-19h / vendredi 9h-17h30  
Mardi 13h-19h*

**Gratuité pour les mineur(e)s et non assuré(e)s sociaux :**

- Contraception, contraception d'urgence
  - Interruption Volontaire de Grossesse
  - Suivi gynécologique
  - Ecoute pour les personnes victimes de violence et de difficultés dans le couple
- 

**Maison des adolescents**

*21, rue Anatole France*

*Tél : 04 76 84 24 04*

*Mél : [accueil.si@ado38.fr](mailto:accueil.si@ado38.fr)*



*Tram E Arrêt Les Alliés*



*Lundi au vendredi 9h – 12h30 et 13h30 – 18h*

*Attention : fermeture à 17h pendant les vacances scolaires*

**Lieu d'accueil et d'orientation entièrement gratuit pour les jeunes de 12 à 21 ans :** Vous pouvez venir avec ou sans rendez-vous et accompagné de la personne de votre choix

**Espace "accueil" :** équipe d'éducateurs, d'assistantes sociales, de psychologues et de conseillères de centre de planification pour vous aider.

**Espace "santé" :** consultations médicales, infirmiers, ateliers thérapeutiques.

---

## Médecins Du Monde

*3 rue Léon Sestier*

*Tél : 04 76 84 17 21*

*Mél : [mf.grenoble@medecinsdumonde.net](mailto:mf.grenoble@medecinsdumonde.net)*



*Tram A Arrêt Berriat-Le Magasin*



*Lundi et vendredi 9h30-11h30*

*Mardi et jeudi 13h45-16h*

- **Information et orientation**
  - **Prise en charge médicale sans condition (que les personnes aient ou n'aient pas de couverture maladie)**
  - Contraception et suivi de grossesse
  - Entretiens psychologiques
  - Prise en charge sociale, juridique et aide aux démarches administratives
  - Distribution de matériel, de kits d'hygiène, de sacs de couchage, etc.
- 

## PASS (Permanence d'Accès aux Soins de Santé)

*Hôpital Nord CHU de Grenoble Pavillon Saint-Eynard Rez-de-chaussée*

*Tél : 04 76 76 94 66*

*Mél : [pass@chu-grenoble.fr](mailto:pass@chu-grenoble.fr)*



*Tram B Arrêt Grand Sablon*

**Consultations gratuites** qui s'adressent aux personnes en

très grande précarité, **sans couverture sociale.**

**Permanence médicale :**

Horaires : 9h-12h30 lundi sans rendez-vous

Autres jours uniquement sur rendez-vous

**Permanence infirmière et assistante sociale :**

Horaires :

Lundi : 9h-12h30/14h-17h

Mardi : 14h-17h

Mercredi : 9h-12h

Jeudi : 10h-12h30/14h-16h

Vendredi : 9h-12h30

Avec ou sans rendez-vous

---

**Service local de Solidarité Grenoble Sud**

*Galerie des Baladins*

*28 avenue de l'Europe*

*Tél : 04 57 38 44 00*



*Tram A Arrêt Grand Place*

**Permanence puéricultrices**

Horaires : mardi 9h-12h et jeudis 14h-17h sans rendez-vous

Mercredi 15h-17 h et vendredis 10h-12h sur rendez-vous

**Consultation de nourrissons**

Horaires : lundi matin, lundi après-midi, mardi après-midi, mercredi matin et jeudi matin sur rendez-vous

---

## Solident

*10 rue de Belgrade*

*Mél : sagealexandre@hotmail.com*

*Tél : 09 71 16 15 59*



*Accès : Tram A et B Arrêt Victor Hugo*

- Accès aux **soins dentaires** pour les personnes en grande précarité sans couverture sociale ou en cours d'obtention.
  - Accès aux droits sociaux
- 

## Village 2 santé

*6bis, rue Denis Papin – Echirolles*

*Tél : 04 57 00 80 00*



*Tram A Arrêt Auguste Delaune*

*Bus 16 et 64 Arrêt Auguste Delaune*



*Lundi et vendredi 8h-13h et 14h-18h30*

*Mardi 8h- 12h et 16h-19h30 / mercredi 8h-13h et*

*14h-19h30 / jeudi 8h-12h30 et 15h-19h30*

- Aide à l'accès aux droits avec des accompagnateurs en soin social (entretien entièrement gratuit)
- Consultation de médecine générale (suivi gynécologique et pédiatrique possible)
- Consultation et activités de kinésithérapie et d'orthophonie
- Consultation avec interprète
- Tiers payant intégral

# Où manger ?

---

## LES COLIS ALIMENTAIRES

### La croix rouge

*4 rue Kléber*

*Tél : 04 76 46 16 72*

*Mél : [ul.grenoble@croix-rouge.fr](mailto:ul.grenoble@croix-rouge.fr)*



*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de Bonne Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Tous les jours 9h-12h et 13h45-17h  
sauf le mercredi 14h-16h30*

Il faut s'inscrire et avoir un justificatif de faibles ressources.

---

### Les bébés du cœur

*13, rue Docteur Mazet*

*Tél : 04 76 86 49 49*

*Mél : [ad38.rbb@restosducoeur.org](mailto:ad38.rbb@restosducoeur.org)*



*Tram A et B Arrêt Alsace Lorraine*



*Lundi, mardi et mercredi 13h30-16h30*



**Aide alimentaire** pour les enfants âgés de moins de 18 mois.

**Aide matérielle** (vêtements, couches, produits puériculture et d'hygiène, jeux pour enfants et prêt de matériel)

---

## Les restos du cœur

### Les restos du cœur Grenoble

*59, rue Nicolas Chorier*

*Tél : 04 76 70 26 02*

*Mél : [ad38.chorier@restosducoeur.org](mailto:ad38.chorier@restosducoeur.org)*

Il faut s'inscrire et justifier de faibles ressources



*Tram A et B Arrêt Saint Bruno*



*Du lundi au jeudi 9h-12h et 14h-16h30  
vendredi 9h-12h et 14h-16h*

*3, Rue Gay Lussac*

*Tél : 04 76 25 07 59*

*Mél : [ad38.gaylussac@restosducoeur.org](mailto:ad38.gaylussac@restosducoeur.org)*



*Tram A Arrêt Mounier*

*Lundi 13h30 - 16h30*



*Mardi 9h-12h et 13h30-16h*

*Mercredi 9h30-12h*

*Vendredi 12h-16h*

## Echirolles

1, allée du Limousin

Tél : 04 76 09 00 58

Mél : [ad38.echirolles@restosducoeur.org](mailto:ad38.echirolles@restosducoeur.org)



Tram A Arrêt Essarts-La Butte



Horaires d'hiver (du 30 novembre au 18 mars) :

Mardi et jeudi 9h-12h et 13h-17h

Vendredi 9h-12h et 14h-18h

## Fontaine

11, rue Henri Roudet

Tél : 04 76 27 52 41

Mél : [ad38.fontaine@restosducoeur.org](mailto:ad38.fontaine@restosducoeur.org)



Tram A Arrêt Fontaine Hôtel de Ville- La Source



Lundi 13h30-16h30 / mardi et jeudi : 10h-11h30 et

13h30-16h30 / vendredi 10h-11h30

---

## Secours populaire

**Colis alimentaire contre une petite participation** (selon les possibilités de chacun).

- Pour une première inscription il faut se rendre dans une des antennes les plus proches de votre domicile

-Un document d'identité vous sera demandé mais vous serez quand même servi même si vous n'êtes pas régularisé

## Secours populaire Championnet

*20 rue Berthe de Boissieux*

*Tél : 04 76 46 70 06*



*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de  
Bonne Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h*

## Secours populaire la Bruyère

*27 rue des Trembles*

*Tél : 04 76 22 18 12*



*Tram A Arrêt la Bruyère*



*Lundi au vendredi 13h30 – 16h30*

## Secours populaire Mistral

*2, rue des solidarités*

*Tél : 04 76 23 06 72*



*C12, Arrêt Mistral*



*Mardi et mercredi 14h-17h*

---

## LES REPAS SUR PLACE

### Le Fournil

*2 rue George Sand*



*Tél : 04 76 22 35 58*

*Tram A Arrêt MC2 Maison de la Culture*



*Lundi 9h45-18h45*

*Mardi, jeudi et vendredi 10h-17h*

*Déjeuner : 12h30*

### Accueil de jour collectif équipé d'une cuisine :

- Déjeuner avec ou sans participation (aucun justificatif n'est demandé)

---

### Nicodème

*4, place Claveyson*

*Tél : 06 77 25 56 39*



*Tram B arrêt Notre Dame*



*Du lundi au vendredi 12h-18h*

### Café associatif à Grenoble dans un cadre agréable et très convivial :

- Repas du midi à prix modique (varie en fonction de ce que vous prenez mais ne dépasse pas 2,20 €)  
- Des activités sont proposées l'après-midi.

---

## Secours Catholique

*Adresse : 10, rue Sergent Bobillot  
Tél : 04 76 87 23 13*



*Tram C Arrêt Foch-Ferrié*



*Lundi à vendredi : 8h30-9h45*

Petit déjeuner (participation demandée de 0,20 € mais non obligatoire)

*Adresse : 20, place St Bruno*



*Tram A et B Arrêt Saint Bruno*



*Samedi 8h30-10h*

- Petit déjeuner (participation demandée de 0,20 € mais non obligatoire)

*Adresse : 14, place Lavalette*



*Tram B Arrêt Notre Dame Musée*



*Inscription sur place avant 12h (au moins une heure avant) du lundi au vendredi. **Attention ! Très peu de places***

- Repas (participation demandée de 1,50 € à 2,50 € mais non obligatoire)

*Adresse : 72, rue J. Bouchayer  
Tél : 04 76 87 23 13*



*Tram C Arrêt Vallier Catane  
Bus 12 Arrêt Champs-  
Elysées*



*Lundi au jeudi : 10h préparation du  
repas, 12h repas, 14h nettoyage.*

Des jeux sont ensuite proposés de 14h à 15h.

- Repas (prix de 1,50 € à 2,50 €)

**Soupes du soir** : consulter [www.solidarites-grenoble.fr](http://www.solidarites-grenoble.fr)

# Où acheter des produits alimentaires ?

## LES EPICERIES SOLIDAIRES

### Dounia

*5, rue d'Auvergne-Echirolles  
Tél : 06 89 81 44 53*



*Tram A Arrêt Essarts-La Butte*



*Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h*

- Produits alimentaires à prix réduits.
  - Vêtements et jouets à prix réduits.
- 

### Episol

*45, rue Général Ferrié  
Tél : 09 75 62 49 35*



*Bus C3 Arrêt Capuche  
Tram C Arrêt Foch Ferrié*



*Mardi au samedi 10h-13h et 15h-19h*

**Vente de produits alimentaires à prix réduits (dont produits frais : fruits et légumes) :**

La tarification dépend du **Quotient Familial (QF)** + adhésion annuelle de 5 euros.

Pour justifier du QF il faut :

- soit une attestation de la CAF
- soit votre avis d'imposition (même si vos revenus sont non imposables)
- soit un papier justifiant que vous êtes demandeurs d'asile (Des préinscriptions à Episol sont possibles : à la Maison des Habitants (MDH) Capuche, les MDH du secteur 3 (Chorriet Berriat, Bajatière, Teisseire ou Abbaye mais aussi à l'ADA et au Secours Catholique



# Où prendre soin de soi ?

## Le local des Femmes

16, boulevard Jean Pain (porte vitrée)

Tél : 04 76 70 35 29 et 06 03 31 54 25



Tram A et C Arrêt Chavant



Lundi 10h30-17h

Mercredi 13h30-17h

Vendredi 13h30-17h

**Accueil de jour pour les femmes** : Un lieu protégé pour se poser dans l'anonymat, prendre soin de soi, se faire du bien (prendre un bain, s'allonger dans un lit, manger un bon repas) et rencontrer d'autres femmes. Les animaux sont acceptés.

*"Le local des femmes guide très bien les gens. Elles m'ont accompagnée au secours catholique, à la remise, à connexions solidaires. Elles m'ont également aidée pour appeler le 115 et trouver un hébergement"*

N. accueillie de l'APARDAP

---

## Point d'eau

*9, rue Joseph François Girot*

*Tél : 09 67 02 14 04*



*Du lundi au vendredi 8h30-12h*

## Lieu d'accueil de jour :

- Un lieu pour se poser, se reposer dans l'anonymat, faire une machine à laver, prendre une douche, prendre un café le tout gratuitement
  - Dispose d'une bagagerie, d'une bibliothèque
  - Organisation de sorties culturelles
- 

## Restos du cœur Saint Bruno

*59, rue Nicolas Chorier*

*Tél : 04 76 70 26 02*



*Tram A et B Arrêt Saint Bruno / Bus 12 arrêt Place Saint Bruno*

**Coiffeur à prix réduit** : il faut prendre rendez-vous au moins deux semaines avant

## Restos du cœur Echirolles

*1, allée du Limousin*

*Tél : 04 76 09 00 58*

*Mél : [ad38.echirolles@restosducoeur.org](mailto:ad38.echirolles@restosducoeur.org)*



*Tram A Arrêt Essarts la Butte*

**Coiffeur à prix réduit** : téléphoner pour prendre rendez-vous.

---

### **Solidarité Femmes / Milena**

*2, rue Roland Garros 38320 Eybens*

*Tél : 04 76 40 50 10*



*Tram A arrêt Alpexpo*

*Bus ligne 12 ou C6 arrêt Raymond Chanas*

### **Solidarité, écoute et accueil pour les femmes victimes de violences :**

Horaires et permanence téléphonique :

Tous les jours : 9h00-12h30 et 13h30-17h30

En cas de violences, permanence sans rendez-vous :

-les mardis et jeudis après-midi 13h30-17h00 ainsi que permanence avec rendez-vous les mardi matin et vendredi matin

# Où trouver des vêtements ?

## Accueil du Vieux Temple (ASDF)

*4 bis, rue du Vieux Temple*

*Tél : 04 76 42 75 31*



*Tram B et Bus 32 Arrêt Notre Dame Musée*



*Tous les matins de 8h30 à 10h*

Distribution personnalisée de vêtements

---

## Emmaüs

**1 site sur Grenoble et 3 dans l'agglomération grenobloise :**  
vente de vêtements et vaisselles de seconde main à prix solidaires

### G'EMMAÛS - Centre-ville

*11 Rue Saint Jacques*

*38000 Grenoble*

[standard.emmaus@gmail.com](mailto:standard.emmaus@gmail.com)

*04.76.27.03.04*



*Lundi à samedi de 11h à 18h*

## Les boutiques dans l'agglomération



*Mardi, jeudi, vendredi 13h30 - 17h30*  
*Mercredi et samedi : 10h - 12h et 13h30 - 17h30*

### Sassenage

*Les Moironds 33, route de Valence*  
*Tél : 04 76 27 03 04*

### Le Versoud

*304, rue Henri Hiraud*  
*Tél : 04 76 77 75 98*

### La Mure

*Zone Industrielle des Marais*  
*Tél : 04 76 30 90 77*

---

### La Remise, Bee so

*15, rue Jean-Jacques Rousseau*  
*Tél : 04 76 46 02 94*



*Tram A/ B arrêt Maison du tourisme, H. Dubedout*



*Mardi au samedi de 10h à 19h (sans interruption)*

Articles neufs à prix solidaire

### La Remise, le magasin

*35, rue General Ferrié*  
*Tél : 04 76 46 02 94*



*Tram C Arrêt Foch Ferrié*



*Mardi au samedi : 9h30 à 17h (sans interruption)*

Articles pour habiller toute la famille

---

### **Ma petite armoire**

*5, rue André Maginot*

*Tél : 04 76 46 16 72*



*Tram C arrêt Foch-Ferrié*



*Mardi au vendredi 14h-18h*

Boutique de seconde main, vêtements, chaussures à  
petits prix

---

### **Resto du cœur St. Bruno**

*59, rue Nicolas Chorier*

*Tél : 04 38 12 01 94*



*Tram A et B arrêt Saint Bruno*

*Bus 12 arrêt Place Saint Bruno*

Donne des **vêtements gratuitement**

---

## Secours Populaire

Le secours populaire dispose de **vêtements contre une petite participation.**

### Secours populaire quartier Championnet

*20 rue Berthe de Boissieux*

*Tél : 04 76 46 70 06*



*Bus C3 Arrêt Marceau / 16 Arrêt Caserne de Bonne*

*Tram C Arrêt Gustave Rivet*



*Mercredi et vendredi 14h-18h*

*Samedi 10h-18h*

---

### Secours populaire la Bruyère

*27 rue des Trembles*

*Tél : 04 76 22 18 12*



*Tram A Arrêt la Bruyère*



*Lundi au vendredi et 9h-12h et 14h-17h*

### Secours populaire Mistral

*2, rue des solidarités*

*Tél : 04 76 23 06 72*



*Mardi et mercredi 14h-17h*

*Samedi 9h30-12h30*

---

## Société Saint Vincent de Paul

*Conseil départemental de  
l'Isère*

*6, rue Docteur Mazet*

*Tél : 04 76 87 52 75*



*Tram A et B Arrêt Victor Hugo*



*Lundi 13h30-16h30*

**Vestiaire : vêtements pour tous à prix modique**



# Où acheter un portable, un ordinateur ?

## Connexions solidaires (Emmaüs Connect)

*35, rue du Général Ferrié*

*Tél : 01 80 05 98 80*

*Mél : [csgrenoble@emmaus-connect.org](mailto:csgrenoble@emmaus-connect.org)*



*Tram C Arrêt Foch Ferrié / Bus C3 et 16 Arrêt  
Capuche*



*Mardi 9h30-12h et 14h-17h30*

*Mercredi, jeudi et vendredi 14h-17h30*

*Samedi 9h30-12h*

Le programme "connexions solidaires" propose :

-un **abonnement mobile** à bas prix ainsi que des équipements numériques à prix réduits (ordinateurs, téléphones)

-des **cours d'informatique et numérique** permettant l'acquisition de compétences numériques de base

Pour s'inscrire il faut que votre référent social vous prenne rendez-vous. A l'Apardap, s'adresser aux services civiques.

---

## **Solidura**

*17, rue du Pré Ruffier  
Saint Martin d'Hères  
Tél : 04 76 62 01 10*



*Mardi et vendredi 9h30-13h et 14h-17h*

**-Vente de téléphone et d'ordinateurs reconditionnés ou d'occasion à prix réduits**

# Les transports à Grenoble et en région Rhône-Alpes

## J'ARRIVE A GRENOBLE

**L'APARDAP** (mardi 15h -17h) et **L'ADA** s'occupent de faire :

- Les cartes **TAG** pour les primo-arrivants (qui n'ont pas encore de justificatifs) : tarification solidaire de 2,50€/mois pour tous les transports du réseau TAG (bus et tram).
- La carte **illico solidaire** pour le train en Rhône Alpes (carte gratuite qui donne le droit à 75% de réduction sur les trajets TER en Rhône-Alpes).

## JE DEMANDE L'ASILE OU J'AI UN TITRE DE SEJOUR

### Pour la carte TAG

- Il faut aller avec les justificatifs (Quotient Familial et AME) dans une agence TAG
- Si vous n'avez pas de justificatifs de la **CAF** vous pouvez aller au **CCAS** pour le calcul du Quotient Familial.  
(Il est très important de faire sa déclaration d'impôt même si vous n'avez pas de revenu car ce document sert pour avoir le droit aux réductions).

## JE SUIS DEBOUTE.E DE LA PROCEDURE NORMALE DE DEMANDE D'ASILE

Vous n'avez théoriquement plus le droit à la carte TAG solidaire. CEPENDANT les démarches pour l'AME permettent d'avoir la carte TAG solidaire. **(Il est donc très important d'effectuer sa demande pour l'AME).**

Une fois l'attestation AME obtenue il faut se rendre à une agence TAG.

Vous pouvez aussi venir à l'APARDAP pour faire une demande.

### OU TROUVER LES AGENCES TAG A GRENOBLE ?

**Agence de Mobilité Centre-Ville** *49, Avenue Alsace Lorraine*

*Tram A, B et E Arrêt Alsace Lorraine / Bus C1 Arrêt Gares*

**Agence de Mobilité Grand Place**

*Tram A et Bus C3, C6, 12, 66, 67, 68 Arrêt Grand'Place*

**Agence de Mobilité Station Mobile** *15, boulevard Joseph Vallier*

*Tram C et Bus 12 Arrêt Docteur Calmette*

*/ Tram E Arrêt Vallier Libération*



*Lundi mardi mercredi et vendredi 8h-18h30*

*sauf Agence de mobilité Station mobile*

**CCAS de Grenoble**, pour demander de calculer le quotient familial

*Adresse : 47, avenue Marcelin Berthelot  
Tél : 04 80 70 12 00*



*Lundi 8h30-16h*

*Mardi au vendredi 8h30-12h et 13h30-17h*

### **Pour la carte illico solidaire**

**Si vous êtes demandeur d'asile ou que vous êtes allocataire du RSA**, vous pouvez faire votre demande pour la carte illico solidaire en vous rendant directement dans une gare SNCF. Il faut un justificatif qui atteste soit que vous êtes au RSA soit que vous êtes demandeur d'asile.

## Où recevoir son courrier ?

---

**ADATE (Association Dauphinoise Accueil des Travailleurs Etrangers)**

*96 rue de Stalingrad*

*Tél : 04.58.17.64.86*



*Lundi au vendredi 9h30–12h30 14h–17h sauf le mercredi après-midi*

Si vous êtes demandeurs d'asile vous recevrez votre courrier à l'ADATE. Mais si vous avez une place en CADA (Centre d'Accueil des Demandeurs d'Asile), vous recevrez votre courrier au CADA.

---

**ADA (Accueil des Demandeurs d'Asile)**

*Maison des Associations*

*Adresse : 6 rue Berthe de Boissieux*

*Bureaux 003 et 004 (Rez de chaussée) Tél : 04 76 50 24 06*



*Mardi et vendredi 9h-12h*

L'ADA offre aux demandeurs d'asile une **domiciliation postale** durant toute la procédure de demande d'asile.

---

**CSRA (Collectif de Soutien aux Réfugiés Algériens)**

*Maison des Associations - 6, rue Berthe de Boissieux  
Bureau 117 et 119 (1er étage) Tél : 06 15 11 62 10*



*Lundi et jeudi 14h-19h*

---

**CCAS de Grenoble**

*Adresse : 47, avenue Marcelin Berthelot  
Tél : 04 80 70 12 00*



*Lundi 8h30-16h*

*Mardi au vendredi 8h30-12h et 13h30-17h*

# Les aides financières

---

## **Vous êtes demandeur d'asile :**

-Vous pouvez toucher l'**ADA** (Aide pour Demandeur d'Asile) versée par l'**OFII** (Office Français de l'Immigration et de l'Intégration)

-**Aide versée jusqu'à** la décision définitive concernant votre demande d'asile, c'est à dire **la décision de l'OFPRA ou de la CNDA**

-Le droit à l'ADA s'ouvre automatiquement une fois que votre demande d'asile a été déposée

## **Vous êtes débouté de l'asile :**

Aucune aide financière de l'Etat, il faut contacter les différentes structures que nous mentionnons dans ce guide afin de voir quelle association pourrait vous aider.

## **Vous obtenez le statut de réfugié :**

-Si vous avez **25 ans**, se rendre à la **CAF** (Caisse Allocations Familiales) pour faire une demande de **RSA** (Revenu Solidarité Active)

-Vous avez droit au maintien de l'ADA jusqu'à l'ouverture de vos droits au RSA

-Si vous avez moins de 25 ans : se rendre à la Mission Locale pour vérifier si vous avez droit à la « Garantie Jeune »



**Si vous avez :**

- le statut de réfugié OU
- un titre de séjour OU
- une APS (Autorisation Provisoire de Séjour) de plus de 3 mois OU
- un récépissé de renouvellement,

**Vous avez le droit aux allocations de la CAF :** Aide au logement, RSA, allocation familiale.

**Attention !** Le récépissé de première demande ne donne droit à aucune aide

**Les aides au logement :** si vos ressources sont modestes et que vous payez un loyer vous avez peut-être droit à une aide au logement

**Le RSA (Revenu de Solidarité Active) :** si vos ressources sont faibles, le RSA vient compléter vos ressources afin de vous garantir un revenu minimal si vous êtes réfugié statutaire, sous protection subsidiaire ou seule avec un enfant de moins de trois ans. Il faut avoir un titre de séjour donnant droit au travail depuis au moins cinq ans pour pouvoir prétendre au RSA.

**Les allocations familiales :** sont versées automatiquement à partir de votre deuxième enfant à charge et une prestation d'aide au jeune enfant est versée sous conditions de ressources pour les enfants de moins de trois ans.

Dans tous les cas il faut prendre rendez-vous à la CAF pour le calcul de vos droits.

### Siège de la CAF

*3, rue des Alliés*

*Tél : 09 69 37 32 30 ou 3230 (prix d'un appel local)*



*Tram A Arrêt Malherbe*

*Lundi, mardi, mercredi, vendredi 8h30-12h30  
et 14h-16h30*



*Jeudi 8h30-12h30*

### Conseils pour contacter ou prendre rendez-vous à la CAF :

Il est possible de prendre rendez-vous sur internet ou par téléphone.

Si vous avez besoin d'aide pour prendre le rendez-vous, vous pouvez demander de l'aide tous les lundis et mercredis matin de 9h30 à 12h30 à l'**APARDAP**, au sein du **PIMMS** de la Villeneuve ou au sein des **MDH** (Maison des habitants).

### Mission locale

*16 Boulevard Agutte Sembat*

*04 76 86 58 58*



*Bus C1 et C4 Arrêt Dr. Martin*

*Tram A, C, E, Arrêt Chavant*



*Lundi – Mercredi – Jeudi : 9h-12h30 /*

*13h30-17h30*

*Mardi : Fermé le matin / 13h30-17h30*

*Vendredi : 9h-12h30 / 13h30-16h30*

Si vous avez entre 16 et 25 ans, habitez à Grenoble et que vous recherchez un emploi ou une formation, vous pouvez **bénéficier gratuitement de l'accompagnement de la Mission locale** pour la construction de votre projet professionnel ou de votre recherche d'emploi.

---

## LES AIDES DU DEPARTEMENT

Bien que ces aides soient en constante diminution depuis ces dernières années, vous pouvez demander à votre accompagnateur social / référent social de vérifier votre éligibilité et la disponibilité de ces aides. Si vous n'avez pas de travailleur social référent demandez à une association de vous aider.

**Aide Sociale à l'Enfance (ASE) : est une aide départementale qui dépend du conseil départemental (et non de la ville de Grenoble).** Pour voir si vous pouvez bénéficier de cette aide il faut prendre rendez-vous avec une assistante sociale d'un des services locaux de solidarité.

## LES AIDES LOCALES

### **Service local de solidarité Grenoble ouest**

*171, cours de la Libération et du Général de Gaulle*

*Tél : 04 57 38 42 20*

*Accès : Tram E Arrêt Louise Michel*

Accueil sur rendez-vous

### **Service local de Solidarité Grenoble**

*37, rue de Moyrand*

*Tél : 04 57 38 46 00*

*Accès : Tram A Arrêt Albert 1<sup>er</sup> de Belgique*

### **Service local de solidarité Grenoble sud**

*Adresse : Galerie des Baladins 28, avenue de l'Europe*

*Tél : 04 57 38 44 00*

*Accès : Tram A Arrêt Grand Place*

---

### **CCAS**

*47, avenue Marcelin Berthelot*

*Tél : 04 80 70 12 00*

*Accès : Tram A Arrêt Malherbe*

**Des aides ponctuelles du CCAS** sont également possibles pour les personnes hébergées à Grenoble.

Pour les autres, voir le CCAS de la commune où l'on réside.

# Faire du bénévolat / S'investir dans une association

**APARDAP (Association de Parrainage Républicain des Demandeurs d'Asile et de Protection)**

*Maison des Associations : 6, rue Berthe de Boissieux,  
Tél : 09 51 93 48 18*

Vous avez envie de vous investir dans une association pour rencontrer de nouvelles personnes ? Ou simplement pour occuper votre temps libre ? Mais vous ne savez pas vers quelle association vous tourner ?

**Vous pouvez venir rencontrer le "Groupe Insertion - Bénévolat" de l'APARDAP**, une équipe est présente pour vous écouter et vous orienter selon vos projets et vos envies.



*Mardi de 14h30 à 16h30*

*"Pour faire quelque chose il faut aller à la rencontre des différentes associations, il ne faut pas rester inactif. Il faut prendre part aux activités, faire du bénévolat."*

M, accueilli de l'APARD

---

## CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

*47, avenue Marcelin Berthelot*

*Tél : 04 80 70 12 00*



*Tram A Arrêt Malherbe*



*Lundi au vendredi 8h30-12h30 et 13h45-17h*

**Le CCAS de la ville de Grenoble a besoin régulièrement de bénévoles** dans plusieurs domaines dont :

- l'aide à domicile des personnes âgées
- l'aide au devoir pour les enfants / adolescents

Vous pouvez les contacter directement pour faire du bénévolat ou vous pouvez également faire appel au groupe insertion bénévolat de l'APARDAP pour qu'il vous aide dans vos démarches.

---

## Brin D Grelinette

*16 avenue Paul Cocat*

*Tél : 04 76 44 14 38*

*Mél : [contact@brindgre.org](mailto:contact@brindgre.org)*



*Bus C4 ou C4 Arrêt Paul Cocat*



*Mardi 10h à 14h (repas cuisiné sur place)  
Vendredi 14h-17h*

**Jardin à vocation sociale** de la Poterne : pour ceux qui ont envie de jardiner, bricoler ou cuisiner en collectivité !

---

## Episol

*45, rue Général Ferrié*

*Tél : 09 82 53 01 12*



*Bus C3 Arrêt Capuche / Tram C Arrêt Foch Ferrié*

**L'épicerie solidaire recherche régulièrement des bénévoles.** Les contacter ou aller sur place pour en discuter avec les responsables.

---

## Jardin sans frontières

*Rue du 19 mars 1962 (Grenoble).*

*Le long de l'Isère, derrière le stade des Alpes*

*Contact : 6 01 31 69 75*

**Un jardin ouvert à tous !** Migrants, non migrants, dans la solidarité et le partage réciproque des savoirs et des expériences. Chacun vient avec son énergie, ses connaissances, ou son désir de connaissance, c'est le lieu idéal pour jardiner, se rencontrer et échanger.

---

## La Remise

*29, rue General Ferrié*

*Tél : 04 76 46 02 94*



*Tram C Arrêt Foch Ferrié*

**La Remise recherche régulièrement des bénévoles** notamment pour trier des vêtements. Si vous êtes intéressés vous pouvez en discuter avec le groupe intégration-bénévolat de l'APARDAP le mardi après-midi.

---

### **Mme Rutabaga**

*Tél : 09 53 17 26 80 / 06 03 70 48 50*

*Mél : [mmeruetabaga@riseup.net](mailto:mmeruetabaga@riseup.net)*

**Association d'éducation populaire** qui organise notamment des **ateliers de rue gratuits et ouverts à tous**. Ces ateliers sont très divers : cuisine, jeux, lecture, jardinage, arts plastiques, réparation de vélos...

Pour participer aux ateliers de rue, retrouvez Mme Rutabaga :

*-Un mercredi sur deux de 14h à 16h, 140, galerie de l'Arlequin (Accès : Tram A Arrêt Arlequin)*

*-Tous les vendredis 16h30-18h30 en été et 16h-18h en hiver, place des Géants*

*-Samedi de 14h à 16h en bas du 30, galerie de l'Arlequin (Accès : Tram A Arrêt la Bruyère)*

L'association recherche régulièrement des bénévoles pour animer les ateliers et proposer de nouvelles activités.

---

### **Un p'tit vélo dans la tête**

#### **Atelier du centre**

*5, bis rue de Londres*

*Tél : 04 76 21 46 01*





*Tram C Arrêt Vallier-Libération*

### **Atelier du campus**

*921, rue des résidences*

*Saint Martin d'Hères*

*Tél : 04 76 54 61 09*



*Tram B et C Arrêt Bibliothèque Universitaire*

### **L'association a besoin de bénévoles pour :**

- démonter des vélos tous les mercredis 15h-18h à l'atelier campus et jusqu'à 20h à l'atelier du centre ("apéro bénévoles")
- participer aux journées de rangement
- tenir des permanences à l'atelier (aucune compétence en mécanique n'est nécessaire !!)
- développer de nouveaux projets
- informer au sujet de l'association etc.

Si vous avez d'autres propositions de bénévolat contacter l'association ou rendez-vous sur place pour en parler avec les membres.

---

### **Il y a beaucoup d'autres associations qui recherchent des bénévoles**

-Secours Populaire, Secours Catholique, Point d'eau etc. N'hésitez pas à contacter directement les associations qui vous intéressent.

# Où prendre des cours de français ?

**APARDAP (Association de Parrainage Républicain des Demandeurs d'Asile et de Protection)**

*Maison des Associations, 6, rue Berthe de Boissieux*

*Bureau 115 et 118 (1er étage)*

*Tél : 09 51 93 48 18*

Des cours de français sont donnés par des bénévoles de l'APARDAP.

**Ils sont organisés en 4 niveaux :**

Alphabétisation, débutant, intermédiaire et avancé.

Contactez le secrétariat de l'APARDAP pour plus d'information et pour l'inscription.

Il existe aussi des Ateliers Numériques de Français qui ont lieu tous les mardis après-midi 14h -17h à la Maison des Associations. Accès libre.

*Salle 100 (cyber espace 1er étage)*

---

## La Cimade

*Maison des Associations*

*6 rue Berthe de Boissieux  
Bureau 121 (1er étage)  
Tél : 04 76 50 16 39*

Les **cours de français** ont lieu le mercredi après-midi et le jeudi après-midi. Se renseigner par téléphone ou en se rendant aux permanences de l'association mardi et vendredi 9h-12h.

---

## La croix rouge

*4 rue Kléber  
Tél : 04 76 46 16 72  
Mél : [ul.grenoble@croix-rouge.fr](mailto:ul.grenoble@croix-rouge.fr)*



*Bus C3 Arrêt Marceau /Bus 16 Arrêt Caserne de Bonne/  
Tram C Gustave Rivet*

- Apprentissage des savoirs de base : **ateliers d'alphabétisation**
  - Ateliers de FLE (Français Langue Etrangère)
  - Ateliers d'accompagnement scolaire et de prévention de l'illettrisme.
-

## Les Maisons Des Habitants (MDH)

Ateliers sociolinguistiques. Tarif selon le Quotient Familial. Se renseigner auprès des différentes Maison des Habitants de Grenoble.

---

## ODTI (Observatoire des Discriminations et des Territoires Interculturels)

*7, place Edmond Arnaud*

*Tél : 04 76 60 31 64*

*Mél : [opheliepassemard@odti.fr](mailto:opheliepassemard@odti.fr)*



*Tram B Arrêt Notre Dame Musée*

Atelier cours de français à Grenoble et à Saint Martin le Vinoux. Pour s'inscrire il faut prendre rendez-vous avec Ophélie Passemard (mél et téléphone ci-dessus).

---

## Secours Catholique

*10, rue Sergent-Bobillot*

*Tél : 04 76 87 23 13*

*Mél : [isere@secours-catholique.org](mailto:isere@secours-catholique.org)*



*Tram C Arrêt Foch Ferrié*

Les **cours de français** se font **en petit groupe** de deux à cinq personnes et sont basés sur des questions liées à la vie courante (mise en situation).

Téléphoner pour plus d'information et pour s'inscrire.

# Où prendre des cours d'informatique ?

**APARDAP (Association de Parrainage Républicain des Demandeurs d'Asile et de Protection)**

*Maison des Associations*

*Adresse : 6, rue Berthe de Boissieux*

*Salle 100 (cyber espace 1er étage)*

*Tél : 09 51 93 48 18*

Tous les mardi matin 9h-12h accès libre

**Cours d'informatique :** initiation, traitement de texte, internet, rédaction de CV.

- Tous les niveaux sont acceptés : même si vous n'avez jamais touché un ordinateur, vous êtes bienvenus !

## **Maison Digitale**

*Babel St. Bruno, Maison Digitale*

*13, rue Henry Le Chatelier*

*Tél : 09 51 93 48 18*

*Tram A ou B Arrêt St. Bruno*

**Cours d'informatique :** initiation, traitement de texte, internet.

---

## Secours Catholique

*Cyber-café 10, rue Sergent*

*Bobillot Tél : 04 76 87 23 13*



*Tram C Arrêt Foch Ferrié*



Mercredi 16h45-19h

Jeudi 9h45-12h et 14h15-16h30

- Formation pour apprendre les **bases de l'informatique**
- Aide à la rédaction de CV
- Accès internet, mise à disposition d'ordinateurs

20h de cours sur 10 semaines par trimestre

# Où prendre des cours de code de la route ?

## Plateforme mobilité

*19, Galerie de l'Arlequin*

*Tél : 04 76 27 90*

*Mél : [plateforme.mobilite@ccas-grenoble.fr](mailto:plateforme.mobilite@ccas-grenoble.fr)*

*Accès : Tram A Arrêt La Bruyère*

Sur prescription :

- soit d'une personne référente de l'APARDAP (demander au secrétariat)
- soit du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)
- soit d'un travailleur social (Assistante sociale ou accompagnateur social)

Vous pouvez avoir droit à des cours de **code de la route gratuitement** (1ère étape avant le passage du permis de conduire)

**Il n'est pas nécessaire d'avoir un titre de séjour ou d'être régularisé(e)**

## Aller à la bibliothèque

Inscription gratuite dans les bibliothèques municipales de Grenoble. **Vous pouvez emprunter** : livres, BD, DVD et tout autre document **gratuitement**.

Pour vous inscrire rendez-vous dans une des bibliothèques municipales de Grenoble avec un justificatif de domiciliation sur Grenoble et un document d'identité.

Vous pouvez également venir dans les bibliothèques pour **consulter internet** sur les postes disponibles ou grâce au wifi de la ville de Grenoble.

### **Bibliothèque d'étude et de patrimoine**

*Adresse : 12 Boulevard Maréchal Lyautey*

*Tél : 04 76 86 21 00*

*Accès : Tram A et C arrêt Chavant*

Horaires : mardi, mercredi et vendredi

10h-19h jeudi 13h-19h et samedi 10h-18h

Vacances scolaires : du mardi au samedi : 13h-18h

Fermeture le samedi de Pâques

### **Bibliothèque municipale internationale**

*Adresse : 6 Place de Sfax)*

*Tél : 04 38 12 25 41*

*Accès : Tram B Cité Internationale*



**Des documents dans 7 langues** : allemand, anglais, arabe, espagnol, français, italien et portugais

Horaires : mardi, jeudi et vendredi : 17h-19h

mercredi : 14h-18h et samedi : 10h-12h30 et 14h-17h  
(Attention, les horaires changent pendant les vacances scolaires).

Fermeture un mois l'été et une semaine entre Noël et le jour de l'An et le samedi de Pâques.

### **Bibliothèque Abbaye**

*Adresse : 1, Rue de la Bajatière*

*Tél : 04 76 03 71 83*

*Accès : Tram A Arrêt Mounier*

Horaires : mardi et vendredi 15h-18h30, mercredi 10h-12h30 et 14h-18h et samedi 10h-12h30 et 14h-18h

En période de vacances scolaires, horaires identiques sauf le samedi 10h-12h30. Fermée le samedi de Pâques

### **Bibliothèque Alliance**

*Adresse : 90 Rue de Stalingrad*

*Tél : 04 76 09 21 24*

*Accès : Bus C3, 15 et 16*

Horaires : mardi et vendredi 15h-19h, mercredi 10h-13h et 14h-18h, samedi 10h-13h et 14h-17h

En période de vacances scolaires, horaires identiques sauf le samedi 10h-12h30. Fermée le samedi de Pâques

### **Bibliothèque Arlequin**

*Adresse : 7 Galerie de l'Arlequin*

*Tél : 04 76 22 92 16*

*Mél : [bm.arlequin@bm-grenoble.fr](mailto:bm.arlequin@bm-grenoble.fr)*

*Accès : Tram A Arrêt Arlequin*

Horaires : mardi, mercredi et vendredi 14h-18h, jeudi et samedi 10h-13h

### **Bibliothèque Centre-Ville**

*Adresse : 10, rue de la République*

*Tél : 04 76 54 57 97*

*Mél : [bm.centreville@bm-grenoble.fr](mailto:bm.centreville@bm-grenoble.fr)*

*Accès : Tram A et B Arrêt Hubert Dubedout/ Bus C3*

Horaires : mardi et vendredi 13h-18h30, mercredi et samedi 11h-18h30, jeudi 13h-18h30

(Attention les horaires changent pendant les vacances scolaires : du mardi au samedi de 13h à 18h)

### **Bibliothèque Eaux-Clares Mistral**

*Adresse : 49, rue des Eaux Claires*

*Tél : 04 76 21 25 28*

*Mél : [bm.eclaires@bm-grenoble.fr](mailto:bm.eclaires@bm-grenoble.fr)*

*Accès : Bus 12 Arrêt Salengro*

Horaires : mardi et vendredi 15h-18h30 mercredi 10h-12h30 et 14h-18h samedi : 10h-12h30 et 14h-18h

En période de vacances scolaires, horaires identiques sauf le samedi 10h-12h30. Fermée le samedi de Pâques

### **Bibliothèque Jardin de Ville**

*Adresse : 1, place de Gordes*

*Tél : 04 76 44 75 60*

*Mél : [bm.jardindeville@bm-grenoble.fr](mailto:bm.jardindeville@bm-grenoble.fr)*

*Accès : Tram B Arrêt Sainte Claire les Halles*

Horaires : mardi et vendredi 16h-

18h mercredi 10h- 12h et 14h-18h  
samedi 10h-12h et 14h-18h  
(Attention les horaires changent pendant les vacances scolaires : mardi et vendredi ouverture à 15h au lieu de 16h).

### **Bibliothèque Kateb Yacine**

*Centre Commercial Grand Place*  
*202 Grand Place*  
*Tél : 04 38 12 46 20*  
*Mél : [bm.katebyacine@bm-grenoble.fr](mailto:bm.katebyacine@bm-grenoble.fr)*  
*Accès : Tram A Arrêt Grand Place*  
Horaires : mardi au samedi 12h-18h30 (septembre à juin)  
mardi au samedi 13h-18h (vacances d'été)

### **Bibliothèque Saint Bruno**

*Adresse : 8, place Saint Bruno*  
*Tél : 04 76 96 82 95*  
*Mél : [bm.sbruno@bm-grenoble.fr](mailto:bm.sbruno@bm-grenoble.fr)*  
*Accès : Tram A et B Arrêt Saint Bruno*  
Horaires : mardi et vendredi 15h-18h30  
Mercredi et samedi 10h-12h30 et 14h-18h  
(Attention les horaires changent pendant les vacances scolaires : samedi ouverture seulement le matin)

### **Bibliothèque Teissere**

*Adresse : 12 Allée Charles Pranard*  
*Tél : 04 76 86 52 00*  
*Mél : [bm.teisseire@bm-grenoble.fr](mailto:bm.teisseire@bm-grenoble.fr)*  
*Accès : Tram A Arrêt Malherbe*

Horaires : mardi et vendredi 15h-18h30, mercredi 10h-12h30 et 14h-18h samedi 10h-12h30 et 14h-18h  
(Attention les horaires changent pendant les vacances scolaires : ouverture seulement l'après-midi le samedi)

# Aller au musée

## Musée de l'Ancien Evêché

*Adresse : 2, rue Très Cloîtres*

*Tél : 04 76 03 15 25*

*Accès : Tram B et Bus 16 Arrêt Notre-Dame Musée*

**Gratuit pour tous**

Horaires : lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h-18h mercredi  
13h-18h, samedi et dimanche 11h-18h

## Musée Archéologique Grenoble Saint Laurent

*Adresse : Place Saint Laurent Tél : 04 76 44 78 68*

*Accès : Bus 16 Arrêt Saint Laurent / Tram B Arrêt Notre-Dame Musée*

**Gratuit pour tous**

Horaires : tous les jours sauf le mardi 10h-18h

## Musée Dauphinois

*Adresse : 30, rue Maurice Gignoux Tél : 04 57 58 89 01*

*Accès : Tram A Arrêt Victor Hugo/ Bus 40*

**Gratuit pour tous**

Horaires : tous les jours sauf le mardi Du 01/09 au 31/05  
10h-18h / Du 01/06 au 31/08 10h-19h

## Musée de Grenoble

*Adresse : 5, place Lavalette*

*Tél : 04 76 63 44 44*

*Accès : Tram B Arrêt Notre Dame Musée*

**Entrée gratuite pour les demandeurs d'asile et jeunes de moins de 26 ans.** Sinon l'entrée gratuite pour tous les premiers dimanches de chaque mois.

Horaires : tous les jours sauf le mardi 10h-18h30

## Muséum d'Histoire Naturelle

*Adresse : 1, rue Dolomieu*

*Tél : 04 76 44 05 35*

*Accès : Tram A et C Arrêt Chavant*

Entrée gratuite pour les moins de 26 ans et le mercredi après-midi pour tout le monde.

## Musée de la résistance et de la déportation

*Adresse : 14, rue Hébert*

*Tél : 04 76 42 38 53*

*Accès : Tram A Arrêt Verdun-Préfecture*

**Gratuit pour tous**

Horaires : lundi, mercredi, jeudi et vendredi 9h-18h, mardi 13h30-18h, samedi et dimanche 10h-18h

# Faire du sport

## *Aller à la piscine*

Personnes **demandeurs d'asile et étrangers en attente de régularisation** : Tarif 1,20 €.

- Maillot de bain obligatoire, (sous-vêtements interdits)
- Pour les horaires, téléphoner à la piscine concernée ou consulter le site : <http://www.grenoble.fr/375-trouvez-une-piscine.htm>

## **Piscine Bulle d'O**

*Adresse : 12, rue Henry Le Chatelier*

*Tél : 08 99 23 68 85 (2,99€/appel + prix de l'appel)*

*Accès : Tram A ou B arrêt St. Bruno*

De mars à juin, des bénévoles vous amènent à la piscine Bulle d'O les mercredis de 14h à 16h.

## **Piscine Jean Bron**

*Adresse : 7 Rue Lazare Carnot*

*Tél : 04 76 46 13 87*

*Accès : Bus 16, 17, C3 arrêt Caserne de Bonne Bus 12, C3 arrêt Grenoble-Championnet*

### **Piscine du Clos d'Or**

*Adresse : 111 Rue de Stalingrad*

*Tél : 04 76 09 08 51*

*Accès : Bus C3 et 16 arrêt Clos d'Or, Bus C5 arrêts Stalingrad - Alliés ou Flaubert-Clos d'Or*

### **Piscine des Dauphins**

*Adresse : 12 Avenue Edmond Esmonin*

*Tél : 04 76 84 25 50*

*Accès : Tram A, arrêt Grand Place / Bus C3, C5, C6 et 12 Arrêt Edmond Esmonin*

### **Piscine Vaucanson**

*Adresse : 24 Rue Louise Michel*

*Tél : 04 76 96 62 97*

*Accès : Tram E, arrêt Louise Michel / Bus Express 3 et 17*

### ***Les terrains multisports***

Les terrains multisports sont des terrains clos, adaptés à certaines pratiques sportives spécifiques ainsi qu'aux sports de loisirs. Ces structures de jeux, **d'accès libre et gratuit**, permettent notamment de jouer au foot, basket, hand, tennis, sur un espace délimité et un sol spécifique adapté à la pratique sportive outdoor.

Pour savoir où sont situés ces terrains, consultez le site :

<http://www.grenoble.fr/669-terrains-de-proximite.htm>

Contactez le service des sports de la ville de Grenoble :

Tél. 04 76 76 36 36



# Autres activités organisées par l'APARDAP

Vous souhaitez avoir plus d'information ou vous inscrire à une activité, renseignez-vous auprès des services civiques au bureau 118 le matin ou à la Maison des accueilli.e.s tous les après-midi 14h30-17h30, 52 rue Abbé Grégoire, arrêt Saint Bruno du tram A ou B.

*Tél : 06 34 96 60 75*

## Partage & Découverte

L'association organise également des **sorties ponctuelles culturelles ou de détente** : sortie au musée, théâtre ou concert, baignade au lac l'été, randonnées en montagne, promenades dans le cadre du programme Partage & Découverte. Demandez le programme aux Services Civiques.

## Venez faire du foot avec l'équipe de l'APARDAP

L'entraînement a lieu chaque **samedi de 9h00 à 11h00** au stade Raymond Espagnac (Bus C Arrêt Paul Cocat). Sans inscription.

Se renseigner auprès de Gilbert : *06 87 55 57 13*.

### **Atelier lecture - théâtre**

*Adresse : Salle Pinal*

*2, chemin Pinal*

*Accès : Tram A, B et E Arrêt Alsace Lorraine*

**Ateliers ouverts à tous** sans condition de niveau. Le travail de ces ateliers donne lieu à des représentations ponctuelles sous formes de lectures publiques

Horaires : tous les lundis 18h-20h

### **Atelier bien-être**

*Adresse : Salle Pinal*

*2, chemin Pinal*

*Accès : Tram A, B et E Arrêt Alsace Lorraine*

**Simple et accessible à tous les niveaux**, cet atelier bien-être est organisé par la chorégraphe Christiane Blaise. Détente, plaisir du mouvement seul ou avec les autres, travail debout ou au sol. Prenez une tenue confortable. Réservé aux adultes.

Horaires : tous les mercredis de 18h à 19h30

### **Atelier dessin**

*Adresse : Babel St. Bruno, Maison des accueilli.e.s*

*52, rue Abbé Grégoire*

*Tram A ou B Arrêt St. Bruno*

Horaires : Tous les dimanches de 14h à 17h

## Atelier d'écriture

*Adresse : Babel St. Bruno, Maison des accueilli.e.s  
52, rue Abbé Grégoire  
Tram A ou B Arrêt St. Bruno*

Ateliers ouverts à tous. Lieu d'expression libre et de création artistique pour les migrants  
Horaires : tous les mercredis de 17h à 19h00

## Babel Ciné

*Adresse : MDH Chorier Berriat  
10, rue Henry Le Chatelier  
Accès : Tram A ou B Arrêt St. Bruno*

Organisé par l'Apardap, Babel ciné propose le mercredi une séance pour les enfants et le vendredi une séance pour les adultes suivie d'un goûter.  
Horaires : Mercredi de 15h à 17h, vendredi de 15h à 17h

## Les repas du mardi

*Adresse : Babel St. Bruno, Maison des accueilli.e.s  
52, rue Abbé Grégoire  
Tram A ou B Arrêt St. Bruno*

Le premier et le troisième mardi du mois, on se retrouve pour cuisiner et dîner ensemble après avoir pris l'apéritif. C'est un moment convivial et chaleureux qui permet aux bénévoles et aux accueilli.e.s de se rencontrer et d'échanger.

# Les numéros d'urgence à Grenoble

## SECOURS :

- Police : 17
- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Enfants disparus : 116 000
- Hôtel de Police : 04 76 60 40 40
- Gendarmerie : 04 76 20 37 00

## SANTE :

- Centre anti-poison : 04 72 11 69 11
- Pharmacie de Garde : 3915
- CHU de Grenoble : 04 76 76 75 75
- Hébergement d'urgence : 115
- Drogue Alcool Tabac Info-Service : 113
- Centre Médico-Social Hauquelin : 04 76 54 24 29
- Centre de Soins aux Toxicomanes Point Virgule : 04 76 17 21 21

## MALTRAITANCES :

- Allô Enfance en Danger : 119
- L'enfant bleu : 06 85 20 35 43
- Association Milena (violences femmes) : 04 76 29 10 21
- Violence Femmes Info : 3949
- Pôle couple enfant CHU : 04 76 76 54 09
- SOS Homophobie : 0 810 108 135
- Le refuge : 09 84 41 29 00