
GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE
Cofinancé par l'Union européenne
BIENVENUE À
GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE
GUIDE D'ACCUEIL POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS ÉTRANGERS
- ÉDITION 2026/2027 -

INTRODUCTION ET REMERCIEMENTS

Ce guide trouve son origine dans l'organisation en 2023 des « Laboratoires de l'hospitalité », **qui ont réuni associations, institutions, habitants primo-arrivants et élus autour d'un objectif commun : améliorer l'accueil sur le territoire métropolitain.** Ces temps d'échanges ont fait émerger le besoin d'un guide pratique et accessible, conçu collectivement, à destination des personnes étrangères nouvellement arrivées sur le territoire. Sa conception a également bénéficié des contributions de l'AGORA, instance de participation d'habitants primo-arrivants, dont les échanges et les relectures ont permis de rendre ce guide adapté aux besoins de ses destinataires.

Nous avons le plaisir de vous présenter aujourd'hui la troisième édition de ce guide, actualisée et enrichie grâce aux contributions de nombreux partenaires.





Nos chaleureux remerciements à toutes celles et ceux qui ont contribué à la création et à l'actualisation de ce guide, et tout particulièrement :

- Les participants aux Laboratoires de l'Hospitalité ainsi que les membres de l'AGORA, pour leurs échanges, leurs relectures et leur engagement dans la conception de ce guide.
- L'ensemble des partenaires, structures associatives et institutionnelles pour leurs contributions.
- Deniz Tugtekin, étudiant stagiaire, chargé de l'actualisation de l'édition 2026 – 2027
- Vincent Kober, facilitateur graphique, qui a inspiré l'identité visuelle de ce guide.
- Les agents métropolitains de l'Unité Projets Innovants pour l'Emploi et la Jeunesse et de la Direction communication.

Si vous souhaitez nous faire part de **modifications, suggestions ou informations à mettre à jour,** ou si vous souhaitez **recevoir des exemplaires imprimés** de ce guide, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante : **ctai@grenoblealpesmetropole.fr**





Photos des ateliers de travail et du temps de présentation publique des laboratoires de l'hospitalité.

SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES 7


ÇA VEUT DIRE QUOI ? DÉFINITIONS SIMPLES DES MOTS COMPLIQUÉS 7


J'AI BESOIN D'AIDE EN URGENCE 10


MES DOCUMENTS IMPORTANTS 11


QUELS SONT LES SITES INTERNET UTILES ? 12

BIENVENUE À GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE 13

JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ? 14


JE VEUX FAIRE UNE DEMANDE D'ASILE 14


JE VEUX DEMANDER UN TITRE DE SÉJOUR 19



J'AI BESOIN D'AIDE 23


JE VEUX TROUVER UN ENDROIT POUR DORMIR 31


JE VEUX ME REPOSER PENDANT LA JOURNÉE 32


JE VEUX MANGER 36


JE VEUX ME LAVER 44


JE VEUX TROUVER DES VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS 40


JE VEUX DÉPOSER MES AFFAIRES 50


JE VEUX RECEVOIR DU COURRIER 50


JE VEUX VOIR UN MÉDECIN 53



JE VEUX INSCRIRE MES ENFANTS À L'ÉCOLE 73


JE VEUX RETROUVER UN PROCHE : UN AMI OU QUELQU'UN DE MA FAMILLE 74


JE VEUX ME DÉPLACER 75


JE VEUX ACCÉDER A MES DROITS 80


JE VEUX APPRENDRE LE FRANÇAIS 88


JE VEUX OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE 102


JE VEUX UTILISER UN ORDINATEUR 103


JE VEUX REPRENDRE MES ÉTUDES 105


JE VEUX TROUVER UN TRAVAIL 110

SOMMAIRE



JE VEUX TROUVER UN LOGEMENT SOCIAL 118



JE VEUX ME DIVERTIR : FAIRE DES ACTIVITÉS 126



JE VEUX AVOIR UN ENGAGEMENT CITOYEN :
PARTICIPER À LA VIE DE LA SOCIÉTÉ 132



INFORMATIONS GÉNÉRALES



ÇA VEUT DIRE QUOI ? DÉFINITIONS SIMPLES DES MOTS COMPLIQUÉS

Droit d'asile et droit au séjour :

Étranger : c'est une personne qui n'a pas la nationalité française.

Demandeur d'asile : c'est une personne qui demande le statut de réfugié ou la protection subsidiaire. Le demandeur d'asile a le droit de rester en France en attendant la réponse de l'OFPRA ou de la CNDA. Il reçoit un titre de séjour si sa demande est acceptée.

Titre de séjour : c'est un document qui autorise les étrangers de plus de 18 ans à rester en France. Il existe différents titres de séjour (vie privée et familiale, étudiants, salariés, travailleurs …).

Réfugié : C'est une personne étrangère persécutée dans son pays à cause de sa race, sa religion, sa nationalité, son appartenance à un certain groupe social ou ses opinions politiques. Elle a un titre de séjour qui lui permet de rester en France pendant 10 ans, et peut être renouvelé.

Bénéficiaire de la protection internationale (BPI) : c'est une personne dont la demande d'asile a été acceptée par l'OFPRA ou la CNDA. Ce sont les réfugiés, les bénéficiaires de la protection subsidiaire et les apatrides.

Bénéficiaire de la Protection subsidiaire (BPS) : c'est une personne qui ne peut pas avoir le statut de réfugié mais qui est protégée par l'OFPRA parce qu'elle est menacée dans son pays. Elle obtient une carte de résident de 4 ans, qui peut être renouvelée.

Bénéficiaire de la Protection Temporaire (BPT) : c'est une personne non-européenne qui fuit son pays, par exemple à cause de la guerre ou de violences. Cette protection est donnée par l'Union Européenne si de très nombreuses personnes sont concernées. Elle a été déclenchée pour la 1ère fois le 3 mars 2022 pour les déplacés d'Ukraine qui fuient leur pays en guerre. Ils sont actuellement les seuls à en bénéficier.

Apatride : c'est une personne étrangère sans nationalité. Il faut faire une demande à l'OFPRA pour être reconnu apatride.

Mineur Non Accompagné (MNA) : c'est une personne de moins de 18 ans de nationalité étrangère. Il est arrivé sur le territoire français sans être accompagné par l'un de ses parents.

Primo-arrivant : c'est une personne venant d'un pays étranger qui ne fait pas partie de l'Union européenne et qui est autorisée à vivre en France.

Personne étrangère en situation régulière : c'est une personne autorisée à vivre en France. Elle a un titre de séjour valide.

OFPRA (Office Français de Protection Des Réfugiés et Apatrides) : c'est un établissement qui a plusieurs missions :

- Accepter ou refuser les demandes d'asile et de statut d'apatride
- Donner les documents d'état civil aux bénéficiaires de la protection internationale.

CNDA (Cour Nationale du Droit d'Asile) : c'est une juridiction, c'est-à-dire un ensemble de juges, qui accepte ou refuse les recours contre les décisions de l'OFPRA.

Procédure Dublin : Si je suis placé en procédure Dublin, un seul Etat européen est responsable de ma demande asile. Il s'agit soit de celui par lequel je suis entré en Europe et dans lequel j'ai été contrôlé, soit de celui qui m'a accordé un visa ou un titre de séjour.

OFII (l'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration) : l'OFII est en charge de plusieurs missions :

- L'immigration familiale : c'est l'OFII qui reçoit les demandes de regroupement familial : quand une personne étrangère veut faire venir sa famille en France.
- L'aide au retour volontaire et à la réinsertion dans le pays d'origine : l'OFII aide la personne en situation irrégulière qui souhaite retourner volontairement dans son pays (aide financière et technique).
- L'accompagnement des demandeurs d'asile : c'est l'OFII qui donne l'allocation pour demandeurs d'asile (ADA) et un hébergement si besoin.
- La délivrance d'un avis médical pour les dossiers de demande de titre de séjour pour raisons médicales.

CIR (Contrat d'Intégration Républicaine) : c'est un contrat signé pendant le rendez-vous à l'OFII entre l'Etat français et la personne étrangère autorisée à séjourner en France. En signant le CIR, la personne étrangère s'engage à respecter les principes et valeurs de la France. Elle s'engage aussi à faire les formations qui lui sont demandées.

ADA (Allocation pour Demandeur d'Asile) : c'est une aide financière versée tous les mois aux demandeurs d'asile s'ils n'ont pas ou peu de revenus.

Accompagnement et droits sociaux :

CAF (Caisse d'Allocations Familiales) : Les personnes étrangères en situation régulière peuvent recevoir des aides financières de la CAF.
Il existe différentes aides :

- Les allocations familiales
- Le Revenu de Solidarité Active (RSA)
- L'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)
- La prime d'activité, etc.

CCAS (centre Communal d'Action Sociale) : C'est un établissement public présent dans chaque commune, dont le but est d'aider les personnes en difficulté financière ou sociale. Par exemple, le CCAS distribue des aides sociales.

SLS (Service Local de Solidarités) : C'est là que travaillent les assistants-es sociaux de chaque département. Ce sont des professionnels qui conseillent et aident à remplir les demandes d'aides sociales.



Mairie/Hôtel de ville : c'est le bâtiment dans lequel se trouve l'administration d'une commune ou d'une ville. Il y en a un dans chaque commune/ville. C'est ici qu'on réalise certaines démarches administratives (mariage, déclaration de naissance, inscription à l'école, etc.).

Maisons Des Habitants (MDH) : ce sont des lieux d'accueil pour tous les habitants, qui proposent des services qui facilitent la vie quotidienne (informations, conseils juridiques, activités culturelles, cours de français…). Les MDH aident aussi les habitants à s'impliquer dans la vie de leur quartier.

Hébergement d'urgence : c'est un lieu pour les personnes sans domicile. Elles peuvent y vivre gratuitement pendant une courte durée avant de trouver un logement.

Logement : c'est un lieu dans lequel on habite de manière stable, c'est-à-dire pendant un temps long. Pour vivre dans un logement, il faut payer un loyer. Il est possible d'avoir des aides financières.

Logement social : c'est un logement avec des loyers moins chers pour les personnes qui gagnent peu d'argent et qui ont des difficultés à trouver un logement. Les personnes sans logement, victimes de violences conjugales (au sein d'un couple) ou en situation de handicap ont droit à un logement social en priorité.

Bénévole : c'est une personne qui donne de son temps gratuitement pour aider dans une association.

Travailleur social : c'est un professionnel qui aide les personnes et leurs familles pour trouver un travail, faire des papiers administratifs, trouver un logement … Il peut avoir d'autres noms : assistant socio-éducatif, assistant social, assistant de service social, conseiller en économie sociale et familiale, éducateur spécialisé.

Un/une avocat/avocate : c'est un professionnel du droit qui aide et représente une personne devant la justice. Il existe des avocats spécialisés en droit des étrangers, de la famille …



J'AI BESOIN D'AIDE EN URGENCE

Je suis en danger et j'ai besoin d'aide. J'appelle ces numéros de téléphone :

SAMU (Service d'Aide Médicale d'Urgence) : **15**

Appel d'urgence européen : **112**

Pompiers : **18**

Police : **17**

Numéro d'urgence si je suis sourd ou malentendant : **114**

Hébergement d'urgence : **115**

Avoir un hébergement d'urgence :

https://refugies.info/fr/demarche/62503d59664c115fa5121c6a

Enfant en danger : **119**

Femme victime de violence : **3919**

Aide aux victimes : **116 006**



MES DOCUMENTS IMPORTANTS

ATTENTION : En France, je garde une copie (photo, mail…) de tous mes documents dès mon arrivée. Je fais la même chose avec les courriers que je reçois.

Ces documents peuvent être utiles pour prouver ma présence en France si je demande un titre de séjour.

Exemples de documents :



- Papiers d'identité
- Acte de naissance
- Attestation de demande d'asile
- Attestations de sécurité sociale
- Attestations de domiciliation
- Déclarations de revenus (impôts)
- Fiches de paie
- Factures d'eau ou d'électricité
- Inscription aux cours de français et diplômes…



Je veux traduire un document. Je contacte un traducteur assermenté :

réfugiés.INFO https://refugies.info/fr/demarche/604f30f5e0162200154411aa





QUELS SONT LES SITES INTERNET UTILES ?

Je cherche des informations sur les démarches administratives :

réfugiés .INFO https://refugies.info

Service public : www.service-public.fr

Je veux savoir où aller pour être aidé à Grenoble :

Solidarités GRENOBLE
Qui fait quoi ? Où trouver de l'aide ?

Solidarités Grenoble

www.solidarites-grenoble.fr

BIENVENUE À GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE





JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?



JE VEUX FAIRE UNE DEMANDE D'ASILE

Je vais où ?

Structure de Premier Accueil des Demandeurs d'Asile (**SPADA**) de l'**ADATE**
96 rue de Stalingrad - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Stalingrad-Alliés ou Bus C3 et 16 arrêt Eugène Sue

04 58 17 64 70

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
ATTENTION : jeudi de 8h30 à 12h
Je viens **sans rendez-vous**



Qu'est-ce que l'asile ?

L'asile est la protection qu'accorde un État d'accueil à une personne étrangère menacée dans son pays d'origine.



C'est pour qui ?

Je ne suis pas protégé par les autorités de mon pays d'origine.

Je peux faire une demande d'asile dans un autre pays.



Quels sont mes droits ?

Je suis en demande d'asile. **J'ai des droits** pendant l'examen de ma demande :

Un hébergement : dans un Centre d'Accueil pour Demandeur d'Asile (CADA) ou dans un autre logement ressemblant. Cela dépend de ma situation et des places disponibles. Dans ces hébergements, je peux avoir un accompagnement social et administratif.

Une aide financière : j'ai + de 18 ans. Je peux recevoir une Allocation pour Demandeur d'Asile (ADA).

La santé : je suis présent **depuis + de 3 mois** en France et j'ai fait ma demande d'asile. Je peux avoir la **Protection Universelle Maladie (PUMa)**.



Je veux faire une demande d'asile : 7 Étapes

Étape 1 : Le pré-enregistrement

Je vais à la SPADA de l'ADATE.

Étape 2 : L'enregistrement

L'ADATE me donne un rendez-vous au Guichet Unique pour Demandeurs d'Asile (GUDA) de la Préfecture, entre 3 et 10 jours ouvrés.

Préfecture de l'Isère au 12 Place de Verdun – 38000 Grenoble.

Tram A ou Bus 12, 13, 16 et 82 arrêt Verdun-Préfecture.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 15h30.

1) Je vois l'agent de la préfecture :

- Je donne mes **empreintes digitales**.
- Je parle avec l'agent de la préfecture en français ou dans ma langue.
- Il m'indique si je suis en procédure Dublin, accélérée ou normale.
- Je reçois des documents, dont :

  - Une **attestation de demande d'asile**

  - Selon ma situation, un formulaire « Demande d'asile » à remplir

2) Je parle avec l'agent de l'OFII :

Je signe le document « les Conditions Matérielles d'Accueil » (CMA) pour demander un hébergement et avoir une aide financière : l'Allocation pour Demandeur d'Asile (ADA).

Étape 3 : Je retourne à la SPADA

Si je suis en procédure accélérée ou normale :

- Je crée mon espace numérique personnel sur le site de l'OFPRA.
- J'envoie le formulaire à l'OFPRA dans les 21 jours suivants à l'adresse : OFPRA, 201 rue Carnot – 94136 Fontenay-sous-Bois.

OFPRA : www.ofpra.gouv.fr

Étape 4 : Je reçois une convocation de rendez-vous à l'OFPRA par mail, ou sur mon « espace numérique personnel » sur le site de l'OFPRA.

Étape 5 : Plusieurs semaines ou mois plus tard, je vais à L'OFPRA passer un entretien individuel.

Étape 6 : J'attends la décision de l'OFPRA.

Si ma demande est acceptée : l'OFPRA me donne le statut de réfugié (10 ans) ou la protection subsidiaire (4 ans).

Si ma demande est rejetée :

- Je ne suis pas d'accord avec la décision de l'OFPRA. Je fais un recours :
  j'envoie une lettre à la Cour Nationale du Droit d'Asile (CNDA), à l'adresse
  35 rue Cuvier – 93100 Montreuil.
  J'envoie ce document dans un délais d'un mois si je suis en procédure normale ou de 10 jours si je suis en procédure accélérée.
  Je demande l'aide juridictionnelle de l'État : un avocat gratuit.
- Si je ne fais pas de recours : je n'ai plus le droit de rester en France.

Étape 7 : Je demande mon **titre de séjour** sur le site de l'**ANEF** (Administration Numérique des Etrangers en France)

https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr

Je veux être aidé pour ma demande d'asile

Je veux être informé sur la procédure de demande d'asile et être aidé pour mon recours et ma demande d'aide juridictionnelle, préparer mes rendez-vous à l'OFPRA et à la CNDA. Si je n'ai pas d'assistant social, je vais à l'ADA :

ADA (Accueil Demandeurs d'Asile) au 5 rue de l'Ancien Champ de Mars – 38000 Grenoble.

Tram A, B ou E arrêt Alsace-Lorraine.

Permanence **lundi, mardi, jeudi et vendredi** de 9h à 11h

Je fais un recours devant la CNDA. J'ai été victime de violences physiques ou psychologiques dans mon pays. Je demande un certificat médical comme preuve.

MéDA 38 au 5 rue de l'ancien Champ de Mars – 38000 Grenoble.

Je demande à mon avocat ou à l'association qui m'accompagne de me prendre un rendez-vous :

https://meda38.org/demander

J'ai obtenu l'asile
Je fais le parcours OFII :

J'ai obtenu l'asile : je suis réfugié ou bénéficiaire de la protection subsidiaire. J'ai fait ma demande de titre de séjour en ligne. Je fais le parcours OFII.

OFII : www.ofii.fr

Je reçois une convocation à un rendez-vous à l'OFII.

Je fais un entretien avec un agent de l'OFII.

Je signe le Contrat d'intégration républicaine (CIR) -> je m'engage à faire :

- La formation civique : j'apprends les valeurs de la République et de la société française.
- La formation linguistique : je passe un test de langue à l'écrit et à l'oral. Si je n'ai pas le niveau A2, l'OFII peut m'orienter vers des cours de français.

https://refugies.info/fr/demarche/695e72ee48154115afadec89

J'ai besoin d'aide pour trouver un logement, du travail… :

Je suis réfugié ou bénéficiaire de la protection subsidiaire : je demande à être accompagné par le **programme AGIR** :

Lors de mon rendez-vous à l'OFII, on peut me proposer d'être accompagné dans le cadre du programme AGIR (Accompagnement Global et Individualisé des Réfugiés). C'est un programme d'aide pour trouver un logement, un travail ou une formation.

Pour plus d'informations, venir à l'accueil : 1 rue Alfred de Musset - 38000 Grenoble ;

Je suis BPI ou primo-arrivant et je n'ai pas d'accompagnement social : je vais à la permanence de **1er accueil de Grenoble Alpes Métropole** (sur rendez-vous) :
Je suis informé et orienté vers :

- une formation
- des cours de français
- des soins de santé
- des activités sportives et culturelles, etc.

Je peux demander un interprète : une personne qui parle ma langue.

Permanence de 1er accueil de Grenoble Alpes Métropole
Site Marie Reynoard (locaux de Grenoble Alpes Métropole)
47 avenue Marie Reynoard – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Grand Place

06 70 54 99 04

ctai@grenoblealpesmetropole.fr

Je veux faire venir ma famille en France, je fais une demande de réunification familiale :

Je suis bénéficiaire de la protection internationale. Je peux faire venir les membres de ma famille proche restés dans un autre pays.

https://refugies.info/fr/demarche/5e3d2572ca16ad0056c9dc48



JE VEUX DEMANDER UN TITRE DE SÉJOUR



Quels sont les différents titres de séjour ?

Il existe 4 catégories principales de titres de séjour qui permettent de s'installer longtemps en France :

- Le visa long séjour valant titre de séjour
- La carte de séjour temporaire : valable 1 an en général.
- La carte de séjour pluriannuelle : valable 2 ans ou 4 ans.
- La carte de résident : valable 10 ans.

4 autres documents permettent à une personne étrangère de rester en France :

- L'Attestation de Demande d'Asile
- Le récépissé de demande de titre de séjour
- L'Autorisation Provisoire de Séjour (APS)
- L'Attestation de Prolongation d'Instruction (API)

Je veux faire venir ma famille en France

J'ai un titre de séjour. Je veux faire venir en France ma femme ou mon mari et mes enfants de – de 18 ans.

Je fais une demande de regroupement familial à certaines conditions :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F11166

Je veux avoir une aide juridique

Je vais voir un juriste

L'ADATE (Accompagnement et Dignité de l'Accueil de Tous les Etrangers) fait des permanences d'accès aux droits dans différents lieux :

www.adate.org/wp-content/uploads/2025/08/ADATE_PermAD_juill25.pdf.pdf

MDH Les Baladins au 31 Place des Géants - 38100 Grenoble
Bus C6 arrêt Les Géants, Tram A arrêt Grand'Place
Je prends rendez-vous au 04 76 33 35 03
2ème mercredi du mois de 14h à 17h

MDH Le Patio au 97 Galerie de l'Arlequin - 38100 Grenoble
Tram A arrêt Arlequin ou Bus 81 arrêt Le Mail
Je viens sans rendez-vous le vendredi de 9h à 12h

MDH Anatole France au 68 bis Rue Anatole France - 38100 Grenoble
Bus C8 et C5 arrêt Docteur Schweitzer
Je prends rendez-vous au 04 76 20 53 90
Le 3ème mercredi du mois de 9h à 12h

MDH Prémol au 7 Rue Henry Duhamel - 38100 Grenoble
Bus 81 arrêt Reynoard ou tram A arrêt Arlequin
Je prends rendez-vous au 04 76 09 00 28
Tous les lundis de 17h à 17h

MDH Capuche au 58 rue de Stalingrad – 38100 Grenoble
Bus C3 et 16 arrêt Capuche
Je prends rendez-vous au 04 76 87 80 74
Le 4ème lundi du mois de 14h à 17h

CCAS de Fontaine au 32 bis rue de la liberté - 38600 Fontaine
Bus C6, 19 et 81 arrêt Curie-Vercors
Je prends rendez-vous au 04 76 28 76 28
Le 2ème mardi du mois de 9h à 12h

Autres permanences juridiques

APARDAP au 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Bus 16 arrêt Caserne de Bonne et bus C3 et 12 arrêt Championnet

Je viens sur rendez-vous le mardi de 14h à 17h

Je prends rendez-vous pour venir les autres jours : 09 51 93 48 18

ODTI (Observatoire sur les Discriminations et les Territoires Interculturels)
7 Place Edmond Arnaud - 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

07 67 60 19 68

contact@odti.org et observatoire@odti.org

Je prends rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h
Je peux aussi poser mes questions par téléphone :
Le mardi de 14h30 à 17h au 04 76 44 99 58
Je peux venir sans rendez-vous certains vendredis de 9h à 11h :

Permanences numériques "droit des étrangers" : www.odti.org

La Cimade au 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble.

Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne.

04 76 50 16 39

grenoble@lacimade.org

Mardi de 9h à 12h. Mercredi de 18h à 20h.

Je veux voir gratuitement un avocat spécialisé dans le droit des étrangers. Je prends rendez-vous dans une Maison des Habitants (MDH) de Grenoble :

- J'habite dans la Métropole de Grenoble

  MDH Teisseire-Malherbe au 110 Avenue Jean Perrot - 38100 Grenoble

  Bus C5 arrêt Teisseire ou Bus C4 arrêt Paul Claudel

  04 76 25 49 63

  Le 2ème jeudi du mois de 10h à 12h

- J'habite dans le quartier Berriat, Saint-Bruno, Europole, Centre-Gare, Arago, Eaux-Claires Nord, Jean Macé, Martyrs, Presqu'île.

  MDH Chorier-Berriat au 10 Rue Henry Le Chatelier - 38000 Grenoble

  Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou Bus 12 arrêt Chorier-Saint Bruno

  04 76 21 29 09

  Le 4ème jeudi matin du mois de 9h à 11h30 sans rdv

Par téléphone

Je téléphone à **Info droits étrangers**. Un juriste de l'ADATE me répond.

04 76 44 51 85

Du lundi au vendredi de 9h30

J'AI BESOIN D'AIDE

Je suis une femme

Je suis victime de violence

Je souhaite bénéficier d'un accompagnement social, juridique et psychologique.



Pluri-elles (ex Solidarité Femmes – Miléna)
12 Rue des Bergeronnettes – 38100 Grenoble

Tram A ou Bus C5 arrêt Malherbe

04 76 40 50 10

pluri-elles@fondation-boissel.fr

Sans rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h, sauf le mardi matin

Issue de secours – Rialto – SOS femmes 38
106 Cours de la Libération et du Général de Gaulle – 38100 Grenoble

04 76 70 02 05

issuedesecours38@orange.fr

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Je subis ou j'ai subi des violences. À partir de 13 ans.

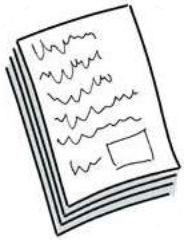
La Maison des femmes / Unies Vers Elles
Hôpital Couple Enfant : Quai Yermoloff, Pavillon Moidieu, 18 chemin de l'agnelas
38 130 La Tronche

Tram B arrêt La Tronche Hôpital

04 76 76 68 00. Sur rendez-vous du lundi au vendredi 9h-12h30 à 13h30-17h

maisondesfemmes@chu-grenoble.fr

Je suis sans domicile



Association Femmes SDF – Le Local des Femmes
16 boulevard Jean Pain – 38000 Grenoble.

Tram A ou C arrêt Chavant.

04 76 70 35 29

Lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h.
Je viens avec mes animaux.

www.association-femmessdf.fr



Je suis en situation de prostitution ou de travail du sexe

Je veux me reposer. Je veux être aidé.

ALTHEA : L'Appart au 8 rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée



04 76 43 14 06

contact@althea38.org

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Je viens pour la 1ère fois. Je viens le jeudi de 9h à 12h.
J'ai – de 21 ans. J'appelle au 07 56 41 48 25. Du lundi au vendredi de 8 à 20h.

althea38.org/lappart-accompagnement-prostitution/

instagram.com/lappart_althea38/

Amicale du Nid au 9 Rue Raoul Blanchard - 38000 Grenoble.

Tram A et B arrêt Hubert Dubedout-Maison du Tourisme.

04 76 43 01 66 - sur la messagerie je laisse mon numéro de téléphone et mon prénom

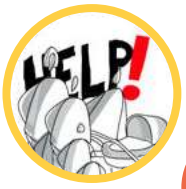
contact38@adnaura.fr

amicaledunid.org/isere

instagram.com/amicaledunid38

Je veux être aidé dans mes démarches : je viens sur rendez-vous du mardi matin.
Je veux des conseils de santé sexuelle et des conseils pour accéder à mes droits : je viens en accueil collectif le jeudi de 9h30 à 12h.

07 85 24 82 08 : Mardi et jeudi de 14h à 16h



Je suis une famille



Je veux aider mon enfant à l'école

Je veux apprendre le français.

ADATE au 96 rue de Stalingrad – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Stalingrad-Alliés ; Bus C3 et 16 arrêt Eugène Sue

Je prends un rdv au 06 13 44 44 96 pour un niveau A1/A2
ou au 07 68 11 05 19 pour un niveau A2/B1.

Je viens sans mes enfants le jeudi de 14h à 16h pour un niveau A1/A2
ou le mercredi de 9h15 à 11h15 pour un niveau A2/B1.

Je veux apprendre le français et comprendre comment fonctionne l'école en France.

Je m'inscris à **l'atelier « OEPRE »** (Ouvrir l'Ecole aux Parents pour la Réussite des Enfants) le plus proche :

www.intercariforef.org/formations/recherche-formations.html

Différents établissements scolaires de la Métropole de Grenoble proposent ces ateliers :

- Grenoble : Collège Aimé Césaire, Collège Lucie Aubrac, Collège Olympique, Collège Vercors
- Echirolles : Ecole Jean-Paul Marat.
- Fontaine : Collège Gérard Philippe



Je veux faire des activités en famille



Je veux faire des activités avec mes enfants.

Je me renseigne auprès de la Maison des Habitants (MDH), de la Maison de Quartier ou du Centre Social le plus proche.

Je veux faire des activités avec mes enfants.

Maison des Familles de Grenoble au 53 place Saint Bruno – 38000 Grenoble

Tram A et B arrêt Saint-Bruno

04 38 12 98 50

sophia.dlimi@maisondesfamilles.fr

Mardi de 9h30 à 16h, mercredi de 14h à 17h, jeudi de 13h30 à 17h, vendredi de 9h30 à 16h.



Je veux prendre un rendez-vous avec un juriste en droit de la famille, ou un psychologue.

CAF : La Cité des Familles au 3 rue de Belgrade – 38000 Grenoble

Bus 81, 82 et C2 arrêt Docteur Mazet

04 76 50 11 00

Accueil ouverte les Lundis, mercredi, jeudis de 8h30 à 17h et mardis de 13h30 à 17h et vendredis de 8h30 à 16h30. J'appelle si je veux m'inscrire ou avoir des renseignements

www.caf.fr/allocataires/caf-de-l-isere/offre-de-service/vie-personnelle/cites-des-familles/cite-des-familles-grenoble

C'est gratuit ou très peu cher.

Je cherche un lieu de jeux et de lecture avec mes enfants.



Je vais dans des ludothèques ou des Lieux d'Accueil Enfants Parents les plus proches de mon lieu de domicile. Je consulte le site internet pour en trouver un :

www.grenoble.fr/demarche/421/659-soutien-dans-le-role-des-parents.htm

Je veux un soutien dans mes démarches

Je vis dans la rue. J'ai des enfants. Je veux être aidé pour demander des aides financières et sociales.

Service de développement social au 32 rue de New York – 38000 Grenoble

Bus 12 arrêt Abbé Grégoire

Pour prendre rendez-vous, je vais directement à l'accueil pendant les horaires d'ouverture.

Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h (fermé le jeudi après-midi).

J'ai des enfants à l'école.

RESF38 (Réseau Education Sans Frontière Isère)
6 bis rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Bus 16, 12 ou C3 arrêt Caserne de Bonne

06 81 03 52 27

Je peux trouver les dates des permanences sur le site internet

resf38@no-log.org

reseau-resf.fr

www.facebook.com/RESF38



Je veux divorcer ou me séparer. Je suis victime de violences conjugales.

Je prends rendez-vous avec une juriste du **CIDFF – Centre d'Informations sur les Droits des Femmes et des Familles** :

Cité des Familles au 3 rue de Belgrade – 38000 Grenoble.

Bus 81, 82 et C2 arrêt Docteur Mazet.

04 76 50 11 00

Le 1er et 3ème vendredi du mois de 13h30 à 16h30.
Le 2ème, 4ème et 5ème vendredi du mois de 8h30 à 12h.

Antenne du CIDFF Rhône - Arc Alpin au 5 Rue Raoul Blanchard – 38000 Grenoble

Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne.

09 78 08 47 48

Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h. Le 2ème, 4ème et 5ème mercredi du mois de 9h à 12h.

MDH Anatole France au 68 bis Rue Anatole France – 38100 Grenoble

Bus C8 et C5 arrêt Docteur Schweitzer

04 76 20 53 90

Le mardi de 9 à 12h.

CCAS de Fontaine au 32 bis rue de la Liberté – 38600 Fontaine

Bus 19, C6 ou 81 arrêt Curie-Vercors

Pour prendre rendez-vous, j'appelle au 04 76 28 76 28

Le dernier mardi du mois, de 14h à 17h.



Je suis un Mineur Non Accompagné

Quand j'arrive en France, je dois faire reconnaître ma minorité.

Ensuite, j'ai un logement, je suis inscrit à l'école et je suis accompagné dans mes démarches.

Je vais où ?

Cellule MNA du département à la Cité administrative Dode
17-19 rue Commandant l'Herminier, bâtiment 3 – 38000 Grenoble

Bus 16 et 82 arrêt Hôtel de Police ou Bus 13 arrêt Mutualité

04 76 00 38 38

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h et de 13h30 à 16h30.

Commissariat de Police au 36 boulevard Maréchal Leclerc – 38000 Grenoble

Bus 16 et 82 arrêt Hôtel de Police ou Bus 13 arrêt Mutualité

04 76 60 40 40

Je ne suis pas reconnu mineur. Je vais où ?

Secours Catholique au 10 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

Tram C ou Bus C3 arrêt Foch Ferrié ou Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

04 76 87 23 13

Lundi, mardi, mercredi de 8h à 11h et vendredi de 8h à 11h et de 14h à 17h.

La Cimade au 6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne

04 76 50 16 39

grenoble@lacimade.org

Mardi de 9h à 12h. Jeudi de 16h à 18h.

Je veux retourner à l'école ou faire une formation professionnelle.

3aMIE au 19 Rue Roger Ronserail – 38100 Grenoble

Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou Bus 12 arrêt D'Alembert

07 69 66 46 26

3amie.org/

refugies.info/fr/dispositif/654a421b594786d7c0e03c63



Je suis une personne LGBTQIA+

J'ai entre 18 et 25 ans. Je veux me reposer et être en sécurité.

Le Refuge au 22 avenue Albert 1er De Belgique – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Albert 1er de Belgique

09 84 41 29 00 - Je peux contacter la ligne d'écoute du Refuge tous les jours : 09 39 03 63 03

grenoble@le-refuge.org

Permanence d'accueil le lundi 15h30 à 17h et samedi 14h00 à 17h

www.facebook.com/LeRefugeIsere

Je veux de l'aide.

Centre LGBTI de Grenoble au 8 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

contact@centrelgbti-grenoble.org

Je regarde l'agenda sur : www.centrelgbti-grenoble.org

Je demande car je suis en danger dans mon pays en tant que gay, bi, lesbienne, trans.

Commission Asile du Centre LGBTI de Grenoble

asilelgbti@gresille.org

Je peux venir à la permanence mensuelle francophone ou anglophone.

Je peux venir à la permanence mensuelle francophone ou anglophone.



JE VEUX TROUVER UN ENDROIT POUR DORMIR



Je suis demandeur d'asile

Je suis orienté par l'OFII vers un hébergement en fonction des places disponibles, je peux me renseigner à la SPADA :

Structure de Premier Accueil pour Demandeurs d'Asile (SPADA) de l'ADATE
96 rue de Stalingrad - 38100 Grenoble.

Bus C5 arrêt Stalingrad-Alliés, Bus C3 et 16 arrêt Eugène Sue.

04 58 17 64 70

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Attention : jeudi de 8h30 à 12h



Je dois trouver un lit en urgence

J'AI BESOIN DE



Je suis un homme ou une femme qui cherche un hébergement gratuit.

Je suis une femme victime de violences conjugales.

Je peux appeler le 115 -> C'est gratuit 24h/24 tous les jours.

Le 115 est le numéro d'urgence du SIAO – Service Intégré d'Accueil et d'Orientation du Département de l'Isère.

J'ai déjà appelé le 115 ou fait ma demande d'hébergement, mais je n'ai toujours pas de solution.



JE VEUX ME REPOSER PENDANT LA JOURNÉE



Je suis SDF : sans domicile fixe

Je veux manger. Je veux me doucher.



- **Accueil des SDF** au 4 bis Rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble
- Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée
- Mercredi, vendredi et samedi de 9h à 11h

Je veux me reposer. Je veux me doucher. Je veux une aide sociale.

- **Point d'Eau** au 9 rue Joseph François Girot – 38000 Grenoble
- Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police
- 04 76 46 99 66
- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h



Je veux utiliser un ordinateur. Je veux lire.

- **La Croix-Rouge** au 4 Rue Kléber – 38000 Grenoble
- Bus C3 ou 12 arrêt Championnet, ou le Bus 16 arrêt Caserne de Bonne, ou le Tram E arrêt Condorcet
- 07 87 16 39 05
- Lundi de 14h à 17h. Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Samedi de 9h à 12h.



Je veux me reposer. Je veux faire des activités. Je veux manger. Je veux une aide sociale.

Restos du cœur Centre Chorier au 36 Rue Parmentier – 38000 Grenoble

Bus 12 arrêt d'Alembert, ou le Bus C5 arrêt Cémoi

Lundi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 13h



Je veux me reposer. Je veux une aide sociale.

Secours Catholique au 20 rue Général Rambaud – 38000 Grenoble

Tram C ou le Bus C3 arrêt Foch Ferrié,
ou le Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

04 76 87 23 13

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h à 11h



Je veux me reposer. Je veux manger.

Nicodème – café associatif au 4 place Claveyson – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Sainte-Claire les Halles ou Notre-Dame Musée

09 56 97 26 38

Le lundi de 12h à 14h. Du mardi au vendredi de 12h à 18h. Un dimanche par mois, de 12h à 14h

Escale Saint Marc au 6 avenue Malherbe – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Malherbe, ou le Bus C5 arrêt Louis Jouvet

07 49 86 30 66

Mercredi et jeudi de 14h à 16h30



Je suis une personne isolée. J'ai un enfant. Je cherche un abri le week-end. Je veux me reposer. Je veux faire des activités.

L'Etincelle au 1 rue Pauline Léon - 38000 Grenoble

Bus 12 arret Abbé Grégoire ou d'Alembert

Lundi et jeudi de 8h30 à 12h. Mardi de 8h30 à 16h30. Mercredi de 8h30 à 13h30

etincelle@ccas-grenoble.fr



J'ai entre 18 et 25 ans



Je suis en situation d'errance.
Je veux des informations et de l'aide pour accéder à mes droits et faire mes démarches.
Je veux être orienté vers des dispositifs adaptés à mes besoins.

MFI – Appui Jeunes, au 21 rue Christophe Turc – 38100 Grenoble

Tram A arrêt Grand Place ou Bus C3 arrêt Christophe Turc

04 76 40 12 65 - J'appelle tous les jours, sauf le lundi matin et le vendredi après-midi

appuijeunes@mutualiteisere.org

Je viens sans rendez-vous le mardi, le mercredi et le jeudi de 9h30 à 13h.
Accueil téléphonique tous les jours (sauf lundi matin et vendredi après-midi)
Rendez-vous individuels possibles

www.mutualiteisere.org/Organisation/178/774



Je suis une femme victime de violence

Je suis une femme seule ou avec enfants.

Je veux être accueillie. Je veux manger.Je veux me doucher.
Je veux laver mes vêtements.



Pluri-elles au 12 rue des Bergeronnettes – 38100 Grenoble

Bus 12 ou C6 arrêt Raymond Chanas

04 76 40 50 10

De 9h30 à 17h du lundi au vendredi, sauf le mardi matin.
L'accueil de jour se fait après avoir eu un premier échange sur les horaires de permanences



Je suis une femme sans domicile

Femmes SDF - Le local des femmes au 16 Boulevard Jean Pain – 38000 Grenoble

Tram A ou C arrêt Chavant

04 76 70 35 29

Accueil lundi de 10h30 à 17h, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h00



J'ai une famille

Je veux passer un bon moment avec mon enfant. Je veux rencontrer d'autres parents. Je veux parler de l'éducation de mon enfant.

La Maison des Familles au 53 Place Saint Bruno – 38000 Grenoble

Bus C8 arrêt Chorier Saint-Bruno. Tram A ou B arrêt St Bruno

04 38 12 98 50

sophia.dlimi@maisondesfamilles.fr

Mardi de 9h30 à 16h, mercredi de 14h à 17h, jeudi de 13h30 à 17h, vendredi de 9h30 à 16h.

www.maisondesfamilles.fr/nos-maisons-des-familles/maison-des-familles-grenoble

Je veux me reposer. Je veux faire des jeux et des activités.

L'étincelle au 1 rue Pauline Léon - 3800 Grenoble

Bus 12 arret Abbé Grégoire ou d'Alembert

Lundi et jeudi de 8h30 à 12h . Mardi de 8h30 à 16h30. Mercredi de 8h30 à 13h30

JE VEUX MANGER



Je veux prendre un petit déjeuner ou un repas gratuit ou pas cher.

Accueil des SDF au 4 bis rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée

Lundi et jeudi de 12h à 13h.
Pendant l'hiver (de novembre à mars) : vendredi et samedi de 18h à 19h30.
Je dois m'inscrire.

Je veux de la nourriture à emporter. Je m'inscris à l'Accueil des SDF et je remplis un dossier.

- Si je suis une personne seule, je récupère mon colis de nourriture le mercredi de 9h à 11h.
- Si je suis une famille, je récupère mon colis de nourriture le mardi de 14h à 16h.

La Graille au 17 quai de la Graille 38000 Grenoble

Bus C1 arrêt Arago ou Tram A, B ou D arrêt Gares

Ouverture du lundi au vendredi : 1er service à 11h30 et le 2ème à 12h30.
ATTENTION : Accès sur orientation d'un travailleur social
Participation financière d'un euro pour les plus de 16 ans

Restos du Cœur – Chorier au 36 rue Parmentier – 38000 Grenoble

Bus 12 arrêt D'Alembert

Lundi, jeudi, vendredi et samedi de 11h à 13h.

Secours Catholique au 8 rue Frédéric Taulier (derrière l'arrêt de tramway)

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 10h. Les dimanches (d'octobre à juin) de 8h30 à 10h.

Secours Catholique – Le Pont de Claix
2 rue Stendhal – 38800 Pont de Claix

Le mardi de 15h à 20h : obsolète

Je dois m'inscrire au 04 76 99 77 64 avant le lundi midi.

Nicodème au 4 place Claveyson – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Sainte-Claire les Halles ou Notre-Dame Musée

Du lundi au vendredi de 12h à 13h30. Pendant l'hiver (de novembre à mars) le lundi et le dimanche de 18h à 19h30.
Entrée/dessert à 1€. Plat du jour à 1,50€. Boissons entre 0,50€ et 1€.



Je veux participer à des ateliers de cuisine, ou partager un repas.

Les Petites Cantines au 1 rue Marius Gontard – 38000 Grenoble

Tram A ou B arrêt Victor Hugo

06 82 64 39 07

grenoble.lespetitescantines.org

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi et le 1er dimanche du mois à 9h30 cuisiner, et à 12h15 pour le repas. Le vendredi soir et le 3ème jeudi de chaque mois à 17h30 pour cuisiner, et à 19h30 pour le repas.
J'adhère à l'association. Sur réservation. Prix libre pour les repas.

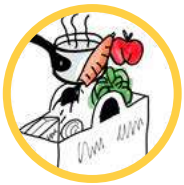
Magdalena au 4 rue Emile Gueymard (Basilique du Sacré Cœur) – 38000 Grenoble

Tram A ou B, Bus C1 ou C5 arrêt Gares

Mercredi de 18h30 à 19h

Cuisine du Cœur. C'est une cuisine mobile (food-truck) où je viens manger et cuisiner.

Le mardi de 18h à 20h dans différents quartiers de la ville.
Pour connaître les lieux de distribution, je regarde le planning :
Repas du soir (solidarites-grenoble.fr).



Je veux de la nourriture à emporter

C'est gratuit si j'apporte mes documents pour justifier que je n'ai pas beaucoup d'argent.

Je veux de la nourriture et des produits pour me laver.

Préludes au 16 rue Général Mangin – 38100 Grenoble

Tram C, le Bus C3 ou le Bus 25 arrêt Foch Ferrié

06 81 23 25 16

Jeudi de 14h à 17h



Restos du Cœur – Gay Lussac au 3 rue Gay Lussac – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Mounier

Lundi et vendredi de 13h à 15h. Mardi de 9h à 12h et de 13h à 15h.
Samedi de 9h30 à 12h30

Restos du Cœur – Stalingrad au 78 rue de Stalingrad – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Capuche

Lundi, Jeudi et Vendredi de 12h00 à 15h30. Mardi 12h00 à 12h30

Restos du cœur – Sidi Brahim au 10 rue Sidi-Brahim – 38100 Grenoble

Tram E ou tram C arrêt Vallier Libération

Mardi de 13h à 16h, vendredi de 10h à 12h et samedi de 10h à 12h

Secours Populaire Français – Antenne Les Trembles
27 rue des Trembles – 38100 Grenoble

Tram A arrêt La Bruyère Parc Jean Verlhac

Du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30

Secours Populaire Français – Antenne Mistral
2 rue de la Solidarité – 38000 Grenoble.

Bus 12 arrêt Anatole France.

Mardi et mercredi de 13h30 à 16h

Point d'eau au 9 rue Joseph-François Girot - 38000 Grenoble

Tram B arrêt Île Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

Distribution de petit déjeuner et de kit d'hygiène du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

Je suis dans le quartier Teisseire, Jouhaux ou Abbaye

L'Echoppe (Diaconat protestant) au 51 rue Georges de Manteyer – 38000 Grenoble

Bus C4 et Bus C5 arrêt Teisseire

Je m'inscris le mardi de 14h à 16h. Je vais chercher mon colis le jeudi de 9h à 14h.

J'ai un bébé de – de 12 mois.

Je veux de la nourriture pour bébé. Je veux des vêtements ou des jouets pour bébé.

Restos Bébé du cœur au 13 rue Docteur Mazet – 38000 Grenoble

Bus C1 arrêt Docteur Mazet. Tram A arrêt Victor Hugo

04 76 86 49 49



Inscription dans les centres Restos du Coeur le plus proche du domic
Je viens chercher mon colis :

- Lundi de 13h à 16h30 aux Restos du coeur Sidi Brahim et Mayencin
- Mardi de 13h à 16h30 aux restos du coeur Echirolles
- Mercredi de 9h à 12 h aux restos du cœur Gay Lussac
- Mercredi de 13h à 16h 30 aux restos du cœur Fontaine
- Jeudi de 13h à 16h30 aux restos du coeur Stalingrad

Je suis à Echirolles

Restos du Cœur – Echirolles au 1 allée du Limousin – 38130 Echirolles

Tram A ou Bus C6 arrêt Essarts La Butte

Mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Secours Populaire Français – Echirolles au 20 allée du Gâtinais – 38130 Echirolles.

Tram A arrêt Surieux.

Le vendredi de 8h30 à 11h30.

Je suis à Eybens

Association familiale protestante Eybinoise – AFPE au 1 rue du Muret – 38320 Eybens

Bus C4 et C7 arrêt Odyssée

Jeudi de 16h à 17h30. Je m'inscris sur place.

Je suis à Fontaine

Restos du Cœur – Fontaine au 11 rue Henri Roudet – 38600 Fontaine

Tram A arrêt Charles Michels

Du lundi au jeudi de 9h à 11h45 et de 13h30 à 15h45.

Je suis à Gières

Restos du Cœur – Mayencin au 9 rue Mayencin – Gières

Tram B arrêt Mayencin Champ Roman

Vendredi : 8h30 à 11h30, 13h30 à 15h30 et 16h30 à19h00

Je suis à Pont de Claix

Secours Populaire au 9 avenue du Marquis de l'Oisans – 38800 Pont de Claix

Bus C2 Pont-de-Claix Mairie

Je vais chercher mon colis le 1er mardi du mois de 13h30 à 16h30.

Je suis à Saint-Martin le Vinoux

Je suis une famille et je n'ai pas beaucoup d'argent.

Mairie de Saint Martin le Vinoux au 40 Avenue Général Leclerc – 38950 Saint-Martin-le-Vinoux

Tram E arrêt Horloge

04 76 85 14 50

Je vais chercher mon colis le lundi après-midi de 16h à 17h.

Je suis à Sassenage

Je veux avoir de la nourriture pas chère et des produits pour me laver.

Pour bénéficier de l'aide alimentaire, je prends rendez-vous avec une assistante du Service Local de Solidarité du Département de l'Isère au 04 57 38 44 00

CCAS Sassenage
Place de la Libération – 38360 Sassenage (salle des voûtes, sous la mairie)

Bus 50 ou 54 ou 20 ou T64 arrêt Place de la Libération

Lundi et jeudi de 15h à 17h. Participation de 0.50 centimes € par personne

Je suis à Seyssins

CCAS Seyssins au Patio, au 40 rue de la liberté – 38180 Seyssins

Tram C arrêt Mas des Îles

04 76 96 03 25 - Je m'inscris pour la distribution de colis au CCAS.

Je récupère mon colis le vendredi de 10h à 12h.

Je suis à Seyssinet-Pariset

CCAS Seyssinet Pariset à L'Arche
79 avenue de la République – 38170 Seyssinet-Pariset

Tram C, Bus C6 ou Bus 20 arrêt Seyssinet-Pariset Hôtel de Ville

04 38 12 38 66 - Je peux téléphoner pour demander des informations.
Prescription d'un travailleur social

Je récupère mon colis le mercredi de 9h à 12h.

Je suis étudiant

Je veux acheter de la nourriture pas chère.

AGORAé, à la Résidence Ouest, au 107 rue des Taillées – 38400 Saint-Martin d'Hères

Tram B et D arrêt Université - Les Taillées

Du mardi au vendredi de 17h à 19h

www.instagram.com/agorae_grenoble_alpes

Je suis étudiant et je veux des produits alimentaires et des produits pour me laver gratuits.

Je vais chercher un colis :

La Croix Rouge – Distribution Alimentaire Etudiante au 31 rue Nicolas Chorier, Grenoble 38000

Bus C8 arrêt Grenoble, Chorier - Saint-Bruno

Tous les vendredis de 17h à 19h30

Je dois m'inscrire pour avoir un colis :

04 76 46 99 66

Sur place au 4 rue Kléber : Lundi de 14h à 17h. Le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Samedi de 9h à 12h.

Je ne peux pas aller chercher mon colis de nourriture moi-même.

Je me fais livrer mon colis chez moi.

L'équipage Solidaire – service Délivr'aide

Je m'inscris sur leur site internet 24h/24 et 7j/7 : https://delivraide.org/addkit

Je vais à une distribution de nourriture gratuite :

Collectif génération précarité : www.facebook.com/Gprecarite

Etudiants Musulmans de France Grenoble :

presidence@grenoble.emf-asso.com

www.emf-asso.fr

www.facebook.com/EMF.Grenoble



JE VEUX ME LAVER



Je veux prendre une douche gratuite

Point d'eau au 9 rue Joseph François Girot – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.

Douches municipales au 5 rue des Minimes – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée

Pour tous : le lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 7h45 à 12h et le samedi et dimanche de 9h à 12h.
Créneaux réservés aux femmes et enfants accompagnés : le mardi de 7h45 à 12h.

Je suis une femme.

Femmes SDF – Le local des femmes au 16 Boulevard Jean Pain – 38000 Grenoble

Tram A ou C arrêt Chavant

Lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h.



Je veux utiliser des toilettes gratuites

Je vais dans les toilettes des cafés et des bars indiqués sur l'**Application ICI Toilettes**.

https://ici-toilettes.fr/telechargez-ici-toilettes

Point d'eau au 9 rue Joseph François Girot – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.



Je veux laver mes vêtements

Point d'eau au 9 rue Joseph François Girot – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h



JE VEUX TROUVER DES VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS

Je vais dans une boutique de vêtements d'occasion

Je suis à Grenoble. Je veux des vêtements pas chers.

Emmaüs Grenoble, deux boutiques :

Emmaüs, 11 rue Saint-Jacques – 38000 Grenoble
Tram A et B arrêt Hubert Dubedout - Maison du Tourisme

Emmaüs, 21 avenue Alsace Lorraine - 38000 Grenoble
Tram A et B arrêt Alsace - Lorraine

Mardi, Mercredi, Vendredi et Samedi de 12h30 à 18h30. Jeudi de 14h à 18h30

Vestiboutique au 5 rue André Maginot – 38000 Grenoble
Tram C et E et Bus 16 arrêt Gustave Rivet
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h.
Samedi de 14h à 17h.



La Remise - 2 adresses :
- au 35 rue général Ferrié (Capuche)
- au 122 avenue Jean Perrot (Teisseire)

Bus C3 arrêt Capuche
Bus C5 arrêt Teisseire
Du mardi au samedi de 9h30 à 17h.

La Ressource au 3 rue Emile Zola – 38100 Grenoble
Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture
Mardi et jeudi de 10h à 17h. Le 2ème samedi du mois de 10h à 13h
laressource38.org

ULISSE Grenoble Solidarité au 2 rue Hippolyte Muller – 38100 Grenoble

Bus C3 ou Bus 16 arrêt Capuche

Mardi, vendredi et le 2ème samedi du mois de 9h30 à 16h30

La Machinerie – Ressourcerie Pêle-Mêle au 11 Rue des Peupliers – 38100 Grenoble

Tram A arrêt la Bruyère

Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 20h.
Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Samedi de 9h à 12h
Je peux aussi trouver des livres, des jeux pour enfants et de la vaisselle.

La P'tite boutique solidaire au 20 Rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Bus 12 arrêt Championnet, ou le Bus 16 arrêt Caserne de Bonne,
ou le Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

Du mardi au samedi de 14h00 à 18h00.

Secours populaire français Antenne des Trembles
au 8 rue des peupliers – 38100 Grenoble

Tram A, arrêt La Bruyère-Parc Jean Verlhac

0451620560

Du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 14h à 17h

MDH Chorier-Berriat au 10 Rue Henry Le Chatelier – 38000 Grenoble

Tram A et B arrêt Saint-Bruno

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Fermé le jeudi après-midi.
Gratuité pour les vêtements pour enfants.

Je veux acheter des vêtements de sport. Je veux acheter du matériel de sport



Recyclerie sportive au 3 Rue Raoul Blanchard – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Hubert Dubedout-Maison du Tourisme

Du mercredi au vendredi de 13h à 19h. Samedi de 11h à 19h.

Je veux des vêtements gratuits

Je peux prendre des vêtements gratuitement dans la Maison Des Habitants (MDH) de mon quartier à Grenoble. Je vais dans les « zones de gratuité » :

MDH Les Baladins au 31 Place des Géants – 38100 Grenoble

Bus C6 arrêt Les Géants, Tram A arrêt Grand'Place

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Fermé le jeudi après-midi.

MDH Prémol au 7 Rue Henry Duhamel – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Village Olympique, bus C8 arrêt Arlequin Sud

Lundi, mardi, vendredi de 8h30 à 12h et 14h à 17h30, le mercredi de 8h30 à 12h et 14h à 18h30 et le jeudi 8h30-12h

MDH Centre-Ville au 2 rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.
Jeudi de 8h30 à 12h.

MDH Teisseire Malherbe au 110 avenue Jean Perrot – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Teisseire

Tous les matins de 8h45 à 12h15.
Lundi après-midi de 13h30 à 18h30.
Mardi et mercredi après-midi de 13h30 à 17h30.
Vendredi après-midi de 13h30 à 17h.

Je suis à Echirolles



Pro'pulserie au 13 rue Clément Ader – 38130 Echirolles

Tram A arrêt Denis Papin ou Bus 66 arrêt Gay Lussac

Mercredi, vendredi de 9h à 16h et le 1er samedi du mois de 10h à 17h.

Secours Populaire Français – Echirolles au 20 allée du Gâtinais – 38130 Echirolles

Tram A arrêt Surieux, Bus C6 ou Tram A arrêt Essarts-La Butte

Mardi et jeudi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h.

Je suis à Sassenage

Emmaüs Sassenage au 33 avenue de Valence – 38360 Sassenage

Bus 20 et 54 arrêt Praparis Usine

Mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h30.
Mercredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h30.

Je suis à Saint-Martin-d'Hères

ULISSE La Brocante de Mamie au 17 rue du Pré Ruffier – 38400 Saint Martin d'Hères

Bus C6 arrêt Zella Melhis

Mardi, vendredi et le 3ème samedi du mois de 9h30 à 13h et de 14h à 16h45.

J'habite à Fontaine

Maison des habitants George Sand au 14 boulevard Joliot Curie – 38600 Fontaine

Tram A arrêt Louis Maisonnat

04 56 38 22 23

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, Mardi de 13h30 à 18h



JE VEUX DÉPOSER MES AFFAIRES

En toute sécurité. Tout le temps que je veux

Point d'eau au 9 rue Joseph François Girot – 38000 Grenoble

Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

04 76 44 14 04

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.



JE VEUX RECEVOIR DU COURRIER

Je n'ai pas de **logement stable** mais j'ai **besoin d'une adresse** pour recevoir du courrier.

Je suis demandeur d'asile :

SPADA ADATE au 96 rue de Stalingrad – 38000 Grenoble

Bus C3 ou le Bus 16 arrêt Eugène Sue

04 58 17 64 86

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Attention : jeudi de 8h30 à 12h
Les permanences de distribution du courrier ont lieu le lundi de 13h30 à 17h,
le mercredi de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h

Je ne suis pas demandeur d'asile :

Je demande à recevoir mon courrier au **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)** de ma ville.

Le CCAS doit aussi me donner une attestation de domiciliation.

Cette attestation me permet de justifier mon adresse pour toutes mes démarches.

https://refugies.info/fr/demarche/5e8445f50f3ff100503a077d

J'habite à Grenoble :

CCAS de Grenoble au 47 avenue Marcelin Berthelot – 38100 Grenoble

Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture

04 76 69 45 00

J'habite à Echirolles :

CCAS d'Échirolles au 1 place des Cinq Fontaines – 38130 Echirolles (dans les locaux de la mairie)

Bus 66, 68 ou C7 arrêt La Rampe Centre-Ville, ou Tram A arrêt Marie Curie

04 76 20 99 00

J'habite à Saint-Martin-d'Hères :

CCAS de Saint-Martin-d'Hères au bâtiment annexe
34 avenue Benoît Frachon – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Bus 14 ou Tram D arrêt Maison Communale

04 76 60 74 12

J'habite à Meylan :

CCAS de Meylan au 4 avenue du Vercors – 38240 Meylan

Bus C1 arrêt Meylan Mairie

04 76 41 69 32

J'habite à Seyssinet-Pariset :

L'Arche, 79 avenue de la République – 38170 Seyssinet-Pariset

Tram C ou le Bus C6 ou le Bus 20 arrêt Seyssinet-Pariset Hôtel de Ville

04 38 12 00 50

J'habite à Pont de Claix :

CCAS de Pont-de-Claix au 27 avenue Antoine Girard – 38800 Pont de Claix

Bus C2 arrêt Irène Joliot Curie

04 76 29 80 20

J'habite à Fontaine :

CCAS de Fontaine au 32 Bis rue de la Liberté – 38600 Fontaine

Bus C6 ou Bus 19 arrêt Curie Vercors

04 76 28 75 03

J'habite à Eybens :

Les services du CCAS se trouvent dans les **Maisons des habitants l'Iliade** et **Coulmes** 10 place Condorcet – 38320 Eybens

Bus 65 ou Bus 67 arrêt L'Iliade

Bus C6 ou C4 arrêt Général de Gaulle - Coulmes 10 places des Coulmes - 38320 Eybens
Bus C7 arrêt les Ruires

04 76 60 76 07

J'habite à Seyssins

CCAS de Seyssins au 40 rue de la liberté – 38180 Seyssins

Tram C arrêt Mas des Îles

04 76 96 97 18



JE VEUX VOIR UN MÉDECIN

Je ne parle pas français ? Je demande à mon médecin un interprète : une personne qui parle ma langue.

Il peut appeler ISM Interprétariat.

Les traducteurs d'ISM Interprétariat peuvent traduire par téléphone (24h/24 et 7j/7) ou par visioconférence (du lundi au vendredi de 9h à 18h).



Je suis malade. J'ai eu un accident. Je veux être soigné en urgence.

J'ai un problème de santé grave.

J'appelle le **15**

Je vais **aux urgences** : c'est le service de l'hôpital réservé pour les personnes qui ont besoin de prise en charge médicale urgente.

réfugiés.INFO https://refugies.info/fr/demarche/6266b30229b7b5d8834cd91e

Hôpital Sud au 19 Avenue de Kimberley – 38130 Echirolles

Bus C3 ou C7 arrêt Hôpital Sud

Du lundi au dimanche de 8h à 20h.

Hôpital Nord au 6 Avenue du Rachais – 38700 La Tronche

Tram B arrêt Michallon ou La Tronche Hôpital

7j/7 et 24h/24

Clinique des Cèdres au 21 rue Albert Londres – 38130 Echirolles

Bus C7 arrêt Antoine Polotti

7j/7 et 24h/24

Groupe hospitalier mutualiste au 8 rue du Docteur Calmette – 38000 Grenoble

Tram C ou le Bus 1 arrêt Vallier – Docteur Calmette

Lundi au vendredi de 8h à 23h. Week-end et jours fériés de 8h à 18h.
Je veux voir un médecin Gratuit.
Je n'ai pas d'assurance maladie.
Je suis demandeur d'asile depuis moins de 3 mois.



Je suis malade. J'ai mal. Je veux ouvrir mes droits à la santé.

Médecins Du Monde au CASO (Centre d'Accueil, de Soins et d'Orientation)
3 rue Léon Sestier – 38000 Grenoble

Tram A ou le Bus C5 arrêt Berriat-Le Magasin

04 76 84 17 21
Pendant la consultation, je peux avoir un interprète : une personne qui parle ma langue.

Je viens sans rendez-vous le lundi de 9h45 à 11h30. Je viens avec rendez-vous le mardi et le jeudi de 13h45 à 16h et le vendredi de 9h45 à 11h30

Je vais dans une PASS (Permanence d'Accès aux Soins) :

CHU Grenoble Alpes dans le Pavillon St Eynard (rez-de-chaussée)
1 avenue du Grand Sablon – 38700 La Tronche

Tram B arrêt Grand Sablon

04 76 76 94 66

Accès aux permanences médicales :

- Lundi sans rendez-vous.
- Mardi au vendredi sur rendez-vous de 9h à 12h30.

Accès aux permanences infirmière et assistante sociale :

- Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
- Mardi de 14h à 17h
- Mercredi de 9h à 12h
- Jeudi de 10h à 12h30 et de 14h à 16h
- Vendredi de 9h à 12h30

Groupe hospitalier mutualiste au 124 rue d'Alembert – 38000 Grenoble

Tram C ou le Bus 12 arrêt Vallier – Docteur Calmette

Je veux voir un médecin. Je prends rendez-vous par téléphone les lundi, mardi et jeudi de 8h-16h45.

Consultations médicales gratuites sur rendez-vous les lundis de 10h30 à 17h, mardis de 14h à 17h et jeudi de 9h30 à 12h.

Je veux voir une assistante sociale. Je téléphone le lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 17h, le mercredi de 8h30 à 16h

04 76 70 89 08

ghm.grenoble.pass@avec.fr



Je veux obtenir l'assurance maladie

En France, les soins médicaux sont payants mais j'ai le droit à une assurance maladie qui rembourse tout ou une partie de mes dépenses de santé.

Je suis en situation irrégulière

Je vis en France depuis plus de 3 mois.

J'ai droit à l'**AME (Aide Médicale de l'État)** : c'est un dispositif qui permet aux étrangers en situation irrégulière d'être soigné chez un médecin ou à l'hôpital gratuitement.

J'ai – de 18 ans. J'ai droit à l'AME dès mon arrivée.

Je remplis un dossier et un formulaire :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R1266

Je dépose ma 1ère demande dans une agence de la **CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)** de mon département.

L'AME est accordée pour 1 an. Je dois demander son renouvellement chaque année.

Pour prendre rendez-vous, j'appelle au 36 46 du lundi au vendredi de 8h à 17h.

CPAM de l'Isère – siège de Grenoble au 2 rue des Alliés – 38045 Grenoble

Du lundi au vendredi de 8h à 12h15 et de 13h30 à 16h.

J'ai un titre de séjour ou je suis demandeur d'asile depuis + de 3 mois

ATTENTION : J'ai un enfant de – de 18 ans, je demande l'assurance maladie dès l'enregistrement de ma demande d'asile.

Je travaille ou je réside en France de manière stable et régulière.

J'ai droit à l'**Assurance maladie**. C'est un système de solidarité qui me permet d'être remboursé si j'ai des soins médicaux et hospitaliers (rendez-vous chez le médecin, médicaments…). Elle se compose de la **Protection Universelle Maladie (PUMa)** et de la **Complémentaire Santé Solidaire (CSS)**.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34308

· Je demande la PUMa (Protection Universelle Maladie)

Je complète le formulaire « Demande d'ouverture des droits à l'Assurance Maladie » :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R45084

Je l'envoie à la **CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie)** de mon département de résidence avec les documents justificatifs nécessaires.

Si je suis demandeur d'asile : Je fais cette démarche à la **SPADA**, qui envoie le formulaire avec mon **attestation de demande d'asile**.



· Si j'ai un titre de séjour :

Pour être remboursé de mes frais de santé quand j'ai un titre de séjour, **j'ai une carte vitale**.

Avant d'obtenir cette carte vitale, j'ai une **attestation** avec un **numéro provisoire**.

Pour recevoir ma carte vitale, je dois attendre d'avoir un **numéro de sécurité sociale définitif.**

J'informe ma CPAM de chaque **changement de situation**.

Obtenir une carte vitale : https://refugies.info/fr/demarche/604794f9b898f10014c9892b

· Je n'ai pas beaucoup d'argent. Je demande la CSS (Complémentaire Santé Solidaire).

Par internet depuis mon compte Ameli :

https://assure.ameli.fr

Par courrier à ma CPAM :

Je complète et envoie le formulaire « Demande de Complémentaire Santé Solidaire » :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R54651

Obtenir la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) :

https://refugies.info/fr/demarche/6051e8eebf0a6d0014ee6809

Je veux voir un médecin. J'ai une assurance maladie.

SOS Médecins au 3 Avenue du 8 mai 1945 – 38130 Echirolles

Tram A arrêt Marie Curie

04 38 70 17 01

Je prends rendez-vous par téléphone au 04 38 70 17 01 uniquement à 7h et 19h.
Je peux aussi prendre rendez vous en ligne sur la plateforme 24/24 : www.rdvasos.fr

SOS Médecins au 84 Cours Jean Jaurès – 38000 Grenoble

Tram C arrêt Vallier - Libération

04 38 70 17 01

SOS Médecins 48 Avenue de Grugliasco – 38130 Echirolles

Tram A arrêt La Rampe - Centre-Ville

04 38 70 17 01

Maison médicale de garde Grenoble Nord au Quai Yermoloff – 38700 La Tronche

Tram B arrêt La Tronche Hôpital

04 76 89 98 99

Du lundi au vendredi de 20h à 00h. Samedi de 12h à 00h. Dimanche de 8h à 00h.

Maison médicale de garde du Groupe Hospitalier Mutualiste
8 rue docteur Calmette – 38000 Grenoble

Tram C ou Bus 12 arrêt Vallier-Docteur Calmette

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi de 20h à 00h. Samedi de 12h à 00h.
Dimanche de 8h à 00h.

Centre Médical DOCTORA au 15 Boulevard Gambetta – 38000 Grenoble

Tram A, B arrêt Alsace-Lorraine, bus C1arrêt Docteur Mazet

Je prends rendez-vous sur docariv.fr ou sur doctolib.fr



J'ai des questions en lien avec ma santé

J'habite dans le secteur 2 :

MDH Centre-Ville au 2 Rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

J'habite le quartier Eaux-Claires, Rondeau-Libération, Mistral-Lys Rouge, Camine, Abry, ou Sidi Brahim (secteur 3) :

MDH Anatole France au 68 BIS Rue Anatole France – 38100 Grenoble

Bus 12 et C5 arrêt Docteur Schweitzer

Je viens sans rendez-vous les mardis et jeudis matin de 9h à 12h.

J'habite dans le quartier Abbaye-Jouhaux, Châtelet, Teisseire – Malherbe (secteur 5) :

MDH Teisseire-Malherbe au 110 Avenue Jean Perrot – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Teisseire ou Bus C4 arrêt Paul Claudel

MJC Abbaye au 1 Place de la Commune 1871 – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 12 arrêt Jeanne d'Arc

J'habite dans le quartier Villeneuve Arlequin, Baladins-Géants, Village Olympique, ou Vigny Musset (secteur 6) :

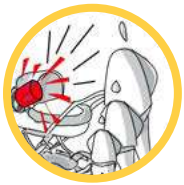
MDH Prémol au 7 rue Henri Duhamel – 38100 Grenoble

Bus 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin

J'habite dans le quartier des Baladins :

MDH Les Baladins au 31 place des Géants – 38100 Grenoble

Bus 12 arrêt Les Géants ou Tram A arrêt Grand'Place



Mon enfant est malade

PASS pédiatrique – CHU Grenoble Alpes à l'Hôpital couple-enfants
Chemin de L'Agnelas – 38000 Grenoble

Tram B arrêt La Tronche Hôpital

04 76 76 88 24

Urgences pédiatriques – Hôpital couple enfant
Boulevard de la Chantourne – 38700 La Tronche

Tram B arrêt La Tronche Hôpital

7j/7 et 24h/24 au 04 76 76 59 88

J'ai un enfant de – de 6 ans

Service PMI (Protection Maternelle et Infantile) de l'Isère
Je contacte le service de PMI présent dans les différents Services Locaux de Solidarité (SLS) de mon département.

04 57 38 44 00

www.isere.fr/contact

Centre départemental de santé de l'Isère au 23 avenue Albert Ier de Belgique

Tram A arrêt Albert 1er de Belgique.



J'ai mal aux dents

Je demande au professionnel ou à l'association qui m'accompagne de me prendre un rendez-vous à Solident.

C'est gratuit.

refugies.info/fr/dispositif/60acf1c84ea69d001460acf6



Je veux voir un Kinésithérapeute

Je n'ai pas d'Assurance Maladie : je demande au professionnel ou à l'association qui m'accompagne de me prendre un rendez-vous avec **Rééducateurs solidaires**.

C'est gratuit.



Je suis triste ou angoissé

Je pense à la mort. J'appelle le **Numéro National de Prévention du Suicide** le 3114.

24h/24 et 7j/7.

J'ai des problèmes de santé mentale

Je n'ai pas d'assurance maladie ou je n'ai pas de logement.

PASS PSY au 51 Rue Thiers – 38000 Grenoble

Tram E et le Bus 12 arrêt Condorcet

04 56 58 83 70

Je me rends au service du lundi au vendredi entre 9h et 12h, pour demander un 1er rendez-vous.

J'ai une assurance maladie.

Centre de santé Mistral-Eaux Claires
69 bis Avenue Rhin et Danube – 38100 Grenoble

Bus 12 arrêt Anatole France ou Bus C5 arrêt Docteur Schweitzer

04 76 21 40 41

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h45. Le samedi de 8h30 à 12h.

Je paye **7,50€** par consultation.

Je veux parler de mes problèmes, tout seul ou en groupe.

Je demande au professionnel ou à l'association qui m'accompagne de **me prendre un rendez-vous au Caméléon**.
Je peux demander un interprète : une personne qui parle ma langue.

contact@asso-le-cameleon.org

asso-le-cameleon.org

J'ai vécu un événement très dur. Je me sens très mal.

Je demande au professionnel ou à l'association qui m'accompagne de me prendre un rendez-vous à **ECLAT (Ensemble Créons du Lien, Aller vers Après le Trauma)**.

association-eclat38.fr

J'ai besoin de parler de mes problèmes. Je veux en discuter avec d'autres personnes

Je sui étudiant je veux voir un **psychologue**

SMPU Service Médico-Psychologique Universitaire
au 8 place du Conseil nationale de la Résistance - 38400 Saint Martin d'Hères

04 56 58 82 70 sur rdv.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

CLIPS au 1 place de l'Etoile - 38000 Grenoble

04 76 87 90 45 sur rdv.

Du lundi au vendredi de 14h à 18h.

PARI Psychothérapies, Application et Recherche Intersectorielle
au 12 Rue André Rivoire - 38100 Grenoble

04 56 58 83 80

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et du 14h à 17h.

pari@ch-alpes-isere.fr

Les psys du cœur au 2 rue Pinal – 38000 Grenoble

Bus 82 et C1 arrêt Félix Viallet, ou Tram A, B et E arrêt Alsace-Lorraine

07 63 47 42 14

Le samedi de 9h à 12h.

grenoble@psyducoeur.fr

Je vais dans **un lieu d'écoute**.

Pluri-elles au 2 rue Roland Garros - 38320 Eybens

04 76 40 50 10

De 9h30 à 12H30 et 13h30 à 17H00. Espace réservé aux femmes

CCAS d'Echirolles (Hôtel de ville) au 1 place des 5 Fontaines - 38130 Echirolles

04 76 20 99 00

Service Communal d'Hygiène et de Santé de Fontaine
au 11 place des Ecrins - 38130 Fontaine

04 76 26 63 46

Maison des Solidarités et des Familles (MSF)
au 38 place de la Gare - 38120 Saint Egrève

06 48 46 75 94

J'AI BESOIN DE



Service Communal d'Hygiène et de Santé
au 5 rue Anatole France - 38400 Saint Martin d'Hères

04 76 60 74 62

La Passerelle au 2846 rue du Petit Lac - 38950 Saint Martin Le Vinoux

06 37 48 59 93

Présence le lundi après-midi de 15h à 19h

CCAS Joliot Curie au 27 avenue Antoine Girard - 38800 Le Pont de Claix

04 76 29 80 20

Présence le mardi, mercredi et jeudi

Je veux voir un psychologue, **je vais dans un lieu d'écoute et de parole**.

MDH Teisseire-Malherbe au 110 Avenue Jean Perrot - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Teisseire ou Bus C4 arrêt Paul Claudel

04 76 25 49 63

MDH Prémol au 7 rue Henri Duhamel – 38100 Grenoble

Bus 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin

04 76 09 00 28

MDH Abbaye au 1 Place de la Commune 1871 – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 12 arrêt Jeanne d'Arc

04 76 54 26 27

Centre de santé Mistral - Eaux-Claires
au 69b avenue Rhin et Danube - 38100 Grenoble

04 76 21 40 41

Je participe au **rondes de parole des MDH** :

Médecins du Monde au 3 rue Léon Sestier – 38000 Grenoble

Tram A ou Bus C5 arrêt Berriat – Le Magasin

Le lundi de 15h à 16h30.

MDH Chorier Berriat au 10 rue Henri le Châtelier – 38000 Grenoble

Tram A ou B arrêt Saint-Bruno

De 17h45 à 19h30 le 2ème mercredi de chaque mois.



Santé sexuelle

Je suis une femme ou un homme. J'ai besoin de :

- consultations gynécologiques
- un suivi de grossesse
- une contraception
- le dépistage et le traitement des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)
- une IVG
- conseils sur les relations amoureuses ou sexuelles

Je suis à Grenoble

Centre départemental de santé Grenoble
23 avenue Albert 1er de Belgique – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Albert 1er de Belgique

Je prends rendez-vous au 04 76 87 62 40

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

CEGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic)

04 76 12 12 85

Planning familial Grenoble Gambetta
30 boulevard Gambetta (5ème étage) - 38000 Grenoble

Bus 82, C1 et C4 arrêt Docteur Martin

Lundi et mercredi de 9h à 12h30 et 13h à 18h30, Mardi de 13h à 18h30
et jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et 13h à 17h30.

Planning familial Grenoble interquartiers
MDH de l'Abbaye - 1 place de la commune de 1871 - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 13 arrêt Suzanne Noël-Les Bains

Je prends rendez-vous au 04 76 43 13 76

Du lundi au jeudi de 9h-17h et le vendredi de 9h-16h.

Je suis à Echirolles

Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) Echirolles - Eybens
12-14 avenue des Etats Généraux - 38130 Echirolles

Bus C6 arrêt Essarts-La Butte

Je prends rendez-vous au 04 76 59 37 69

Sur rendez-vous le lundi, mardi , mercredi et jeudi de 9h à 17h

Je suis à Fontaine

Centre de santé sexuelle Simone Veil
11 place des Ecrins – 38600 Fontaine, dans les locaux de l'Espace santé Simone Veil.

Bus 19 arrêt Les Ecrins

04 76 26 63 46

Lundi, mardi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Mercredi fermeture à 19h et jeudi fermeture à 18h

Je suis à Meylan

Le Douze – Centre de santé sexuelle de Meylan Grésivaudan
12 rue des Aiguinards – 38240 Meylan

Bus 13 arrêt Grésivaudan ou Bus C1 arrêt Aiguinards-Hexagone

Mardi de 9h à 17h. Mercredi de 14h à 18h. Jeudi de 9h à 12h. Vendredi de 14h à 18h.

Je suis à Pont de Claix

J'ai – de 21 ans ou je n'ai pas d'assurance maladie : je vois une sage-femme, un gynécologue ou un conseiller conjugal gratuitement.

Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)
27 avenue Antoine Girard – 38800 Le Pont-de-Claix

Bus C2 arrêt Marcelline.

04 76 29 86 50

Je viens sans rendez-vous. Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30.
Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h.
Jeudi de 9h à 12h et de 13h à 19h.

Je suis à Saint Egrève

Centre de santé sexuelle du Planning Familial dans l'Immeuble Le Fié
2 rue du 19 mars 1962 – 38120 Saint-Egrève

Tram E arrêt Fiancey-Prédieu.

04 76 75 33 04

Lundi de 9h00 à 12h30. Mardi de 10h à 19h00. Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 10h00 à 17h30. Vendredi de 13h30 à 17h30.

Je suis à Saint Martin d'Hères

Je suis un étudiant ou une étudiante. Je suis malade. Je suis triste ou angoissé.

Centre de Santé Universitaire :

Muse (Maison des services étudiants)
80 allée Ampère – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram B et C arrêt Gabriel Fauré - MUSE.

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h à 17h. Mardi de 13h à 17h.

10 rue Vassieux en Vercors – 38000 Grenoble.

Tram B arrêt Marie-Louise Paris-CEA.

Lundi et jeudi de 8h à 17h. Mardi de 13h30 à 17h.

J'ai **– de 21 ans ou je n'ai pas d'assurance maladie**, je vois un médecin ou un psychologue gratuitement :

Centre de santé sexuelle
5 rue Anatole France – 38400 Saint Martin-d'Hères

Tram D ou Bus 14 arrêt maison Communale

04 76 60 74 59

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Mercredi jusqu'à 18h. Jeudi de 13h30 jusqu'à 19h00. Fermé le jeudi matin.

J'ai des problèmes avec mon mari/ma femme ou ma famille. Je vois une **conseillère conjugale et familiale sans rendez-vous.**

Je suis malade du VIH/Sida

AIDES Association nationale de lutte contre le SIDA
33 Rue Joseph Chanrion, 38000 Grenoble

Bus 17 et 18 arrêt Mutualité. Tram C arrêt Grenoble Hôtel de Ville

Lundi et vendredi de 14h à 16h. Mercredi de 17h à 20h. Jeudi de 17h à 20h.

Je veux des informations sur le Sida. Je veux des préservatifs gratuits.

Tempo au 33 rue Joseph Chanrion - 38000 Grenoble

Tram C arrêt Grenoble Hôtel de Ville. Bus 17 et 18 arrêt Mutualité

Mardi de 14h à 18h. Jeudi de 9h à 12h. Vendredi de 10h à 16h.

CEGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic)

04 76 12 12 85



Je veux être vacciné

Je suis à Grenoble

Je suis une personne primo-arrivante. Je n'ai pas d'assurance maladie.

Je veux faire les vaccinations obligatoires en France.

Centre départemental de santé
23 Avenue Albert 1er de Belgique – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Albert 1er de Belgique

04 76 87 62 40

Je suis malade de la tuberculose.

CLAT (Centre de lutte anti tuberculeuse)

Pour prendre rendez-vous, j'appelle le : 04 76 12 12 81

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Je veux **être vacciné** contre l'hépatite A, l'hépatite B et le papillomavirus humain (HPV) dans le cadre d'un dépistage..

CEGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic)

04 76 12 12 85

Centre de vaccination municipal à la MDH Centre-Ville
2 rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble.

Bus 16, 82 et 62 ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée

04 76 03 43 33 sauf le lundi matin.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
C'est pour tout le monde à partir de 6 ans.

Je suis à Saint-Martin-d'Hères

Service communal hygiène et santé
5 rue Anatole France – 38400 Saint Martin-d'Hères.

Tram D ou Bus 14 arrêt maison Communale

04 76 60 74 62

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h sauf le jeudi matin.

J'ai une maladie du foie.

Prométhée
33 rue Joseph Chanrion - 38000 Grenoble

Tram A arrêt Verdun - Préfecture, B et D arrêt Hubert Dubedout

Je prends rdv au 04 76 24 90 37

Je veux faire un bilan de santé générale. Je veux être vacciné pour partir à l'étranger.

ISBA Santé Prévention au 31 rue des Glairons – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Bus C7 et C5 arrêt les Alpilles

04 76 63 27 27

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h00-12h00 et 13h30-16h30. Mercredi : 8h00-12h30

Je suis à Fontaine :

Espace santé Simone Veil au 11 place des Ecrins – 38600 Fontaine

Bus 19 arrêt les Ecrins

04 76 26 63 46

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.



Je souffre d'une addiction

- Je bois de l'alcool
- Je prends de la drogue
- Je joue à des jeux d'argent
- Je veux aider un ami ou une personne de ma famille qui a une addiction.

J'ai une assurance maladie et j'habite à Arlequin.

CSAPA SAM (Service d'addictologie mutualiste des Alpes) des Alpes
34 avenue de l'Europe, Immeuble le Trident, Bâtiment A – 38100 Grenoble

Tram A ou Bus C3 arrêt Polesud-Alpexpo

04 76 12 90 80

Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Mardi de 14h à 18h.

J'ai entre 12 et 25 ans :

Point d'accueil et écoute jeunes (PAEJ) à l'Espace Santé
11 place des Ecrins – 38600 Fontaine

Bus 19 arrêt Les Ecrins

Du lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h00 et 13h00 à 17h . Mardi et jeudi jusqu'à 18h

Pour tout le monde

CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) Point Virgule au 74 Cours de la Libération -38100 Grenoble

Tram E ou bus C5 arrêt Alliés

04 76 17 21 21

Le lundi de 9h à 17h30, mardi de 9h à 18h, mercredi de 9h à 12h puis de 13h à 17h30, jeudi de 9h à 18h30 et le vendredi de 9h à 12h.

CSAPA SAM des Alpes (Service d'addictologie mutualiste des Alpes)
34 Avenue de l'Europe – 38100 Grenoble

Tram A ou Bus C3 arrêt Polesud-Alpexpo

04 76 12 90 80

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Je vais dans un groupe d'entraide (en orange)

Vivre sans addictions-alcool (VSA2) à la Maison de la Vie Associative et Citoyenne -
6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble
A destination des personnes addictes et entourage (alcool, drogues)

Tram C arrêt Gustave Rivet

CSAPA du CHU – Service universitaire de pharmaco-addictologie
8 place du Conseil national de la Résistance – 38500 Saint Martin d'Hères

Tram D ou Bus 14 arrêt maison Communale

04 56 58 89 70

Lundi et mardi de 9h à 13h30. Mercredi au vendredi de 9h à 14h.
Secrétariat téléphonique : lundi et mardi de 9h à 13h30 et du mercredi au vendredi de 9h à 14h
Secrétariat physique : du lundi au vendredi de 9h à 16h50



JE VEUX INSCRIRE MES ENFANTS À L'ÉCOLE

Le CIO évalue le niveau scolaire de mon enfant.

Si mon enfant ne parle pas français, il est inscrit dans une classe spéciale pour apprendre la langue. C'est le CASNAV de l'Isère qui décide dans quelle classe ira mon enfant.

CASNAV de l'Académie de Grenoble au 11 avenue du Général Champon (7ème étage) - 38031 Grenoble

Tram A arrêt Albert 1er de Belgique

04 76 74 76 41

Mon enfant a entre 3 et 11 ans. Je veux l'inscrire à l'école.

Je vais dans la **MDH, la Maison de Quartier ou le Centre Social** le plus proche pour remplir un dossier de pré-inscription.

J'amène des documents :

- L'acte de naissance de mon enfant
- Le carnet de santé de mon enfant
- Un justificatif de domicile

Je reçois un certificat d'inscription par mail ou par courrier. Ce certificat indique dans quelle école mon enfant est inscrit.

Je prends **rendez-vous avec l'école** pour faire l'admission de mon enfant.

J'amène des documents :

- Le certificat d'inscription scolaire
- Le carnet de santé de mon enfant
- Un livret de famille

https://refugies.info/fr/demarche/61702a98b46dbd0014fa27a4

Mon enfant a entre 11 et 18 ans. Je veux l'inscrire au collège ou au lycée.

Je me rends dans un Centre d'Information et d'Orientation pour inscrire mon enfant.

Je peux prendre directement rendez-vous avec le CIO :

À Grenoble

58 avenue Marcelin Berthelot

Tram A arrêt Malherbe

04 76 25 22 80

ce.ia38-cio-grenoble-olym@ac-grenoble.fr

À Saint-Martin-d'Hères

22 avenue Benoît Frachon

Tram D ou Bus 14 arrêt Maison Communale

04 76 00 76 01

ce.dsden38-cio-belledonne@ac-grenoble.fr



JE VEUX RETROUVER UN PROCHE : UN AMI OU QUELQU'UN DE MA FAMILLE

Je cherche une personne de ma famille ou un ami. Je n'ai plus de ses nouvelles.

Je contacte l'association **La Croix rouge** pour qu'elle m'aide à retrouver cette personne.

J'appelle le **service rétablissement des liens familiaux** au 04 28 29 66 84 (à la Croix Rouge de Lyon)

rls.dt69@croix-rouge.fr

www.croix-rouge.fr/retablissement-des-liens-familiaux/recherche-d-un-proche

https://refugies.info/fr/demarche/622b633b921a9315cdd49b21



JE VEUX ME DÉPLACER

J'ai des questions sur les modes de transport à Grenoble Alpes Métropole

Je suis en recherche d'emploi. Je veux avoir des conseils sur les modes de déplacement, faire des stages ou des ateliers mobilité.

Plateforme Mobilité Emploi de Grenoble Alpes Métropole
47 avenue Marie Reynoard – 38100 Grenoble

Tram A arrêt Grand Place

04 85 59 50 50

Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h
(fermé les lundis matin, fermeture le vendredi à 16h).

plateforme.mobilite@grenoblealpesmetropole.fr



Je veux me déplacer en transports en commun avec M Réso

www.reso-m.fr

Comment j'achète un titre de transport ou un abonnement ?

J'achète un seul ticket ou un abonnement :

- Chez un commerçant (Relais M réso)
- Dans un distributeur automatique
- Dans une agence de Mobilité ou un point service

Où je vais ? Agences de Mobilité et Points Services.
Retrouvez les adresses sur www.reso-m.fr

Si j'ai une carte bancaire sans contact, je peux acheter un seul ticket :

- En la posant sur un valideur
- Sur mon téléphone portable par SMS ou en téléchargeant l'Appli M

Comment bien utiliser son ticket ?

- Pour prendre le tram, **je valide mon ticket avant de monter** dans le tram.
- Pour prendre le bus, **je valide mon ticket dans le bus.**
- Mon **ticket est valable 1 heure**. Je dois valider mon ticket à chaque correspondance.

Je n'ai pas beaucoup d'argent. Je demande une tarification solidaire mensuelle :

Je vis à Grenoble et mon quotient familial est inférieur à 900 € : Je vais au **CCAS de Grenoble**. J'apporte un document qui présente mon quotient familial.

Je suis allocataire CAF. Je vais dans une **agence de Mobilité**. J'apporte un document qui présente mon quotient familial.

Je touche la CSS ou la CMU. Je vais dans une **agence de Mobilité**. J'apporte un document qui le prouve.

Je ne suis pas allocataire CAF mais j'ai une **déclaration d'impôt**. Je vais dans la **Maison des Habitants (MDH)** de mon quartier pour faire calculer mon quotient familial.

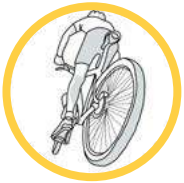
Je n'ai **aucun de ces documents** mais je n'ai pas beaucoup de sous. J'appelle un **conseiller mobilité** SMAG au 04 38 70 38 70.

Je suis demandeur d'asile.

ADA (Accueil Demandeurs d'Asile)
5 rue de l'Ancien Champ de Mars – 38000 Grenoble

Tram A, B ou E arrêt Alsace-Lorraine

Le mardi et le vendredi de 9h à 11h.



Je veux me déplacer à vélo : Mvélo+

Je loue un vélo pas cher pour une journée ou plusieurs mois

www.veloplus-m.fr

J'ai un quotient familial inférieur à 900€. Je suis un étudiant boursier. Je veux payer un abonnement moins cher.

Je demande une tarification solidaire :

Je vais dans une **agence Mvélo+**

https://boutique.veloplus-m.fr/Mveloplus/presentation_agences

Je loue des trottinettes et des vélos électriques avec Voi

Comment ça fonctionne ? Je télécharge l'application Voi sur mon téléphone et je m'inscris.

Je regarde sur la carte où se trouve la trottinette ou le vélo le plus proche. Je paye 0,49 € pour prendre la trottinette ou le vélo, puis 0,25 € par minute.

Je veux acheter un vélo par cher

Je veux acheter un vélo d'occasion. Je veux réparer mon vélo.

Cycles&Go au 15 rue Abbé Vincent – 38600 Fontaine

Tram A arrêt Charles Michels

Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h à 17h. Samedi de 10h à 14h30.

Recyclerie sportive au 3 Rue Raoul Blanchard – 38000 Grenoble

Tram A arrêt Hubert Dubedout-Maison du Tourisme

Du mercredi au vendredi de 13h à 19h. Samedi de 11h à 19h.

Je demande une **aide financière de la métropole** pour acheter un vélo.

Selon mes revenus et selon le vélo que j'achète, je peux recevoir jusqu'à 1500€. Je dois acheter mon vélo dans un magasin partenaire pour avoir cette aide.

https://aidevelo.mobilites-m.fr



Je veux me déplacer en train : SNCF

Je veux faire des trajets en train en France.

Je veux connaître les horaires et les prix des trains : https://www.sncf-connect.com

Je peux aussi prendre des billets de trains low-cost Ouigo : www.ouigo.com

Je n'ai pas beaucoup d'argent. Je veux un abonnement solidaire :

Je suis allocataire du RSA. Je suis inscrit à France Travail. Je suis demandeur d'asile ou Bénéficiaire de la Protection Internationale. J'ai – de 26 ans.

Je demande la carte **TER illico solidaire**.

Cette carte me permet d'avoir une réduction de -75% sur les trains et cars TER, et les Cars Région Express.

Elle est gratuite et valable un an.

Je touche l'AAH ou une pension d'invalidité.

Je peux avoir la carte TER illico mobilité.

Cette carte me permet d'avoir une réduction de -90% sur les trains et cars TER, et les Cars Région Express.

Elle est gratuite et valable un an.

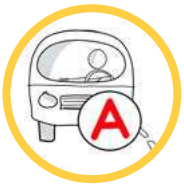
Je fais ma demande en ligne : https://illicosolidaire.cba.fr

Je suis demandeur d'asile. Je peux être aidé par l'ADA pour avoir une tarification solidaire :

ADA (Accueil Demandeurs d'Asile)
5 rue de l'Ancien Champ de Mars – 38000 Grenoble

Tram A, B ou E arrêt Alsace-Lorraine

Le mardi et vendredi de 9h à 11h.



Je veux conduire En France

J'ai déjà obtenu le permis de conduire dans mon pays :

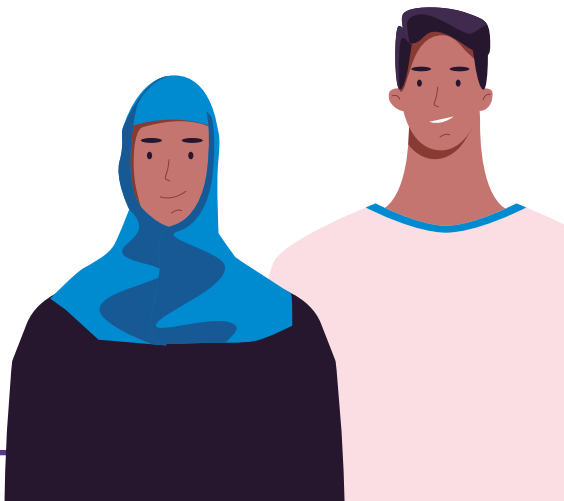
Pour échanger mon permis de conduire pour un permis français, je dois :

- Avoir un titre de séjour
- Avoir obtenu mon permis dans un pays qui possède un accord avec la France
- Avoir un permis en cours de validité
- Avoir obtenu mon permis avant la délivrance de mon premier titre de séjour ou visa long séjour
- Avoir un permis rédigé en français ou une traduction officielle

Je fais les démarches sur le site de l'ANTS : permisdeconduire.ants.gouv.fr

réfugiés.info https://refugies.info/fr/demarche/5dc53daebceb3c004fc43060

Si j'ai un titre de séjour étudiant, je peux conduire avec mon permis étranger pendant toute la durée de mon titre de séjour.





JE VEUX ACCÉDER A MES DROITS

Je veux avoir des aides financières

Je m'inscris à la CAF : **Caisse d'Allocations Familiales**

La CAF donne des aides financières aux personnes qui n'ont pas beaucoup d'argent. Je peux avoir des **prestations sociales** (l'AAH, le RSA ou la prime d'activité) selon mes revenus, et des **prestations familiales** si j'ai des enfants.

www.caf.fr

Je veux m'inscrire et demander une aide à la CAF :

https://refugies.info/fr/demarche/60e4649a5f46ee00146d570f



Je veux des aides financières pour ma famille

J'ai des enfants. La CAF peut me verser différentes aides financières, en fonction de ma situation :

- Les **Allocations Familiales** : A partir de la naissance de mon 2ème enfant, et jusqu'à ses 20 ans. Cela m'aide à payer l'école, les vêtements, la nourriture ou les loisirs des enfants.

  Demander les allocations familiales :

https://refugies.info/fr/demarche/5e6a5c1b361338004e1714fb

- La **Prestation d'Accueil du Jeune Enfant (Paje)** : A partir de la naissance de mon enfant, et jusqu'à ses 3 ans.
- L'**Allocation de Soutien familial (Asf)** : Si je suis séparé de mon mari/de ma femme.
- L'**Aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales** : Si mon mari/ma femme est violent-e.

Si j'ai très peu d'argent, je peux aussi recevoir :

- L'**Allocation de rentrée scolaire** : Si j'ai des enfants entre 6 et 18 ans.
- Le **Complément familial** : Si j'ai au moins 3 enfants, qui ont entre 3 et 21 ans.

Je reçois ces aides chaque mois. Le montant des aides est différent pour chaque famille en fonction de ses ressources financières, du nombre d'enfants et de leur âge.

www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/vie-personnelle



Aides financières pour l'emploi et la recherche d'emploi

Je suis sans emploi ou en recherche d'emploi. Je peux recevoir des aides financières comme :

Le Revenu de solidarité active (RSA)

J'ai + de 25 ans. Je suis en situation régulière en France depuis au moins 5 ans ou je suis parent isolé avec un enfant de moins de 3 ans. J'ai une carte de résident, je suis BPI ou algérien : droit tout de suite.

Je n'ai **pas d'emploi**. Je n'ai **pas d'allocation chômage** ou seulement de **faibles ressources**.

Je reçois dans certains cas le RSA, et je suis aidé par un professionnel pour trouver un travail.

Je demande le RSA :

Attention : Je peux faire une demande de RSA dès **ma demande d'asile**. Je pourrais percevoir l'allocation de façon rétroactive si je suis reconnu BPI.

https://refugies.info/fr/demarche/5e1c8c0e0742580052a33972

La Prime d'activité

Je travaille mais je n'ai pas beaucoup d'argent.
Je reçois la prime d'activité chaque mois : c'est un complément de revenu.
Je peux cumuler cette prime avec le chômage, sous certaines conditions

Demander la prime d'activité :

https://refugies.info/fr/demarche/6124e425b82f500013bd9978



Je veux des aides financières pour le logement

La CAF (Caisse des Allocations Familiales) peut m'aider à payer mon loyer. Elle propose 3 aides financières différentes :

- L'Aide personnalisée au logement (APL)
- L'Allocation de logement familiale (ALF)
- L'Allocation de logement social (ALS)

Je demande des aides au logement :

https://refugies.info/demarche/62f265d81119eede87fb1ae2



Aides financières pour les personnes en situation de handicap

L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) donne des aides aux personnes handicapées, en fonction de leur situation.

Demander des aides à la MDPH en cas de handicap.

https://refugies.info/fr/demarche/61829be6e52d9e0014c0fa11



J'ai entre 18 et 25 ans

Fonds d'Aide aux Jeunes (FAJ)

Je ne trouve pas de formation ou de travail.

Je peux bénéficier du Fond d'aides aux jeunes : ce sont des aides financières individuelles, des mesures d'accompagnement, et des aides d'urgence (FAJU).

Seul un professionnel peut en faire la demande, via la plateforme faj.grenoblealpesmetropole.fr/

Une commission locale d'attribution traite les demandes (délai de 48 à 72h pour les aides d'urgence).

www.grenoblealpesmetropole.fr/335-le-fond-d-aide-aux-jeunes.htm



Quels sont mes devoirs ?
Je dois déclarer mes revenus

Je fais ma déclaration d'impôts

Toutes les personnes qui sont domiciliées en France peuvent payer des impôts.

Ces impôts sont calculés en fonction des revenus financiers. Je peux être déclaré « non-imposable » si je n'ai pas beaucoup d'argent.

Dans tous les cas, je dois remplir ma déclaration d'impôts tous les ans :

- Par courrier
- Sur internet : www.impots.gouv.fr

Si je suis non imposable, mon avis de non-imposition me permet de demander des aides sociales.

https://refugies.info/fr/demarche/5dd7c4b06f0ac0004c87c88d

Si je reçois des prestations sociales, je dois justifier mes revenus c'est-à-dire l'argent que je reçois (les salaires, les allocations chômage...).

Je fais ma déclaration tous les 3 mois :

- Par courrier
- Sur le site internet de la CAF
- Sur l'application CAF

https://refugies.info/fr/demarche/62825a9f20bcd51a601ad5f1

Je veux être aidé dans mes démarches administratives

Je prends rendez vous gratuitement avec un **écrivain public** à l'accueil ou par téléphone.

Je suis à Grenoble

MDH Anatole France au 68 BIS Rue Anatole France – 38100 Grenoble

Bus 12 et C5 arrêt Docteur Schweitzer

04 76 20 53 90

Sur rdv à l'accueil de la MDH.

MDH de l'Abbaye au 1 Place de la Commune de 1871 - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 12 arrêt Jeanne d'Arc

04 76 54 26 27

Je prends rendez-vous par téléphone pendant les horaires d'ouverture de la MDH.

MDH des Baladins au 31 place des Géants – 38100 Grenoble

Bus C6 arrêt Les Géants, Tram A arrêt Grand'Place

04 76 33 35 03

Lundi et mercredi de 13h30 à 16h30.

MDH du Centre-Ville au 2 Rue du Vieux Temple - 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

04 76 54 67 53

MDH Prémol au Quartier Village Olympique – 7 rue Henri Duhamel

Bus C3 arrêt Village Olympique, bus C8 arrêt Arlequin Sud

04 76 09 00 28

MDH Chorier-Berriat au 10 Rue Henry Le Chatelier - 38000 Grenoble

Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou Bus 12 arrêt Chorier-Saint Bruno

J'appelle le lundi avant 10h au 04 76 21 29 09.

MDH de la Capuche au 58 Rue de Stalingrad - 38100 Grenoble

Bus C3 ou Bus 16 arrêt Capuche

04 76 87 80 74

MDH du Bois d'Artas au 3 Rue Augereau - 38000 Grenoble

Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons ou Tram C et E arrêt Foch-Ferrié

04 76 17 00 37

MDH le Patio au 97 galerie de l'Arlequin - 38100 Grenoble

Tram A arrêt Arlequin ou Bus 81 arrêt Le Mail

04 76 22 42 20

Rdv à l'accueil de la MDH.

MDH Teisseire-Malherbe au 110 Avenue Jean Perrot - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Teisseire ou Bus C4 arrêt Paul Claudel

04 76 25 49 63

Pimms Médiation Grenoble au 97 galerie de l'Arlequin - 38100 Grenoble

Tram A arrêt Arlequin

04 76 33 06 56

grenoble@pimmsmediation.fr

Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h sur rendez-vous uniquement pour les démarches longues.
Du lundi au vendredi de 13h à 17h sans rendez vous pour les démarches rapides.

Je suis à Echirolles

MDH Les Essarts-Surieux au 1 Place de la Convention - 38130 Échirolles

Tram A ou Bus C6 arrêt Essarts-La Butte ou Bus 16 arrêt Les Essarts

04 76 20 99 50

Pour prendre rendez-vous, je vais à l'accueil de la MDH

MDH Anne Franck/Les Granges au 1 rue de Lorraine – 38130 Echirolles

Tram A arrêt les Granges

Mardi de 9h à 12h au CCAS d'Echirolles..
Pour prendre rendez-vous, je vais à l'accueil de la MDH.

MDH La Ponatière au 8 avenue Paul Vaillant-Couturier – 38130 Echirolles

Bus C7 arrêt Musée Géo Charles

04 76 23 55 90

Le vendredi matin au CCAS d'Echirolles.
Pour prendre rendez-vous, je vais à l'accueil de la MDH.

Certains rendez-vous ont lieu au CCAS d'Echirolles
1 place des Cinq Fontaines – 38130 Echirolles.

Tram A arrêt la Rampe - Centre-Ville.

Je suis à Pont-de-Claix

Pimms Médiation Pont-de-Claix au 12 avenue Charles De Gaule, 38800 Le Pont-de-Claix

Tram A - arrêt Edmée Chandon

04 38 92 10 33

pont-de-claix@pimmsmediation.fr

Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h sur rendez-vous uniquement pour les démarches longues.
Du lundi au vendredi de 13h à 17h sans rendez vous pour les démarches rapides.

Je suis à Fontaine

Maison France Service du CCAS de Fontaine
au 32 bis rue de la Liberté – 38600 Fontaine

Bus 19, C6 ou 81 arrêt Curie-Vercors

04 76 28 75 03

fontaine@france-services.gouv.fr

Du mardi au vendredi : de 08h30 à 12h00.
Sur rendez-vous les lundis, mercredis et jeudis après-midi.

Je suis à Saint-Martin-d'Hères

Je veux être aidé dans mes démarches administratives. Je prends rendez-vous dans une permanence vie quotidienne des **Maisons de Quartier Fernand Texier, Gabriel Péri, Paul Bert, Romain Rolland, et Louis Aragon**.



JE VEUX APPRENDRE LE FRANÇAIS

Je parle mal ou je ne parle pas du tout le français.

Je veux prendre des cours de français pour être autonome dans la vie de tous les jours : je m'inscris dans un **atelier sociolinguistique (ASL).**

Je veux avoir un meilleur niveau en français pour être capable de faire une formation et de trouver un travail : je m'inscris dans un cours de **FLE (Français Langue Etrangère)**.

Il existe différents cours en fonction de mon niveau de langue.



Je veux apprendre le français gratuitement sur internet

Je veux apprendre le français depuis l'anglais, l'arabe, le néerlandais, le russe, l'ukrainien ou le pashto. J'utilise l'application Karibu.

www.bibliosansfrontieres.org/karibu

Je veux découvrir la France et comprendre sa culture et ses valeurs : je vais sur Ensemble en France.

www.ensemble-en-france.org



Je veux trouver une formation de français près de chez moi

Je vais sur ces sites internet :

www.bonjourbonjour.fr

Parlera (Portail des Actions et Ressources Linguistiques En Région Auvergne-Rhône-Alpes) :

https://parlera.fr/wp

Je peux aussi voir où sont les centres d'examens pour passer des diplômes de langue.

Je veux trouver une formation en langue adaptée à mon niveau

Je demande à mon référent emploi de me prendre un rendez-vous au **PLIE-O (plateforme linguistique d'information, d'évaluation et d'orientation)**.

Il remplit le formulaire de prescription sur le site : https://www.promotion-sante-ara.org/entretiens-devaluation-et-dorientation-vers-une-formation-en-francais-bassin-grenoblois/

Il prend un rendez-vous :

- Maison de l'Emploi Grenoble Echirolles,
- Maison de l'Emploi Nord-Ouest,
- Maison de l'Emploi Nord-Est Saint-Martin-d'Hères.

Je veux apprendre le français utile dans la vie de tous les jours

Je m'inscris dans l'**atelier sociolinguistique** le plus proche. **C'est gratuit.**

J'habite à Grenoble

J'habite dans le quartier Berriat, Saint-Bruno, Europole, Centre-Gare, Arago, Eaux-Claires Nord, Jean Macé, Martyrs, ou Presqu'île **(secteur 1)**.

MDH Chorier-Berriat au 10 Rue Henry Le Chatelier - 38000 Grenoble

Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou Bus 12 arrêt Chorier-Saint Bruno

04 76 21 29 09 ou 07 85 68 04 74

J'habite dans le quartier Championnet, Foch, Jean Jaurès, Centre-Ville Notre-Dame, Mutualité, Ile-Verte, ou St-Laurent Rive Droite **(secteur 2)**.

MDH Bois d'Artas au 3 Rue Augereau – 38000 Grenoble

Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons ou Tram C et E arrêt Foch-Ferrié

04 76 17 00 37 ou 07 85 68 04 74

J'habite dans le secteur 2 ou je suis sans domicile fixe

MDH Centre-Ville au 2 Rue du Vieux Temple - 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou Tram B arrêt Notre-Dame Musée

Inscriptions fin août :

- 04 76 54 67 53
- mdh.centre-ville@grenoble.fr
- À l'accueil

J'habite le quartier Eaux-Claires, Rondeau-Libération, Mistral-Lys Rouge, Camine, Abry, ou Sidi Brahim **(secteur 3)**.

MDH Anatole France au 68 BIS Rue Anatole France – 38100 Grenoble

Bus 12 et C5 arrêt Docteur Schweitzer

Inscription en juillet et aout. Début des cours en octobre.
Il est parfois possible de s'inscrire en cours d'année si des places se libèrent.

04 76 20 53 90

mdh.anatole-france@grenoble.fr

J'habite dans le quartier Alliés-Alpins, Beauvert, Reyniès, Capuche Grands-Boulevards, ou Exposition-Bajatière **(secteur 4).**

MDH Capuche au 58 Rue de Stalingrad - 38100 Grenoble

Bus C3 ou Bus 16 arrêt Capuche

04 76 87 80 74

chloe.paulin@grenoble.fr

J'habite dans le quartier Teisseire – Malherbe **(secteur 5)**.

MDH Teisseire-Malherbe au 110 Avenue Jean Perrot - 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Teisseire ou Bus C4 arrêt Paul Claudel

Pour m'inscrire, je prends rendez-vous à l'accueil de la MDH.

MJC Abbaye au 1 Place de la Commune 1871 – 38100 Grenoble

Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 12 arrêt Jeanne d'Arc

04 76 51 12 51

asl@mjc-abbaye.org

J'habite dans le quartier Villeneuve Arlequin, Baladins-Géants, Village Olympique, ou Vigny Musset **(secteur 6)**.

MDH Prémol au 7 rue Henri Duhamel – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Village Olympique, bus C8 arrêt Arlequin Sud ou Tram A arrêt Arlequin

Je m'inscris selon les places disponibles.

04 76 09 00 28 ou 07 88 59 88 45

J'habite dans le quartier **Arlequin.**

MDH Le Patio au 97 galerie de l'Arlequin - 38100 Grenoble

Tram A arrêt Arlequin ou Bus 81 arrêt Le Mail

Inscriptions à l'accueil

04 76 22 92 10

louane.chapon@grenoble.fr

J'habite dans le quartier des **Baladins**.

MDH Les Baladins au 31 place des Géants – 38100 Grenoble

Bus C6 arrêt Les Géants, Tram A arrêt Grand'Place

06 75 73 67 99

J'habite à Saint-Martin-d'Hères

Je m'inscris et je commence en septembre.

Pour m'inscrire :

- Je vais à l'accueil d'une **Maison de quartier**
- 04 76 24 84 00
- accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr

Maison de quartier Romain Rolland
5 Avenue Romain Rolland – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Bus C7 ou 16 arrêt Croix du Pâtre

Maison de quartier Gabriel Péri
16 rue Pierre Brossolette – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram C arrêt Péri-Brossolette.

Maison de quartier Fernand Texier
163 avenue Ambroise Croizat – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Bus 24 arrêt Cité Labeye

Maison de quartier Paul Bert au 4 rue Frédéric Chopin – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Bus 18 ou C8 arrêt Paul Eluard

Maison de quartier Louis Aragon au 27 rue Chante-Grenouille – Saint-Martin-d'Hères

Bus 16 ou C7 arrêt Potié ou Tram A

J'habite à Echirolles

CCAS d'Echirolles
1 place des Cinq Fontaines – 38433 Echirolles (dans les bâtiments de la Mairie)

Bus C7, 66 et 68 arrêt La Rampe-Centre Ville ou Tram A arrêt marie Curie

04 76 20 99 00

Je prends rendez-vous dans une maison des habitants la plus proche de chez moi pour m'inscrire. La Maison des Habitants me recontactera quand il y aura de la place.

Croix Rouge Echirolles au 56 avenue de la République – 38130 Echirolles

Bus 68 arrêt Stade

Tous les mardis de 16h à 19h

04 76 22 54 90

J'habite à Eybens

CCAS d'Eybens : ateliers de français dans les MDH de la ville

04 76 60 76 07

accueilmdh@eybens.fr

Participation de 5€ par an

Maison des Habitants des Coulmes au 10 place des Coulmes – 38320 Eybens

Bus C4 ou C6 arrêt Général de Gaulle

Maison des Habitants et de l'Environnement L'Iliade
10 place Condorcet – 38320 Eybens.

Bus 65 et 67 arrêt L'Iliade ou bus C7 arrêt Les Ruires

J'habite à Fontaine

Espace liberté : Service égalité, citoyenneté au 32 bis rue de la Liberté

Bus C6 ou 19 arrêt Curie - Vercors

04 76 28 76 28

J'habite au Pont-de-Claix

Centre social Jean Moulin : rue de la Fraternité

Tram A arrêt Edmée Chandon

Inscriptions à partir du 11 septembre.

04 76 29 86 60

cs.jmoulin@ville-pontdeclaix.fr

J'habite à Saint-Egrève

Association Familiale de Saint Egrève (AFSE)
33 avenue de l'Europe – 38120 Saint-Egrève

Tram E arrêt La Pinea Saint Robert, bus 22 arrêt Rocher d'escalade

04 76 75 27 57

Inscriptions sur rendez-vous au secrétariat de l'Association Familiale.

Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

associationfamilialestegreve@orange.fr

www.facebook.com/AFSE38

J'habite à Saint Martin le Vinoux

ODTI à la Maison des Moaïs au 47 Avenue Général Leclerc, Saint-Martin-le-Vinoux

Tram E arrêt Horloge

07 67 60 19 68 - inscription par le numéro ou mail ou sur place les jeudis entre 9h-10h30 (hors vacances scolaires)

estellemallet@odti.fr ou contact@odti.org

Mardi de 9h15 à 11h.

J'habite à Sassenage

CCAS de Sassenage Espace Vie Sociale au 4 rue Pierre de Coubertin – 38360 Sassenage

Bus 54 arrêt Complexe sportif

04 76 26 34 90 - Sur inscription

evs@sassenage.fr

Lundi de 9h à 10h30 (sauf pendant les vacances scolaires).

J'habite à Seyssinet-Pariset

L'Arche au 79 avenue de la république – Seyssinet-Pariset

Tram C et Bus C6 arrêt Seyssinet-Pariset Hôtel de Ville

04 38 12 00 50

l-arche@seyssinet-pariset.fr

Accueil tous les jours aux horaires suivant : lundi, mardi : 9h - 12h / 13h30 - 17h30, mercredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h3, jeudi : 9h - 12h / 15h30 - 17h30, vendredi : 9h - 12h / 13h30 - 16h30

J'habite à Seyssins

CCAS Seyssins au Patio, au 40 rue de la liberté – 38180 Seyssins

Tram C arrêt Mas des Îles

04 76 96 03 25

Le vendredi de 14h30 à 16h.

Je vais voir une association peu importe où j'habite

Association AMAL au 57 avenue Maréchal Randon – 38000 Grenoble

Tram B et D arrêt Notre Dame

04 76 44 71 14

Inscriptions :

coursdefrancais@amal38.fr

À l'accueil le lundi, mardi et jeudi entre 9h30 et 12h30 et 14h00 et 17h00

ODTI au 7 place Edmond Arnaud – 38000 Grenoble

Bus 16, 82 et 62 ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée

07 67 60 19 68

estellemallet@odti.fr

Inscription les lundis par téléphone ou mail. Prise de rendez-vous possible sur place tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30.
Pas de prise de RDV le vendredi après midi

APARDAP - Sur inscription.

09 51 93 48 18

apardap@gmail.com

Croix Rouge française au 4 rue Kléber – 38000 Grenoble

Bus 12 et C3 arrêt Championnet

Inscriptions : thomas.de-colombel@croix-rouge.fr ou à l'accueil

Préludes au 16 Rue Général Mangin – 38100 Grenoble

Tram C et E ou le Bus 25 arrêt Foch Ferrié

06 81 23 25 16

Une participation financière est demandée en fonction de mes moyens

Secours Catholique au 10 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

Tram C et E arrêt Foch-Ferrié ou Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

Inscriptions en septembre pour l'année scolaire.

04 76 87 23 13

isere@secours-catholique.org

Ligue de l'enseignement Isère au 33 rue Joseph Chanrion – 38000 Grenoble

Bus 12, 14 et 15 arrêt Bir Hakeim ou Tram C et E arrêt Grenoble Hôtel de Ville

ateliers@laligue38.orf

La Cimade à la Maison de la vie associative et citoyenne
6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Bus 16 arrêt Caserne de Bonne ou le Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

Mardis et mercredi de 14h à 16h.

Restos du Cœur Centre Stalingrad au 78 rue Stalingrad – 38000 Grenoble

Bus 16 arrêt Capuche

Je suis une femme ou une personne transgenre.

Je suis demandeur d'asile ou BPI.

ADA au 5 rue de l'Ancien Champ de Mars – 38009 Grenoble

Tram A, B et E arrêt Alsace-Lorraine

accueil@ada-grenoble.org

Espace de vie sociale le Moulin aux idées au 5 avenue Léon Blum – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Clos d'Or ou Bus 16

06 21 55 23 97

cours-français-vendredi@riseup.net

Vendredi de 14h à 16h.

J'ai un titre de séjour. Je veux apprendre le français pour travailler

Je veux faire une formation en français.

- Je veux faire des **ALVP (ateliers Linguistiques à Visée Professionnelle)** :
  ce sont des cours de français pour apprendre les mots et les expressions utiles dans mon métier.
  L'organisme de formation **ALPES** propose des **ALVP**

Je contacte mon référent emploi ou social pour qu'il m'oriente.

Ou je contacte la référente de **Grenoble Alpes Métropole** :

06 70 54 99 04

ctai@grenoblealpesmetropole.fr

Je veux développer mes compétences numériques de base et améliorer mon français :

Je fais une formation avec **Simplon** (session Refugeeks). C'est une formation gratuite de 7 semaines.

Simplon au 18 rue Henri Barbusse, 38100 Grenoble

Tram A arrêt Polesud- Alpexpo

07 56 95 51 59

cdupont@simplon.fr

www.simplon.co

Je veux me former à un métier et améliorer mon niveau de français.

J'ai un niveau **A1 ou A2 en français** à l'oral et à l'écrit. Je suis **disponible 5 jours** et **30h par semaine.**

Je veux faire une formation pour avoir un travail dans un secteur professionnel où il y a des emplois disponibles.

Je fais la formation Nouveau Départ avec **Weavers.** C'est une formation de **15 semaines**, il faut être disponible 4 à 5 jours par semaine. À la fin de la formation, je peux passer le DELF A1 ou A2.

Weavers au 30 bis Avenue Marcelin Berthelot Bâtiment A, 1er étage – 38100 Grenoble

Tram A arrêt MC2 Maison de la Culture

06 75 32 47 09

grenoble@weaversfrance.org

Pour m'inscrire, je remplis un formulaire en ligne puis je passe un entretien.

www.weaversfrance.org/grenoble

Je fais une formation de L'AFPA Isère.

AFPA Isère au 38 Avenue Victor Hugo – 38800 Le Pont-de-Claix

Bus C2 arrêt Clos Dominique

09 72 72 39 36

candidatureformation38@afpa.fr

Je suis BPI ou primo-arrivant.

Je fais la formation **New LIFHE (Intégration des Femmes et des Hommes par l'Emploi).**

C'est une formation de 9 mois pendant laquelle je suis payé.

09 72 72 39 36

candidatureformation38@afpa.fr



Je veux apprendre le français et chercher un emploi. J'ai moins de 26 ans.

Je suis BPI ou primo-arrivant. Je n'ai pas d'emploi, je n'ai pas de formation, je ne suis pas scolarisé

Je peux faire une formation à E2C.

C'est une formation qui propose des cours de FLE, de mathématiques, d'informatique, et de culture générale. Pendant ma formation, je fais aussi une alternance dans une entreprise. Je suis aussi aidé dans mes démarches administratives et sociales.

L'École de la 2ème chance de l'Isère (E2C) au 8 rue Aimé Pupin – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Christophe Turc ou le Bus C6 et 12 arrêt Maison des Anciens

04 76 29 03 03

info@e2c38.fr

https://refugies.info/fr/dispositif/6051dffbbf0a6d0014ee6806

Je peux faire un **Contrat d'Engagement Jeune BPI (CEJ BPI)**.

C'est un accompagnement de plusieurs mois pour trouver un emploi durable. Je suis payé pendant le temps du contrat.

Mission Locale de Grenoble au 16 boulevard Agutte Sambat – 38000 Grenoble

Bus 16, 18, C1, C4 ou C8 arrêt Docteur Martin ou Tram A arrêt Verdun Préfecture

04 76 86 58 58



Je veux obtenir une certification de mon niveau en français

Ces diplômes et ces certifications sont obligatoires pour :

- Demander la nationalité française
- Demander une carte de séjour pluriannuel ou une carte de résident
- S'inscrire à l'université

Il existe différentes certifications :

- **Les tests certifiants** (valables 2 ans) : Test d'évaluation du français (TEF), Test de connaissance du français (TCF).
- **Les diplômes** (valables toute la vie) : Diplôme initial de langue française (DILF), Diplôme d'études en langue française (DELF), Diplôme approfondi de langue française (DALF).

	Informations	Prix
TEF	**Léo Lagrange** (Echirolles), **The Place Deby** Pour demander la nationalité française ou une carte de résident, il faut passer le TEF « Intégration, Résidence et Nationalité ».	160 €
DELF DALF	**Alliance Française Grenoble Alpes** (5 rue Beyle Stendhal – 38000 Grenoble), **Centre universitaire d'études françaises** (1491 rue des Résidences – 38400 Saint-Martin-d'Hères)	de 80€ à 150€

Avoir une certification officielle du niveau de français :

https://refugies.info/fr/demarche/63e66c6f1371d6d47fb60ed9



JE VEUX OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE

Je veux avoir un Livret A

Le **livret A** est un compte d'épargne proposé par toutes les banques.

C'est pour tout le monde. Je peux en ouvrir **quel que soit mon âge, ma nationalité, ou mon statut.**

Il me permet de **mettre de l'argent de côté** en cas de besoin.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2365

Je veux avoir un compte bancaire

Comment puis-je ouvrir un compte bancaire ?

- J'ai un titre de séjour ou un récépissé ou une attestation de prolongation d'instruction.
- J'ai un justificatif de résidence de – de 3 mois, ou une attestation d'hébergement.

Je vais dans une agence bancaire. Je prends rendez-vous avec un conseiller pour connaître les différentes formules.

ATTENTION : certaines banques peuvent vous demander un contrat de travail, ou un avis d'imposition.

Ouvrir un compte bancaire :

https://refugies.info/fr/demarche/6092ab8e6e6476001437f0b0

Si une banque ne veut pas m'ouvrir un compte bancaire, je peux faire une procédure de « **droit au compte** » à la Banque de France.

https://refugies.info/fr/demarche/5fcf5a0afaef7600140a1a2d



JE VEUX UTILISER UN ORDINATEUR



Je veux avoir accès au wifi gratuit

Je demande à l'accueil :

- d'une bibliothèque municipale.
- d'une Maison des Habitants.
- d'un Centre social.

Je vais dans d'autres lieux publics de la ville :

umap.openstreetmap.fr/fr/map/bornes-wifi-de-grenoble_196539#13/45.1849/5.7225

www.wifimap.io/map/1135-grenoble



Je veux acheter du matériel informatique ou un téléphone pas cher

Emmaüs Connect au 53 avenue Alsace Lorraine – 38000 Grenoble

Tram E : arrêt Alsace Lorraine, Tram A/B/D : arrêt Gare de Grenoble, Bus C1 : arrêt Félix Viallet

Mardi, jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30, mercredi et vendredi de 14h à 17h30



Je veux apprendre à utiliser un ordinateur

Je demande de l'aide à un médiateur numérique

Emmaüs Connect au 53 avenue Alsace Lorraine 38000 Grenoble

Tram E : arrêt Alsace Lorraine Tram A B D : arrêt Gares, Bus C1 : arrêt Félix Viallet

Inscription à l'accueil ou par téléphone 01 80 05 98 80

Je viens aux permanences numériques les mardis et jeudis après-midi : 14h-17h30

La Machinerie au 11 rue des peupliers 38100 Grenoble

Tram A, entre l'arrêt La Bruyère et Arlequin

06 30 29 29 40

lamachinerie@regiegrenoble.org

J'ai besoin d'aide pour mes démarches numériques. Je viens sans rendez-vous aux permanences numériques le jeudi et le samedi de 9h à 12h.

Je veux voir un médiateur numérique pour être aidé individuellement dans mes démarches numériques. Je prends rendez-vous le mercredi et jeudi de 14h à 17h, et le vendredi de 14h à 20h.

Je veux faire des ateliers découverte du numérique. Je viens le vendredi de 10h à 12h.

Je fais une formation courte et gratuite

Emmaüs Connect au 53 avenue Alsace Lorraine – 38000 Grenoble

Tram E : arrêt Alsace Lorraine, Bus C1 : arrêt Félix Viallet

Formation gratuite de 12h sur les bases de l'ordinateur : 4 séances de 3h. Sur inscription

Je veux apprendre les bases de l'informatique.

Je fais une formation gratuite pendant 3 mois.

Secours Catholique au 10 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

Tram C et E arrêt Foch-Ferrié ou Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

Je m'inscris à l'accueil début septembre, début janvier ou début avril et 8h à 11h

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 11h.

Je vais dans une Maison des Habitants (MDH), une Maison de quartier ou un Centre social

- J'ai accès à des espaces numériques.
- Je suis aidé par des conseillers et médiateurs numériques.
- Je fais des ateliers numériques ou des formations.

J'apprends à utiliser un ordinateur sur internet

Les bons clics : www.lesbonsclics.fr

C'est gratuit et accessible 7j/7 et 24h/24.

JE VEUX REPRENDRE MES ÉTUDES



Je veux faire reconnaître mon diplôme

J'ai obtenu des diplômes ou d'autres formes de qualification pendant mes études dans mon pays.

Je veux les faire reconnaître en France.

Je demande une **équivalence de diplôme**. C'est nécessaire pour reprendre des études sans recommencer une formation depuis le début ou pour trouver un travail.

Je demande une attestation de comparabilité des diplômes

L'attestation de comparabilité des diplômes aide à comprendre les études que j'ai faites dans un autre pays (spécialité, établissement), et le niveau de mon diplôme ou de mes compétences (durée de mes études, etc.).

Cela permet de déterminer quel est mon niveau par rapport au système français.

Si j'ai fait des études ou des formations dans un autre pays, mais que je n'ai pas obtenu de diplôme officiel à la fin, je peux demander une attestation de reconnaissance de durée d'études ou de formation.

Cela me permet de continuer à étudier en France sans recommencer ma formation depuis le début.

Faire reconnaître un diplôme étranger en France (ENIC-NARIC) :

réfugiés.INFO https://refugies.info/fr/demarche/6064853046d45c00145132f2

Je demande un Passeport Européen des Qualifications des Réfugiés (EQPR)

Appelé en anglais EQPR (European Qualification Passport for Refugees), c'est un document officiel qui prouve mon niveau d'études et les compétences professionnelles que j'ai acquises avant mon arrivée en France.

Si je suis réfugié, demandeur d'asile ou protégé temporaire et que je n'ai pas de justificatif, ce document permet d'évaluer mon niveau scolaire et professionnel.

Ce document me permet aussi de reprendre des études ou de trouver du travail en France sans passer à nouveau tous mes diplômes.

Faire une demande de Passeport européen des qualifications des réfugiés (EQPR) :

https://refugies.info/fr/demarche/5e8f3ddb0f3ff100503b5680



Je veux me remettre à niveau

Je veux faire une formation pour me remettre à niveau en français ou dans d'autres disciplines (mathématiques, informatique…).

Je suis un étudiant étranger.

Je veux prendre des cours de langue et de culture françaises. Je veux préparer des certifications en Français Langue Étrangère (DELF, DALF) ou des diplômes (Diplômes Universitaires d'Études Françaises).

CUEF – Centre universitaire d'études françaises
Université Grenoble Alpes, 1491 rue des Résidences – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram B et C arrêt Université - Condillac

Pour m'inscrire, je remplis une fiche de pré-inscription et je l'envoie au CUEF.
Les formations sont payantes.

04 76 74 34 60

cuef@univ-grenoble-alpes.fr

https://cuef.univ-grenoble-alpes.fr

Je suis une personne exilée.

Je veux intégrer une formation d'études supérieures à l'Université.

DU PASS – étudiants en exil. Centre universitaire d'études françaises (CUEF) de Grenoble, 1471 Rue des Résidences – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram B et C arrêt Université - Condillac

C'est une formation intensive de 2 semestres en langue et culture française et en méthodologie universitaire, qui me prépare pour entrer à l'université française.
Je candidate au mois de mars.
Comment préparer mon dossier ?
https://cuef.univ-grenoble-alpes.fr/cours-de-francais/du-passerelle-etudiants-en-exil-1000653.kjsp?RH=1488452592226

cuef@univ-grenoble-alpes.fr

https://cuef.univ-grenoble-alpes.fr

https://refugies.info/fr/dispositif/605ddba48704e10014644a5b

Je veux prendre des cours de français, anglais, mathématiques et informatique/bureautique.

Dispositif Coformer – UGA au 51 rue des Mathématiques – 38610 Gières

Tram B et C ou Bus C5 et C8 arrêt Université - Bibliothèques

04 76 51 46 38

accueil-coformer@univ-grenoble-alpes.fr

https://coformer.univ-grenoble-alpes.fr

Accueil physique : Lundi 13h30 - 15h30, Mardi 10h30 - 17h,Mercredi 9h-12h30 et 13h30-15h30, Jeudi 9h-12h30 et 15h30-17h30, Vendredi : fermé

Prise de rendez-vous conseillée

Les cours sont données par les étudiants de ces spécialités

Je suis BPI.

Je veux faire une formation dans le management.

Je candidate au Refugee Grant Program de GEM Alpine Business School. Inscription sur dossier

GEM au 12 Rue Pierre Semard – 38000 Grenoble

Tram A et B, ou le Bus 26, 81, 82 et C1 arrêt Gares

refugee.scholar@grenoble-en.com

www.grenoble-em.com



Je veux m'inscrire à l'université

J'ai le niveau Bac ou j'ai terminé le lycée. J'ai le niveau B2 en français.

Je peux commencer ou continuer des études en m'inscrivant à l'université.

Comment faire ?

https://refugies.info/fr/demarche/5ece798f095353004e123ed6

Je veux m'inscrire à l'université ou reprendre des études

Espace d'accueil Colibri : Tour Irma, Salle 009
51 rue des Mathématiques, Domaine universitaire - 38400 Saint Martin d'Hères

Tram B et C arrêt Université - Bibliothèques

Appeler lors des horaires d'ouvertures du secrétariat : mardi de 12h30 à 14h30, jeudi de 13h à 16h

Je viens sans rendez-vous : le mardi de 12h30 à 14h30 et le jeudi de 13h à 16h

espace-colibri@univ-grenoble-alpes.fr

https://colibri.univ-grenoble-alpes.fr

refugies.info/dispositif/605db516dbaa7600145297fb

Je peux me renseigner sur les démarches de candidatures pour reprendre des études. Je peux

aussi y trouver du matériel pour écrire et y utiliser une imprimante-scanner et un ordinateur.

RUSF38 - Réseau université sans frontière : Tour Irma, Salle 8
51 rue des Mathématiques, Domaine Universitaire - 38400 Saint Martin d'Hères

Tram B, C ou Bus C5 et C7 arrêt Université - Bibliothèques

Mardi et vendredi de 12h00 à 14h00

www.facebook.com/RUSF38

www.instagram.com/rusf_38/

Je suis un étudiant étranger. Je veux découvrir Grenoble et rencontrer des étudiants. Je veux progresser en français.

Integre, dans le Bâtiment EVE 701 avenue Centrale - 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram B et C ou Bus 25, C5 et C8 arrêt Université - Bibliothèques

07 49 49 73 02

association.integre@gmail.com

www.facebook.com/Association.IntEGre

www.instagram.com/association.integre



JE VEUX TROUVER UN TRAVAIL

Je suis demandeur d'asile en procédure Dublin ou accélérée

Je n'ai pas le droit de travailler.

Je suis demandeur d'asile en procédure normale

Je suis en France depuis moins de 6 mois :

- Je n'ai pas le droit de travailler.

Je suis en France depuis plus de 6 mois :

- Je peux être autorisé à travailler si l'OFPRA n'a pas donné sa décision dans un délai de 6 mois à partir de la d'enregistrement de ma demande d'asile

Pour pouvoir travailler, je dois avoir une autorisation de travail.

Mon employeur est le seul à pouvoir en faire la demande. Il doit fournir ces documents :

- Mon attestation de demande d'asile en cours de validité, ou en demande de renouvellement.
- Une promesse d'embauche ou un contrat de travail.

Je suis réfugié ou Bénéficiaire de la Protection Subsidiaire ou Temporaire

Je peux travailler dès que je reçois ma 1ère attestation qui reconnait mon statut de réfugié ou de bénéficiaire de la protection subsidiaire ou temporaire.

Je peux avoir un contrat de travail à durée déterminée (CDD) ou à durée indéterminée (CDI).

Je peux m'inscrire à France Travail, qui est le service qui aide les demandeurs d'emploi.

Je peux faire une formation.

Les cartes de résident des membres de la famille d'un réfugié, ainsi que les cartes de séjour pluriannuelles pour les membres de la famille d'un BPS, donnent droit au travail.



Je veux valider mes compétences

Je suis employé libre-service, maçon, agent de restauration, employé d'aide à la personne, préparateur de commande, employé de logistique, hôtelier, travailleur industriel, employé du bâtiment, réparateur de vélo.

Je veux avoir une attestation qui valorise mes compétences.

Eval'Aptitudes de l'AFPA au 38 Avenue Victor Hugo – 38800 Le Pont-de-Claix

Bus C2 arrêt Clos Dominique et Bus 64 arrêt 120 Toises

celine.bonnet@afpa.fr

Je fais des tests pendant une demi-journée sur un plateau technique pour montrer quelles sont mes compétences.



Je veux être accompagné pour trouver un travail

J'ai une autorisation de travail

Je m'inscris à France Travail. C'est un service public d'accompagnement pour trouver un travail, une formation ou un stage.

Site internet de France Travail : www.francetravail.fr/accueil/

J'obtiens le statut de « demandeur d'emploi » qui me permet de :

- Accéder gratuitement à tous les services de France Travail,
- Être accompagné dans mon projet professionnel,
- Recevoir une allocation si j'ai déjà travaillé, et si je respecte les conditions pour les recevoir. C'est l'ARE (Allocation chômage d'aide au Retour à l'Emploi), une aide financière si je suis au chômage : si je n'ai pas de travail.

Je veux trouver un travail ou une formation grâce à France Travail :

https://refugies.info/fr/demarche/605dc3375b99ca0014a9feb2

Je peux m'inscrire à France Travail dès que l'OFPRA ou la CNDA m'accorde une protection internationale.

https://refugies.info/fr/demarche/5dc947cebceb3c004fc43214

Les agences France Travail sont en accès libre le matin et sur rendez-vous l'après midi.

France Travail La Bruyère au 78 avenue la Bruyère - 38100 Grenoble

Tram A arrêt La Bruyère

France Travail Europole au 1 rue d'Arménie - 38000 Grenoble

Tram A et B, ou Bus 26, 81, 82 et C1 arrêt Gares

France Travail Pont de Claix au 1 avenue Maréchal Juin - 38800 Pont-de-Claix

Bus 25 et C2 arrêt Pont-de-Claix Mairie

France Travail Echirolles au 33 rue de Normandie Niemen - 38130 Echirolles

Bus 66, 68 et C7 arrêt La Rampe-Centre-Ville ou Tram A arrêt Marie Curie

France Travail Saint-Martin-d'Hères
22 avenue Benoît Frachon - 38400 St-Martin-d'Hères

Tram D ou Bus 14 arrêt Maison Communale

France Travail Fontaine au 26 rue de la Liberté - 38600 Fontaine

Bus 19 et C6 arrêt Curie-Vercors

Je suis BPI

Lors de mon rendez-vous à l'OFII on peut me proposer un accompagnement de 12 à 24 mois vers l'emploi et le logement. C'est le Programme AGIR (Accompagnement Global et Individualisé des Réfugiés).

Le but de ce programme est de faciliter l'accès aux droits (droit au séjour, prestations sociales et familiales, accès à la santé, notamment mentale, soutien à la parentalité, accès à un compte bancaire, échange de permis de conduire, ...).

Je suis aidé pour trouver un logement et un emploi ou une formation.

J'ai entre 16 et 25 ans

Je vais dans une Mission locale :

Mission Locale de Grenoble au 16 boulevard Agutte Sembat – 38000 Grenoble

Bus 16, 18, C1, C4 ou C8 arrêt Docteur Martin ou Tram A arrêt Verdun Préfecture

04 76 86 58 58

info@ml-grenoble.org

Mission Locale de Saint-Martin-d'Hères
20 rue Galilée – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram C et Bus 15 arrêt Péri Brossolette ou Tram D et Bus C5 arrêt Neyrpic Belledonne

04 76 51 03 82

missionlocale@mljsmh.com

Mission Locale Isère Drac Vercors
Site de Fontaine au 28 rue de la Liberté - 38600 Fontaine

Bus 19 et C6 arrêt Curie-Vercors ou Tram A arrêt Les Fontainades - Le Vog

04 76 53 34 10

contact@mlidv.com

Site de Saint-Egrève au 4 avenue du Général de Gaulle - 38120 Saint-Egrève

Tram E ou bus 22 Pont de Vence

04 76 13 34 34

contact@mlidv.com

Mission Locale Grésivaudan-Alpes-Métropole
3 impasse de la Chantourne - La Tronche

Tram B arrêt Grand Sablon

04 76 08 08 70

accueil@mlgresivaudan.com

Site de Domène au 2 rue Jules Ferry - 38420 Domène

Bus C9 arrêt mairie de Domène

04 76 08 08 70

accueil@mlgresivaudan.com

Mission Locale Sud Isère au 31 rue de Normandie Niemen - 38130 Echirolles

Bus 66, 68, C7 ou C10 ou Tram A arrêt La Rampe-Centre-Ville

04 76 23 67 80

echirolles@missionlocale-si.com

Site d'Eybens au 8 rue Pierre Mendès France – 38320 Eybens

Bus C7 ou C4 arrêt Odyssée

04 76 51 00 49

eybens@missionlocale-si.com

Site de Pont de Claix au Place Winsen Luhe - 38800 Le-Pont-de-Claix

Bus C8 ou 25 arrêt Pont-de-Claix Marie ou Bus C2 arrêt Marcelline

04 85 59 50 40

vif@missionlocale-si.com

Mission Locale Alpes Sud Isère au 205 chemin des Mattons – 38220 Vizille

Bus C13, 65 ou 70 arrêt Chantefeuille

04 76 78 88 76

contact@ml-asi.com

Je suis une femme

Je veux suivre des programmes avec l'AFPA pour accéder plus facilement à l'emploi.

Centre Afpa Grenoble Pont-de-Claix
38 Avenue Victor Hugo – 38800 Le Pont-de-Claix

Tram A arrêt L'Etoile, Bus C2 arrêt Clos Dominique et Bus 64 arrêt Marianne

celine.bonnet@afpa.fr

J'ai besoin d'un accompagnement renforcé pour trouver un travail

Je suis demandeur d'emploi. Je suis inscrit à France Travail.

Je peux être accompagné dans le cadre du PLIE (Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi) de Grenoble Alpes Métropole.

Un référent PLIE, dans une Maison de l'Emploi, m'aide dans la construction de mon parcours professionnel. J'ai des rendez-vous avec lui tous les mois.

https://emploi.grenoblealpesmetropole.fr

Je suis une personne BPI ou membre d'une famille de BPI. Je bénéficie d'un dispositif spécial du PLIE porté par l'association VIAE38.

ctai@grenoblealpesmetropole.fr

Je veux être accompagné dans le cadre du PLIE, je vais dans la Maison de l'emploi la plus proche de chez moi :

Maison de l'emploi « Grenoble Nord » et « Grenoble Sud »
Bâtiment Prémalliance - 47 avenue Marie Reynoard – 38100 Grenoble

Tram A ou Bus 12 et C6 arrêt Grand'place

Maison de l'emploi « Grand Sud – Echirolles »
Place Winsen Luhe – 38800 Pont-de-Claix

Bus C2 ou 25 arrêt Pont-de-Claix Mairie

Maison de l'emploi « Nord Est »
au 20 rue Galilée - Bât l'Intemporel - 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram C et D ou Bus C5 arrêt Neyrpic Belledonne

Maison de l'emploi « Nord Ouest-Rive gauche du Drac »
au 28 rue de la liberté – 38600 Fontaine

Bus C6 ou Bus 19 arrêt Curie Vercors

MEE (Maison de l'Emploi et de l'Entreprise) -MIFE Isère

04 76 13 18 05

contact@mee-mife.fr

MEE Sant-Egrève au 4 avenue du Général de Gaulle, 38120 Saint-Egrève

Tram E- arrêt pont de Vence

MEE Eybens au 103 avenue Jean Jaurès, 38320 Eybens

Bus C7 et C4 arrêt Odyssée

Je suis jeune cadre ou jeune diplômé (à partir de bac+3). Je cherche un emploi cadre.

J'ai besoin d'aide pour faire des candidatures (CV, lettre de motivation…) et pour trouver un travail.

APEC (Association Pour l'Emploi des Cadres) Grenoble
34 rue Gustave Eiffel, ZAC de Bouchayer Viallet Les Reflets du Drac – 38000 Grenoble

Bus C5 arrêt Cémoi ou Tram A arrêt Berriat-Le Magasin

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

08 09 36 12 12

www.apec.fr





JE VEUX TROUVER UN LOGEMENT SOCIAL

Logement social : c'est un logement avec des loyers moins chers pour les personnes qui gagnent peu d'argent. Les personnes sans logement, victimes de violences conjugales (au sein d'un couple) ou en situation de handicap sont prioritaires.

Attention : Le délai d'attente pour avoir un logement social peut être très long (2 ans environ).

Étape 1 : Je fais une demande de logement social

Si :

- J'ai plus de 18 ans
- J'ai un titre de séjour en cours de validité
- J'ai des ressources stables et régulières.

Je veux faire une demande de logement social

Je peux faire ma demande de logement social :

1) En ligne : https://www.demande-logement-social.gouv.fr/index

2) Dans un des lieux d'accueil et d'information de ma commune ou de l'agglomération :

J'habite à Grenoble :

Pôle Habitat Social au 6 Boulevard Roger Salengro – 38100 Grenoble

Tram E et le Bus C5 arrêt Alliés

04 76 53 53 21

Je viens du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.
J'appelle du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h45 à 16h15.

J'habite dans une autre commune :

Je vais au service logement de la mairie de ma commune ou d'une autre commune de l'agglomération

Je veux comprendre comment faire une demande de logement social dans la Métropole de Grenoble :

www.youtube.com/watch?v=yEJluv3aayA&t=13s

Demander un logement social :

refugies.info/fr/demarche/5dc54940bceb3c004fc430d8

Et/ou

Si je suis seul ou à 2 :
Je veux un logement temporaire, je peux faire une demande en ligne auprès des résidences ADOMA :

ddl.adoma.cdc-habitat.fr/homepage

Étape 2 : J'ai déjà fait une demande de logement social et je n'ai toujours pas reçu de proposition de logement

1 Ma demande de logement social a plus de 24 mois ou je suis sans logement personnel

Je peux faire un DALO (droit au logement opposable) avec l'aide de

Un Toit Pour Tous à la Maison des Association
au 17B avenue Salvador Allende, 38 130 Echirolles

Tram A - arrêt Les Granges

04 76 09 26 56

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

contact@untoitpourtous.org

Faire une demande DALO :

réfugiés.INFO www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F18005

La Caravane des droits sur lieux suivants :

Gymnase Ampère 74 avenue Anatole France

MDH le Patio au 97 galerie de l'Arlequin, 38100 Grenoble

Parc Paul Mistral à proximité du kiosque à Pizza

Horaire des permanences disponibles sur le site Solidarité Grenoble

04 76 46 55 36

caravanedroits@ccas-grenoble.fr

2 J'ai déposé un DALO et je n'ai pas de réponse depuis 6 mois, je contacte L'Equipe Juridique Mobile pour faire valoir mes droits.

Équipe Juridique Mobile au 8 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

Tram C ou Bus C3 arrêt Foch Ferrié ou Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons

04 76 48 66 28

ejm@grenoble.fr



Je suis jeune. Je cherche un logement pas cher.

J'ai entre 16 à 30 ans

Je veux trouver un logement et avoir un accompagnement social.

Mutualité Française de l'Isère - Service Logement Jeunes
21 rue Christophe Turc, - 38100 Grenoble

04 76 40 12 65

servicelogementjeunes@mutualiteisere.org

www.mutualiteisere.org

J'ai entre 18 à 30 ans.

Je suis Bénéficiaire de la Protection Internationale ou primo-arrivant. J'ai besoin d'un logement temporaire (entre 1 et 12 mois).

Je demande à bénéficier du dispositif REILOGE (Réfugiés Inclusion LOGEment) de la MFI.

REILOGE

mbompard@mutualiteisere.org

Je suis jeune. Je peux trouver une chambre pas chère chez une personne âgée.

En échange, je m'engage à passer du temps avec la personne qui m'héberge.

DiGi (Domicile Inter Générations Isérois) au 13 Boulevard Maréchal Joffre, 38000 Grenoble

Tram A et C arrêt Chavant

04 76 03 24 18

secretariat@digi38.org

www.digi38.org



JE VEUX ME DIVERTIR : FAIRE DES ACTIVITÉS



Je veux faire du sport

Je peux faire du sport gratuitement ou pas cher en utilisant des équipements publics :

Je veux nager

Piscine municipale : Piscine Bulle d'O, Piscine Jean Bron, Piscine du Clos d'Or, Piscine des Dauphins, Piscine Vaucanson.

Je suis demandeur d'asile. Je suis une personne étrangère en attente de régularisation. Je paye 1,20 € l'entrée.

Je peux faire du sport avec des associations

Je veux faire des sorties en montagne.

Je veux faire des activités : aller à la piscine, à la patinoire…

Ligue de l'enseignement au 33 rue Joseph Chanrion – 38000 Grenoble

Bus 12, 14 et 15 arrêt Bir Hakeim ou Tram C et E arrêt Grenoble Hôtel de Ville

07 49 49 96 62 Je m'inscris sur place

hospitalite1@laligue38.org

Je veux faire des activités sportives régulières (basket, futsal, volley, yoga...).

Big Bang Ballers à la Correspondance
au 30 bis avenue Marcellin Berthelot - 38100 Grenoble

Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture

07 84 72 91 86

contact@bigbangballers.fr

Les permanences pour les inscriptions sont les mercredis de 16h30 à 17h30 à la Correspondance ou par message sur whats'app au 07 84 72 91 86.
Activités pour les enfants et familles gratuites les mercredis de 14h à 16h.

www.bigbangballers.fr/index.php/association

Je veux faire des sorties sportives de temps en temps, comme de la randonnée, du ski, de l'escalade ou des activités culturelles.

AMEL France – Inclusion par le sport et la nature
au 5 rue Federico Garcia Lorca - 38000 Grenoble

Tram A - arrêt MC2 Maison de la Culture

04 76 51 11 06

info@amel-humacoop.org

Lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.
C'est gratuit et ouvert à tout le monde.

J'ai entre 7 et 20 ans

J'habite dans un Quartier Prioritaire de la Ville : Essarts-Surieux, La Luire-Viscose et Village Sud à Échirolles ; Alpes-Cachin-Floralies à Fontaine ; Alma-Très Cloîtres, Mistral, Village Olympique et Teisseire à Grenoble ; Îles de Mars-Olympiades à Pont-de-Claix ; et Renaudie-Champberton-Henri Wallon à Saint-Martin-d'Hères.

Je veux jouer au football, au basket et au tennis.

Sport dans la Ville au 6 rue Rolland Garros – 38320 Eybens

Tram A, le Bus 12 et C6 arrêt Grand'place

07 83 59 69 22

epique@sportdanslaville.com

Les **Maisons Des Habitants, les Maisons de quartier et les Centres sociaux** proposent également des activités physiques et sportives.

Je demande des informations à l'accueil de la Maison de mon quartier.



Je veux aller faire des activités culturelles seul ou avec mes enfants

Babel Saint Bruno au 13 rue Henri le Châtelier – 38000 Grenoble.

Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou le Bus 12 arrêt D'Alembert.

Plusieurs associations sont installées à Babel Saint Bruno :

J'ai des enfants entre 4 et 12 ans.

Je vais à **Beyti**, association où l'on peut vivre les cultures du monde arabe

beytimamaison.org

www.facebook.com/BeytiMaMaison

Je veux cuisiner.

Cuisine sans frontières

06 13 69 01 20

contact@cuisine-sans-frontières.fr

www.cuisine-sans-frontieres.fr

Je veux faire des activités comme du théâtre ou de l'informatique. Je veux partager de bons moments.

Apardap à la Maison des accueilli.e.s au 52 Rue Abbé Grégoire - 38000 Grenoble

Du lundi au vendredi, de 14h30 à 17h30.
Je veux prendre des cours de couture. Je viens le mercredi et le jeudi.
Je me renseigne à l'accueil pour connaître les horaires des autres activités.
Je veux être aidé pour trouver une formation ou un travail.
Je prends rendez-vous au 09 51 93 48 18.

Je veux faire des activités. Je veux faire des sorties.

Point d'eau au 9 rue Joseph François Girot - 38000 Grenoble

Tram B arrêt Ile Verte ou La Tronche Hôpital, ou le Bus 16 arrêt Hôtel de Police

04 76 44 14 04

accueilpointdeau@gmail.com

www.pointdeau.org

Je suis une femme. Je veux faire rencontrer d'autres femmes et faire des activités.

Sororité au 6 bis rue Dubois-Fontanelle 38000 Grenoble

Bus C4 et C5 arrêt Teisseire

sororite.grenoble@gmail.com

www.instagram.com/sororite.grenoble/

Je veux faire des activités artistiques comme de la musique, de l'écriture, de la photo... Je veux faire des sorties au musée, au théâtre, au cinéma...

Ligue de l'enseignement au 33 rue Joseph Chanrion – 38000 Grenoble

Bus 12, 14 et 15 arrêt Bir Hakeim ou Tram C et E arrêt Grenoble Hôtel de Ville

07 49 49 96 62 sur inscription

hospitalite1@laligue38.org

Je veux participer à une sortie culturelle ou sportive (spectacle, concert, match, film...)

Cultures du Cœur Isère

04 76 24 08 48

cdc38@culturesducoeur.org.

Les Maisons Des Habitants, les Maisons des Jeunes, les Maisons de quartier et les Centres sociaux proposent des activités culturelles. Je demande des informations à l'accueil de la Maison de mon quartier.

Je veux rencontrer des gens et parler français

Je vais au **Café International d'une MDH** :

MDH Les Baladins au 31 place des Géants – 38100 Grenoble

Bus C6 arrêt Les Géants, Tram A arrêt Grand'Place

Vendredi de 9h30 à 11h30.

MDH Bois d'Artas au 3 rue Augereau – 38000 Grenoble

Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons ou Tram C et E arrêt Foch-Ferrié

Vendredi de 9h30 à 11h.

MDH Prémol au 7 rue Henri Duhamel – 38100 Grenoble

Bus C3 arrêt Village Olympique, bus C8 arrêt Arlequin Sud ou Tram A arrêt Arlequin

Mardi de 9h à 11h.

MDH Capuche au 58 rue de Stalingrad – 38100 Grenoble

Bus C3 ou Bus 16 arrêt Capuche

Mardi de 9h à 11h.

Je veux aller à la bibliothèque

Je lis sur place ou j'emprunte des documents (livres, films, disques…).
J'ai accès au wifi gratuitement.

Grenoble : https://bm-grenoble.fr

Saint-Martin-d'Hères, Echirolles, Fontaine, Pont-de-Claix : www.biblio.sitpi.fr

Seyssinet-Pariset : https://biblioludo.seyssinet-pariset.fr



JE VEUX AVOIR UN ENGAGEMENT CITOYEN : PARTICIPER À LA VIE DE LA SOCIÉTÉ



Je veux faire du bénévolat

Bénévole : c'est une personne qui donne de son temps gratuitement pour aider dans une association.

Je veux être bénévole dans une association. Je regarde les offres de bénévolat proposées sur ces différents sites internet :

France bénévolat : www.francebenevolat.org

Je Veux Aider : www.jeveuxaider.gouv.fr

Tous bénévoles : www.tousbenevoles.org

Isère Bénévolat : http://benevolat.isere.fr

Volontaires solidaires de Grenoble :

www.grenoble.fr/1700-volontaires-solidaires-de-grenoble.htm

Je veux être aidé pour devenir bénévole dans une association :

APARDAP au 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Bus 16 arrêt Caserne de Bonne, Bus C3 et 12 arrêt Championnet

09 51 93 48 18

Le mardi de 14h à 16h30 sans rdv.

apardap@gmail.com

Je veux faire un service civique

(pour les jeunes entre 16 et 25 ans, ou 30 ans en situation de handicap)

https://refugies.info/fr/dispositif/62d9188bb8349a06b1fd0056

Site du gouvernement pour trouver un service civique :

www.service-civique.gouv.fr

Je suis un jeune BPI. Je suis un jeune Rom. Je ne parle pas français.

Je veux développer mes compétences professionnelles et linguistiques. Je veux faire un service civique dans un groupe qui mélange des jeunes étrangers et des jeunes français.

Le **Programme COOP'R** est un programme de service civique de 8 mois qui rassemble 12 jeunes volontaires, français et étrangers.

Unis-cité Isère – Programme COOP'R au 1 rue Victor Lastella - 38000 Grenoble

Bus C5 arrêt Cémoi ou Tram A arrêt Berriat-Le Magasin

07 64 77 36 64

ucra-grenoble@uniscite.fr

Je veux m'investir dans la vie démocratique

Je veux participer à l'amélioration des services publics locaux

participation@grenoblealpesmetropole.fr

Je vais sur une **plateforme de participation citoyenne** :
Sur ces plateformes, je peux m'informer sur les instances de participation et donner mon avis sur les projets menés par ma commune.

Pour la Métropole :

Je me crée un compte sur le site internet : https://metropoleparticipative.fr

J'ai accès à toutes les plateformes de démocratie participative des communes de la métropole.



JE SUIS UNE PERSONNE ÉTRANGÈRE ET JE VIENS D'ARRIVER À GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE :

CE GUIDE EST FAIT POUR MOI !

Où puis-je prendre des repas gratuitement ?
Où puis-je trouver des vêtements gratuits ?
Comment faire pour demander l'asile ? …

Je trouve les réponses à toutes mes questions dans ce guide.
Je vois quelle structure peut m'aider, selon mes besoins :

Où aller ? | Comment ? | Qui contacter ? | Quand ?

LE GUIDE D'ACCUEIL EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN LIGNE, TRADUIT EN PLUS DE 17 LANGUES !

grenoblealpesmetropole.fr/guidemigrants

Cliquez sur le bouton "langue" pour traduire la page.



