



BIENVENUE À GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE



**GUIDE D'ACCUEIL POUR LES
NOUVEAUX ARRIVANTS ÉTRANGERS**



“

Nous souhaitons que Grenoble Alpes Métropole soit un territoire accueillant. C'est non seulement un choix, mais aussi un engagement enraciné dans notre humanité.

Accueillir, c'est reconnaître en chaque individu la dignité qui lui est due, indépendamment de son parcours ou de ses origines. Nous croyons que la véritable grandeur d'un

territoire réside dans la capacité de ses habitants, ses associations, ses institutions et ses élus à tendre la main, à ouvrir ses portes et à faire preuve de solidarité.

C'est en honorant cet engagement que nous bâtissons une communauté forte, soudée et résolument tournée vers l'avenir. Nous avons le devoir de permettre à tous et à toutes de vivre avec dignité, de rêver, de s'épanouir, de poursuivre leurs chemins de vie et de contribuer à notre métropole, riche de sa diversité et de ses valeurs humanistes.

C'est pour cela que nous sommes heureux d'avoir pu organiser les laboratoires de l'hospitalité, les policy labs, dans le cadre du projet Européen MUST-a-Lab, qui ont eu lieu de juin à décembre 2023 à Grenoble Alpes Métropole et qui ont abouti à plusieurs projets pour notre territoire, dont ce guide. Les parties prenantes de l'accueil sur le territoire métropolitain, à savoir des associations, institutions publiques, habitants primo-arrivants, et élus des communes, nous ont rejoints sur ce travail.

Les participants ont identifié ensemble que l'information manquait cruellement aux nouveaux arrivants et qu'il fallait y remédier.

Un groupe de travail de participants issus d'associations ainsi que des habitants primo-arrivants, tous bénévoles, ont donc porté ce projet de guide, ont effectué un benchmark de l'existant, ont sondé les besoins des habitants primo-arrivants, et ont proposé une liste des contenus essentiels.



Une fois les informations collectées par les services de la Métropole, ce guide a été relu par l'AGORA, instance de participation d'habitants primo-arrivants, ainsi que par plusieurs de nos partenaires du Contrat Territorial d'Accueil et d'Intégration, contrat cadre de nos politiques d'accueil. Le facilitateur graphique du projet, M. Vincent Kober, y a ajouté çà et là des dessins issus du vocabulaire graphique de l'accueil développé pendant les laboratoires de l'hospitalité.

C'est une très belle leçon de construction collective pour relever ensemble un défi de notre territoire métropolitain : améliorer l'accueil des primo-arrivants.

Ce guide est à destination de toutes et de tous et nous espérons qu'il continuera à être un projet porté collectivement, par les associations, les institutions publiques, et les élus de notre métropole grenobloise.

Merci à tous nos partenaires pour leurs contributions et pour le temps qu'ils ont passé à l'imaginer et le tester. Merci à Mamdouh Alqudsi et Maria Laarson de l'AGORA ainsi qu'à Fanny D'Halescourt, Miranda Shusterman, Cannelle Nommay et Alexandra Devaux pour leur travail dans le cadre du groupe projet des laboratoires. Merci à Lisa Legeay, chargée de projets au sein de l'IREPS, pour ses conseils qui ont permis la rédaction du présent guide inspiré par la méthode du FALC (français facile à lire et à comprendre) afin de le rendre accessible au plus grand nombre. Et un grand merci à notre stagiaire Pauline Creugny qui a réalisé un important travail de collecte d'informations, et de rédaction, et a coordonné la finalisation de ce guide.

Bonne lecture !



Céline Deslattes
Grenoble Alpes Métropole
Vice présidente
Emploi, insertion et jeunesse ”

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

SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

	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 JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?

	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	32
	JE VEUX ME REPOSER PENDANT LA JOURNÉE	33
	JE VEUX MANGER	38
	JE VEUX ME LAVER	47

	JE VEUX TROUVER DES VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS	49
	JE VEUX DÉPOSER MES AFFAIRES	53
	JE VEUX RECEVOIR DU COURRIER	54
	JE VEUX VOIR UN MÉDECIN	56
	JE VEUX INSCRIRE MES ENFANTS À L'ÉCOLE	74
	JE VEUX RETROUVER UN PROCHE : UN AMI OU QUELQU'UN DE MA FAMILLE	76
	JE VEUX ME DÉPLACER	77
	JE VEUX ACCÉDER A MES DROITS	82
	JE VEUX DES AIDES FINANCIÈRES POUR LE LOGEMENT	84
	JE VEUX APPRENDRE LE FRANÇAIS	89
	JE VEUX OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE	105
	JE VEUX UTILISER UN ORDINATEUR	106
	JE VEUX REPRENDRE MES ÉTUDES	109

SOMMAIRE

	JE VEUX TROUVER UN TRAVAIL	114
	JE VEUX TROUVER UN LOGEMENT	122
	JE VEUX ME DIVERTIR : FAIRE DES ACTIVITÉS	126
	JE VEUX AVOIR UN ENGAGEMENT CITOYEN : PARTICIPER À LA VIE DE LA SOCIÉTÉ	132
	REMERCIEMENTS	134



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 1^{ère} 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 séjours 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 :

 <https://refugies.info/fr/demarche/604f30f5e0162200154411aa>





QUELS SONT LES SITES INTERNET UTILES ?

Je cherche des informations sur les démarches administratives :

 <https://refugies.info>

Service public : www.service-public.fr

Je veux savoir où aller pour être aidé à Grenoble :



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 12h30 et de 14h à 17h
ATTENTION : jeudi de 8h30 à 12h30
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 plus tard.

- 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 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 le mois. 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 Étrangers en France)

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

Je veux être aidé pour remplir le formulaire « Demande d'asile », mon recours et ma demande d'aide juridictionnelle, et 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.

 04 76 50 24 06

 Du lundi au vendredi de 9h à 11h.

 www.ada-grenoble.fr

Je fais un recours devant la CNDA. J'ai été victime de violences physiques ou psychologique 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 l'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 A1 en français, l'OFII m'oriente vers des cours de français.



<https://refugiés.info/fr/dispositif/605c972be5424d0014b4c827>



**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 me propose 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. Il dure 2 ans maximum.

Je suis BPI ou primo-arrivant et je n'ai pas d'accompagnement social : je vais à la permanence de **1^{er} 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 1^{er} 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

 Lundi après-midi

 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 5 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.

3 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/ADATE_PermAD_Nov2023.pdf

 **MDH Les Baladins** au 31 Place des Géants - 38100 Grenoble

 Bus 12 arrêt Les Géants

 Je prends rendez-vous au 04 76 33 35 03

 2^{ème} 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 12 et C5 arrêt Docteur Schweitzer

 Je prends rendez-vous au 04 76 20 53 90

 Un mercredi par 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

 Lundi de 14h 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 1^{er} mercredi du mois

 **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 2^{ème} mardi du mois de 9h à 12h

 **APARDAP** au 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

 Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne

 Je viens sans rendez-vous le mardi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30

 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

 04 76 42 60 45

 contact@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 9h30 à 12h au 04 76 44 99 51

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 de janvier à décembre 2024:
<https://cloud.grenoblealpesmetropole.fr/s/qQfJeSyBZtTgmrQ>

 **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 VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?

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 le quartier Abbaye-Jouhaux, Châtelet, Teisseire – Malherbe

 **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 2^{ème} jeudi du mois de 10h à 12h

- J'habite dans le quartier Berriat, Saint-Bruno, Europole, Centre-Gare, Arago, Eaux-Clares 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 4^{ème} jeudi matin du mois de 9h à 11h

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 à 12h30 et de 14h à 17h (sauf le mercredi après-midi)

Je téléphone à **Info Migrants**. Un professionnel d'ISM Interprétariat spécialisé sur le droit des étrangers me répond.

 01 53 26 52 82

 Du lundi au vendredi



J'AI BESOIN D'AIDE



Je suis une femme



Je suis victime de violence



Pluri-elles (ex Solidarité Femmes – Miléna)
34 TER avenue Marie Reynoard – 38100 Grenoble



Tram A ou Bus C5 arrêt Malherbe



04 76 40 50 10



contact@sfm.fondation-boissel.fr



Du lundi au vendredi de 9h à 17h



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



04 76 70 02 05



rialto@hotmail.fr



Du lundi au vendredi de 10h à 17h

J'ai **+ de 18 ans** et je suis victime de violences.

J'ai **+ de 14 ans** et je veux prendre soin de ma santé sexuelle.



La Maison des femmes / Unies Vers Elles
Hôpital Couple Enfant : Quai Yermoloff 38700 La Tronche



Tram B arrêt La Tronche Hôpital



04 76 76 68 00



maisondesfemmes@chu-grenoble.fr



www.uniesverselles-grenoble.fr

J'AI BESOIN DE





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 17h30.

Je veux être aidée dans mes démarches administratives : je viens le mardi de 14h à 17h.

Je veux rencontrer d'autres personnes: je viens le jeudi de 14h à 16h.

Je viens avec mes animaux.

www.association-femmessdf.fr



Je suis en situation de prostitution

Je veux me reposer. Je veux être aidé dans mes démarches.

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 14h à 16h.

J'ai – de 21 ans. J'appelle au 07 56 41 48 25. Du lundi au vendredi de 8 à 20h.

J'AI BESOIN DE



Je veux me reposer. Je veux être aidé dans mes démarches.

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

amicaledunidisere@wanadoo.fr

<https://amicaledunid.org/isere>

www.instagram.com/amicaledunid38

Je viens sans rendez-vous le mardi de 9h30 à 12h.

Je veux être aidé dans mes démarches : je viens sur rendez-vous du mardi après-midi au vendredi matin.

Je veux des conseils de santé sexuelle et des conseils pour accéder à mes droits : je viens sans rendez-vous le vendredi de 9h à 13h.

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

06 13 44 44 96 ou 07 68 11 05 19

Je viens sans mes enfants le mercredi de 9h15 à 11h15.

Je viens avec mes enfants le mercredi de 14h à 16h.

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

Je m'inscris à l'atelier « **OEPRE** » (Ouvrir l'École 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, Collège Jean Vilar
- 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 et d'autres parents.

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

Tram A et B et Bus 81 arrêt Saint-Bruno

04 38 12 98 50

sophia.dlimi@maisondesfamilles.fr

Mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h. Mercredi de 14h à 17h.



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

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (fermé le mardi matin).

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.

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, j'appelle au 04 57 38 44 00

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (fermé le mardi matin).

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

1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois

resf38@no-log.org

www.facebook.com/RESF38



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

Je prends rendez-vous avec un 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 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 8h30 à 12h.
Le 2^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} vendredi du mois de 13h30 à 16h30.



Maison des Associations au 6 rue Berthe de Boissieux – 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 2^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} mercredi du mois de 9h à 12h.

-  **MDH Anatole France** au 68 bis Rue Anatole France – 38100 Grenoble
-  Bus 12 et C5 arrêt Docteur Schweitzer
-  04 76 20 53 90
-  Le mardi de 8h45 à 12h.

-  **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 3^{ème} jeudi du mois.

-  **MDH Prémol** au 7 Rue Henry Duhamel – 38100 Grenoble
-  Bus 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin
-  Le mercredi.
Je prends rendez-vous à l'accueil.

-  **MDH Le Patio** au 97 galerie de l'Arlequin – 38100 Grenoble
-  Tram A arrêt Arlequin ou Bus 81 arrêt Le Mail
-  04 76 44 57 71
-  Mardi de 18h30 à 20h (sauf pendant les vacances scolaires).

-  **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.

-  **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
-  Vendredi 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. Mercredi de 16h à 18h.

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

-  **3aMIE** au 13 rue Henri Le Chatelier – 38000 Grenoble
-  Tram A et B arrêt Saint-Bruno ou Bus 12 arrêt D'Alembert
-  07 69 66 46 26
-  <https://3amie.org/>

Je suis un ancien Mineur Non Accompagné. J'ai plus de 18 ans.

Je veux être aidé pour faire des études supérieures

-  **EOLE : La Correspondance**, 30 bis Avenue Marcelin Berthelot – 38000 Grenoble
-  Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture
-  info.eole69@gmail.com
-  www.associationeole.org

 <https://refugiés.info/fr/dispositif/654a421b594786d7c0e03c63>



Je suis une personne LGBTQIA+

J'ai entre 18 et 25 ans.

Je veux me reposer et être en sécurité. Je veux voir un médecin ou un psychologue.

-  **Le Refuge** au 4 Rue Étienne Marcel – 38000 Grenoble
-  Bus 12 arrêt Chorier-Condorcet
-  09 84 41 29 00
-  grenoble@le-refuge.org
-  Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h. Samedi de 14h30 à 16h30.
-  www.facebook.com/LeRefugelsere

Je veux de l'aide pour demander un titre de séjour.

-  **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 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 jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h30. Vendredi de 9h30 à 12h30.



Je dois trouver un lit en urgence

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



Hébergement citoyen

Je suis un homme ou une femme qui cherche un hébergement gratuit. Je demande une chambre chez un habitant pour quelques jours ou quelques mois grâce à des associations. Je contacte qui ?

J'AI BESOIN DE



L'Ouvre-Porte au 59 rue Nicolas Chorier – 38000 Grenoble

<https://louvreporte.org>

Le 1^{er} mardi de chaque mois à 19h

Je suis bénéficiaire d'une protection internationale. Je contacte qui ?

J'Accueille - en ligne uniquement : www.jaccueille.fr

grenoble@jaccueille.fr

Je suis accueilli entre 3 et 12 mois.



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 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

J'AI BESOIN DE



Je veux me reposer. Je veux être aidé dans mes démarches.

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

J'AI BESOIN DE



Je veux me doucher. 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 et mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Jeudi de 18h à 20h. Samedi de 9h à 12h. Je veux être aidé pour accéder à mes droits. Je vais à la Croix Rouge le jeudi.
- J'AI BESOIN DE*
- 

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

-  **Le Fournil** au 17 Quai de la Graille – 38000 Grenoble
 -  Bus C1 arrêt Arago, ou le Tram A ou B arrêt Gares
 -  04 76 22 35 58
 -  Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 17h30
 -  **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
- J'AI BESOIN DE*
- 

Je veux me reposer. Je veux une aide sociale.

-  **Secours Catholique** au 10 rue Sergent Bobillot – 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 9h à 11h
- J'AI BESOIN DE*
- 

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
 -  04 76 51 55 31
 -  Du lundi au vendredi de 12h à 17h. Un dimanche par mois, de 12h à 17h
- J'AI BESOIN DE*
- 

Je veux me reposer.

-  **La Bienvenue** au 8 rue Frédéric Taulier – 38028 Grenoble
 -  Bus 16, 82 et 62, ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée
 -  04 38 38 00 20
 -  Du lundi au vendredi de 15h à 18h. Pendant les vacances scolaires : lundi, mercredi et vendredi de 15h à 18h.
- J'AI BESOIN DE*
- 

-  **Escale Saint Marc** au 6 avenue Malherbe – 38000 Grenoble
-  Tram A arrêt Malherbe, ou le Bus C5 arrêt Louis Jovet
-  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.

-  **La petite pause** au 1 rue Pauline Léon – 38000 Grenoble
 -  Bus 12, arrêts Abbé Grégoire ou D'Alembert
 -  Samedi et dimanche de 13h30 à 17h30
- J'AI BESOIN DE*
- 

18-25

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.
-  www.mutualite.org/etablissement/appui-jeunes



Je suis une femme

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 34 TER avenue Marie Reynoard – 38100 Grenoble
-  Bus 12 ou C6 arrêt Raymond Chanas
-  04 76 40 50 10
-  Du lundi au vendredi de 9h à 17h



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
-  Lundi de 10h30 à 17h. Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h.

J'AI BESOIN DE



J'ai une famille

J'ai un enfant de - de 4 ans (ou de moins de 6 ans en situation de handicap). Je vais bientôt avoir un enfant.

Je veux me reposer. Je veux avoir des informations sur l'éducation des enfants.

-  **L'Étincelle (CCAS) à La Correspondance**
30 avenue Marcelin Berthelot – 38000 Grenoble.
-  Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture.
-  Mardi et jeudi de 8h30 à 11h30. Vendredi de 14h à 17h30.

J'AI BESOIN DE



Je veux passer un bon moment avec mon enfant. Je veux avoir des informations sur l'éducation des enfants.

-  **La Maison des Familles** au 53 Place Saint Bruno – 38000 Grenoble
-  Bus 12 arrêt Chorier Saint-Bruno
-  04 38 12 98 50
-  sophia.dlimi@maisondesfamilles.fr
-  Du lundi au vendredi de 9h à 16h. Le mercredi de 14h à 17h.
Je prends rendez-vous avec une médiatrice familiale le lundi de 13h à 18h, le mercredi de 9h à 12h ou le vendredi de 9h à 18h.
-  www.maisondesfamilles.fr/nos-maisons-des-familles/maison-des-familles-grenoble

J'AI BESOIN DE



Je cherche un abri le week-end.

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

-  **La petite pause** au 1 rue Pauline Léon – 38000 Grenoble
-  Bus 12, arrêts Abbé Grégoire ou D'Alembert
-  Samedi et dimanche de 13h30 à 17h30.

J'AI BESOIN DE





JE VEUX MANGER



Je veux prendre 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
- Mercredi, vendredi et samedi de 9h à 11h. 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.

- 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. Pendant l'hiver (de novembre à mars) le mardi de 18h à 19h30 devant l'arrêt de tram « Gares ».

- 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 14 Place Lavalette – 38000 Grenoble
- 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 – Equipe locale de Teisseire**
6 avenue Malherbe – 38100 Grenoble. Dans le centre œcuménique Saint-Marc.

- Bus C5 arrêt Louis Juvet
- Le lundi de 11h à 14h.

- Secours Catholique – Equipe locale des Eaux-Clares**
72 rue Joseph Bouchayer – 38100 Grenoble

- Tram C ou le Bus C5 arrêt Vallier Catane
- Le mardi de 10h30 à 14h.

- Secours Catholique – Le Pont de Claix à La Ruche**
2 rue Stendhal – 38800 Pont de Claix

- Le mardi de 16h à 21h : temps convivial de 16h à 19h, repas à 19h.
- Je dois m'inscrire au 04 76 99 77 64 avant le lundi midi. En cas d'urgence, j'appelle le 06 71 67 63 25.

- Le Fournil** au 17 Quai de la Graille – 38000 Grenoble

- Bus C1 arrêt Arago, ou le Tram A ou B arrêt Gares
- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h à 14h. Pendant l'hiver (de novembre à mars) le jeudi de 19h à 20h30 devant la gare de Grenoble. Repas à 1€.

- Nicodème** sur la 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 1,20€. 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
-  <https://grenoble.lespetitescantines.org>
-  Mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche à 9h30 cuisiner, et à 12h15 pour le repas. Le vendredi soir à 17h30 pour cuisiner, et à 19h30 pour le repas. J'adhère à l'association. Sur réservation. Prix libre.
-  **Magdalena** au 4 rue Emile Gueymard (Basilique du Sacré Cœur) – 38000 Grenoble
-  Tram A ou B, Bus C1 ou C5 arrêt Gares
-  Mercredi de 19h à 22h.
-  **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 suis à Grenoble

-  **Association humanitaire musulmane** au 51 rue Georges de Manteyer – 38000 Grenoble
-  Bus C4 et Bus C5 arrêt Teisseire
-  Je m'inscris par téléphone au 07 81 28 80 61
-  Samedi de 9h à 12h30

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
-  Mardi de 8h30 à 11h30
-  **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 13h30 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 12h à 15h30. Mardi de 9h à 12h30
-  **Restos du cœur – Sidi Brahim** au 8 rue Sidi-Brahim – 38100 Grenoble
-  Tram E ou tram C arrêt Vallier Libération
-  Mardi de 13h à 16h30 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.

J'AI BESOIN DE



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
-  04 76 86 49 49

-  Je m'inscris à partir de 9h30 le mardi et le mercredi.
Je vais chercher mon colis de 13h30 à 16h30 :
 - Lundi aux Restos du cœur Gay Lussac
 - Mardi aux Restos du cœur Mayencin ou Echirolles
 - Mercredi aux Restos du cœur Fontaine
 - Jeudi aux Restos du cœur 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 et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. Jeudi de 9h à 12h.
-  **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 – Eybens
-  Bus C4 et C7 arrêt Odysée
-  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 16h.

Je suis à Gières

-  **Restos du Cœur – Mayencin** au 9 rue Mayencin – Gières
-  Tram B arrêt Mayencin Champ Roman
-  Lundi, mardi et vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30.
Jeudi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30.

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 d'Hères

-  **Secours Populaire Français – Antenne Saint Martin d'Hères**
66 avenue du 8 mai 1945 – 38400 Saint Martin d'Hères
-  Bus C6 arrêt Zella Mehlis
-  Lundi et vendredi de 13h30 à 15h30.
Si je suis étudiant, je viens le samedi de 10h à 13h.

Je suis à Saint-Martin le Vinoux

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

-  **CCAS Saint Martin le Vinoux** au 1 rue du 26 mai 1944 – 38950 Saint-Martin-le-Vinoux
-  Tram E arrêt Horloge
-  04 38 88 47 60 - Je m'inscris au SLS
-  Je vais chercher mon colis le lundi après-midi.

Je suis à Sassenage

Je veux de la nourriture. Je veux des produits pour me laver. Je veux des produits pour nettoyer ma maison.

Je prends rendez-vous au CCAS pour m'inscrire à la distribution de colis.

-  **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 après-midi.

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 97 18 - 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 m'inscris pour la distribution de colis au CCAS.
-  Je récupère mon colis 2 mercredis par mois de 10h à 12h.

Je suis étudiant

Je veux bénéficier du repas à 1€ du CROUS. Pour en faire la demande, je vais à :

-  **Espace d'accueil Colibri : Tour Irma**, Salle 009
51 rue des Mathématiques, Domaine universitaire - 38400 Saint Martin d'Hères
-  Tram B, C, D et E arrêt Gabriel Fauré
-  04 38 38 83 14 Je prends rendez-vous
-  **Services bourses et logements du CROUS** dans le Bâtiment Muse
80 allée Ampère à Saint-Martin-d'Hères
-  09 72 59 65 38
-  Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

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 Les Taillés-Universités
-  06 86 61 03 54 - Je remplis un dossier pour devenir bénéficiaire.
-  Du mardi au jeudi de 17h à 19h.
-  www.instagram.com/agorae_grenoble_alpes

Je veux des produits alimentaires et des produits pour me laver gratuits.

Je vais chercher un colis :

-  **La Croix Rouge – Distribution Alimentaire Etudiante** à « la Petite Pause »
1 rue Pauline Léon – 38000 Grenoble
-  Bus 12, arrêts Abbé Grégoire ou D'Alembert
-  Le jeudi de 9h à 14h.
Je dois m'inscrire pour avoir un colis :
 04 76 46 99 66
-  Sur place au 4 rue Kléber : Lundi et samedi de 9h à 12h. Mercredi de 14h à 17h. Jeudi de 18h à 20h.

JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?

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

 Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h45.

Je suis une femme. Je viens du lundi au jeudi de 15h30 à 17h30 et le samedi de 10h30 à 12h30.

Je suis une femme.

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

 Tram A ou C arrêt Chavant

 Lundi de 10h30 à 17h. Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h.



Je veux utiliser des toilettes gratuites

Je trouve des toilettes gratuites sur la carte des toilettes publiques de Grenoble :

 www.grenoble.fr/2728-toilettes-publiques.htm

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
-  Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h.

Je suis une femme.

Pluri-elles (ex Solidarité Femmes – Miléna)

-  34 TER avenue Marie Reynoard – 38100 Grenoble
-  Tram A ou Bus C5 arrêt Malherbe
-  Du lundi au vendredi 9h à 17h.



Je veux boire

Je trouve une fontaine d'eau potable sur cette carte de Grenoble :

-  www.grenoble.fr/2729-points-d-eau-potable.htm



JE VEUX TROUVER DES VÊTEMENTS PAS CHERS OU GRATUITS

Je vais dans une boutique de vêtements d'occasion

Je suis à Grenoble

-  **Emmaüs Grenoble** au 11 rue Saint-Jacques – 38000 Grenoble
-  Tram A et B arrêt Hubert Dubedout-Maison du Tourisme
-  Du mardi au samedi de 11h à 18h
-  **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** au 29 et 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
-  <https://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 Pêlé-Mêlé** au 11 Rue des Peupliers – 38100 Grenoble

 Tram A arrêt la Bruyère

 Mercredi de 9h à 12h. 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

 Mercredi de 14h30 à 18h. Vendredi et samedi de 14h à 18h.

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.

J'AI BESOIN DE



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 12 arrêt Les Géants

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

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

 Tram A et B arrêt Saint-Bruno

 Du lundi au mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Jeudi de 8h30 à 12h30.
Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

 **MDH Prémol** au 7 Rue Henry Duhamel – 38100 Grenoble

 Bus 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin

 Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30.
Le jeudi de 8h30 à 12h et de 16h30 à 17h45.

 **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

 Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h30 à 18h30.
Fermeture le mardi et le mercredi à 17h30. Fermeture à 17h le vendredi.
Fermé le jeudi après-midi.

Je suis à Echirolles

J'ai un quotient familial inférieur à 700€.

 **Dounia textiles** au 12 Place Beaumarchais – 38130 Echirolles

 Tram A et Bus C6 arrêt Essarts-La Butte

 Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Je m'inscris sur place. Lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Mercredi et jeudi de 9h à 12h.

 **Dounia Cosmétiques**

 Le magasin est ouvert aux mêmes horaires que Dounia textiles, sauf le mardi matin.

JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?

-  **Pro'pulserie** au 13 rue Clément Ader – 38130 Echirolles
-  Tram A arrêt Denis Papin ou Bus 66 arrêt Gay Lussac
-  Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 16h. Vendredi de 12h à 16h.

J'AI BESOIN DE



-  **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 aux Moironds**, 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 3^{ème} samedi du mois de 9h30 à 13h et de 14h à 16h45.



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
-  09 67 02 14 04
-  Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.

Je suis une femme sans domicile ou en situation de grande précarité.

-  **Femmes SDF - Le local des femmes** au 16 Boulevard Jean Pain – 38000 Grenoble
-  Tram A ou C arrêt Chavant
-  04 76 70 35 29
-  Lundi de 10h30 à 17h. Mercredi et vendredi de 13h30 à 17h.



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 :

 **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 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h, sauf le mercredi après-midi.

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 :

 **47 avenue Marcelin Berthelot** – 38000 Grenoble

 Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture

 04 80 70 12 00

J'habite à Echirolles :

 **1 place des Cinq Fontaines** – 38433 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 :

 **Maison communale**, 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 :

 **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 38 60

J'habite à Pont de Claix :

 **27 avenue Antoine Girard** – 38800 Pont de Claix

 Bus C2 arrêt Irène Joliot Curie

 04 76 29 86 40

J'habite à Fontaine :

 **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'Illide** et **Coulmes**

 Bus 65 ou Bus 67 arrêt L'Illide

 Bus C6 ou C4 arrêt Général de Gaulle - Coulmes

 04 76 60 76 07



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.

 <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 Avenue du Grésivaudan – 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

 Du lundi au dimanche de 8h à 20h. 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.

 **Centre départemental de santé de l'Isère** au 23 avenue Albert 1er de Belgique

 Tram A arrêt Albert 1er de Belgique

 Le mardi et le vendredi de 8h30 à 10h.

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 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

 Je viens sans rendez-vous le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.
Je viens avec rendez-vous le lundi et le mardi de 14h à 17h. Le mercredi de 9h à 12h.
Le jeudi de 10h à 12h30 et de 14h à 16h. Le 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 le lundi de 9h à 12h.
Je viens sans rendez-vous le lundi de 14h à 17h.
Je veux voir une assistante sociale. Je prends rendez-vous du lundi au vendredi.
-  04 76 70 89 08



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 le 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.

 **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.

 **CPAM de l'Isère – accueil de Grenoble-Magnot**
27 rue André-Magnot – 38045 Grenoble.

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

Si je suis **demandeur d'asile**, j'envoie une copie de :

- Ma nouvelle attestation de demande d'asile
- Ma nouvelle attestation de domiciliation
- Mon récépissé de demande de carte de séjour



Je mets à jour les informations de ma carte vitale tous les ans.

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 gratuit. 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 du lundi au dimanche de 8h à 20h.

 **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

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



J'ai des questions en lien avec ma santé

Le PoPS Isère m'accompagne dans mon parcours de soin.

 **Maison des Habitants Le Patio** au 97 Galerie de l'Arlequin - 38100 Grenoble

 Tram A arrêt Arlequin ou le Bus 81 arrêt Le Mail

 Je prends rendez-vous au 04 76 22 92 10

 Le 2^{ème} et 4^{ème} lundi du mois de 13h30 à 16h30

 Je pose mes questions par téléphone 04 76 89 31 42
du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

 <https://pops38.fr>



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.

Je veux avoir des conseils sur la santé de mon enfant

-  **Les Restos Bébé du Cœur** au 13 rue Docteur Mazet – 38000 Grenoble
-  Bus C1 arrêt Docteur Mazet
-  Lundi, mardi et mercredi de 13h30 à 16h30.

J'ai un enfant de – de 6 ans

-  **Centre départemental de santé de l'Isère** au 23 avenue Albert 1er de Belgique
-  Tram A arrêt Albert 1er de Belgique.
-  **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

Mon enfant a peur, il est triste, il est en colère...

-  **Centre médico-psychologique enfants et adolescents**
2 boulevard Paul Langevin – 38 600 Fontaine
-  Bus 20 arrêt Karl Marx ou Tram A arrêt Louis Maisonnat
-  04 56 58 82 50

J'ai un enfant. Je vais bientôt avoir un enfant. Je veux parler de mon rôle de parent avec un psychologue.

-  **Les pâtes au beurre** au Tiers lieu de l'Abbaye, 11 place Charpin – 38100 Grenoble
-  Bus C5 arrêt Saint-Augustin ou Bus 13, arrêt Suzanne Noël - Les Bains
-  04 58 00 59 74
-  Le vendredi de 15h à 17h.
-  www.lespatesaubeurre.fr

Je veux parler et poser mes questions par téléphone

-  J'appelle **Le Fil des Pâtes au Beurre** au 02 40 16 90 50.
-  Lundi de 9h à 11h et vendredi de 12h à 14h.



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.

 <https://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 3114.

24h/24 et 7j/7.

Je veux voir un psychologue

Psychologue : c'est un docteur avec qui je peux parler et qui m'écoute.

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 viens sans rendez-vous le lundi de 9h30 à 12h30 et le jeudi de 9h30 à 12h30.
Je prends rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h (fermeture le mardi après-midi).

 **ODTI (Observatoire sur les discriminations et les territoires interculturels)**
7 place Edmond Arnaud – 38000 Grenoble.

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

 04 76 44 99 51 ou 06 84 62 20 94

 Le vendredi de 9h à 17h.
Je peux faire ma consultation en français, en anglais ou en arabe.

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

 <http://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).**

Je suis **arrivé depuis – de 3 ans** en France.

Je demande à mon référent social ou à l'association qui m'accompagne de m'inscrire dans le **dispositif « santé mentale des exilés » des Centres de santé Agecsa.**

 Il doit demander la fiche d'adressage à santementale.exil@agecsa.fr

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

 **Les pys du cœur** au 2 rue Pinal – 38000 Grenoble

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

 Le samedi de 9h à 12h.

J'AI BESOIN DE



 **La Bienvenue** au 8 Rue Frédéric Taulier – 38000 Grenoble

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

 Du lundi au samedi de 15h à 18h.
Pendant les vacances scolaires : lundi, mercredi et vendredi de 15h à 18h.

 Je peux aussi parler de mes problèmes par téléphone au 04 38 38 00 20

Je vais aux **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.

 **Salle polyvalente Ile Verte**, au 37 rue Blanche Monier – 38000 Grenoble

 Tram B ou E arrêt Île Verte

 Le lundi de 14h à 15h30. 1 lundi sur 2.

-  **MDH Centre-Ville** au 2 rue du Vieux Temple – 38000 Grenoble
-  Bus 16, 82 et 62 ou le Tram B arrêt Notre-Dame Musée
-  Le mardi de 15h à 16h30.

-  **7 rue de Paris** – 38000 Grenoble
-  Bus 12 arrêt Chorier-Saint-Bruno
-  Mercredi de 13h15 à 14h30.

-  **MDH Chorier Berriat** au 10 rue Henri le Châtelier – 38000 Grenoble
-  Tram A ou B arrêt Saint-Bruno
-  De 17h45 à 19h30 le 2^{ème} mercredi de chaque mois.



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
- un entretien avec un professionnel

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 12 12 85.
-  Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

-  **Planning familial Grenoble Gambetta**
30 boulevard Gambetta (5^{ème} étage) - 38000 Grenoble
-  Bus 82, C1 et C4 arrêt Docteur Martin
-  Lundi et mercredi de 9h à 19h. Mardi de 13h à 19h. Jeudi et vendredi de 9h 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.
-  Mardi et mercredi de 14h à 18h avec ou sans rendez-vous.
Jeudi de 15h à 18h sur rendez-vous.

Je suis à Fontaine

-  **Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)**
11 place des Ecrins – 38600 Fontaine, dans les locaux de l'Espace santé Simone Veil.
-  Bus 19 arrêt Les Ecrins
-  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 00h. 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 un médecin ou un psychologue 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. Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

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-Prédiéu.

 04 76 75 33 04

 Mardi de 13h30 à 19h. Mercredi de 9h à 13h. Jeudi et vendredi de 13h30 à 17h30.
Je peux prendre rendez-vous en dehors de ces horaires.

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 communal de planification et d'éducation familiale**
5 rue Anatole France - 38400 Saint Martin-d'Hères

 Tram D ou Bus 14 arrêt maison Communale

 04 76 60 74 59

 Je prends rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Mercredi jusqu'à 18h. Jeudi jusqu'à 19h.

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**
8 rue Sergent Bobillot - 38000 Grenoble.

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

 Lundi et vendredi de 14h à 16h30. Mercredi et jeudi de 17h à 20h.

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

 **Tempo au 13 rue Gay Lussac** - 38100 Grenoble.

 Tram A arrêt Mounier.

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



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

Je suis malade de la tuberculose.

CLAT (Centre de lutte anti tuberculeuse)

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).

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

Du lundi au vendredi de 8h30 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.

J'ai une maladie du foie.

Prométhée au Parc Héliopolis – Entrée F
16 rue du Tour de l'Eau – 38400 Saint-Martin-d'Hères

Tram B, C, D et E arrêt Condillac-Universités

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

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 et jeudi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h30. Mercredi de 8h à 12h30.
Vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30.

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



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 entre 12 et 25 ans

J'ai une assurance maladie.

 **Centre de santé Arlequin (Agecsa)** au 162 Galerie de l'Arlequin – 38100 Grenoble

 Tram A arrêt Arlequin ou Bus 81 arrêt Le Mail

 Je prends rendez-vous par SMS ou par téléphone au 07 61 75 82 70.

 Je viens sans rendez-vous le mardi de 15h à 18h.

 **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. Fermé le mardi matin.

J'ai entre 18 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 au vendredi de 9h à 18h.

J'ai plus de 25 ans :

 **CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie)**
Point Virgule au 19 rue des Bergers – 38000 Grenoble

 Bus 12 ou C3 arrêt Championnet

 04 76 17 21 21

 Du lundi au mercredi de 9h à 12h. Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 19h.
Vendredi de 9h à 12h et de 14 à 17h.

 **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, le mardi de 14h à 18h.

 **Vivre sans addictions-alcool (VSA2)** au 6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

 Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne

 Mercredi de 18h à 20h.

 **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 et jeudi de 9h à 13h30 et de 14h à 16h.
Vendredi de 9h à 14h.



JE VEUX INSCRIRE MES ENFANTS À L'ÉCOLE

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://refugiés.info/fr/demarche/61702a98b46dbd0014fa27a4>

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

Je vais à la **mairie ou dans un établissement scolaire de ma commune** pour être orienté vers un CIO (Centre d'Information et d'Orientation).

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-olymp@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

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.

 <https://eduscol.education.fr/1201/casnav>

-  CASNAV de l'Académie de Grenoble
1 Avenue du Général Champon (7ème étage) – 38031 Grenoble
-  Tram A arrêt Albert 1er de Belgique
-  04 76 74 76 41
-  ce.casnav@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 01 44 43 12 60.

 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 jusqu'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 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 viens d'arriver sur le territoire. Je vais dans une association pour calculer mon quotient familial :

APARDAP au 6 Rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Bus 16, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne

Je prends rendez-vous au 09 51 93 48 18

Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30.

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

Du lundi au 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?t=nos_agences

Attention : pour louer un vélo je dois donner une caution (c'est une somme d'argent). Cette caution est encaissée. Si je rapporte mon vélo en bon état, elle m'est rendue. La caution est de 100€ pour un vélo normal et de 400€ pour un vélo spécial.

Je loue des trottinettes et des vélos électriques avec Dott

Comment ça fonctionne ? Je télécharge l'application Dott 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 1€ pour prendre la trottinette ou le vélo, puis 0,22€ par minute.

J'ai une carte « **Abonnement solidaire pastel** ». Je peux avoir une réduction de -75% sur mon abonnement Dott.

Comment je fais ? J'envoie un mail à support@ridedott.com avec :

- Une photo de ma pièce d'identité
- Un justificatif de ma carte « Abonnement solidaire pastel » en cours de validité

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 La Poya

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

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 chez un vélociste 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

 Du lundi au 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

Attention : je dépose mon dossier auprès de la préfecture, - de 1 an après l'obtention du titre de séjour.



<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://refugiés.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 2^{ème} 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://refugiés.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. Carte de résident ou 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 :

 <https://refugiés.info/fr/demarche/5e1c8c0e0742580052a33972>

La Prime d'activité

Je travaille ou je touche le chômage, mais je n'ai pas beaucoup d'argent.

Je reçois la prime d'activité chaque mois : c'est un complément de revenu.

Demander la prime d'activité :

 <https://refugiés.info/fr/demarche/6124e425b82f500013bd9978>

Attention : Je peux m'inscrire à la CAF et faire une demande de RSA ou de prime d'activité **dès ma demande d'asile**.

Quand l'OFPPA ou la CNDA m'accorde la protection internationale, j'envoie le document à la CAF.

La CAF calcule mon RSA ou ma prime d'activité à partir du moment où j'ai fait ma demande.



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/fr/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 : fiche de refugies.info

 <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>

Je fais ma déclaration trimestrielle à la CAF

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**.

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
-  Lundi de 14h à 17h. Mercredi et vendredi de 9h à 12h.

-  **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 viens sans rendez-vous le mercredi de 9h à 12h.
Je prends rendez-vous le mardi de 13h30 à 17h.
Je veux de l'aide pour mes démarches administratives à faire sur l'ordinateur.
Je prends rendez-vous le jeudi de 9h15 à 11h15.

-  **MDH des Baladins** au 31 place des Géants – 38100 Grenoble
-  Bus 12 arrêt Les Géants ou Tram Arrêt Grand'Place
-  04 76 33 35 03
-  Mardi de 14h à 17h. Vendredi de 9h à 12h.

-  **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 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin
-  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.
-  Je viens sans rendez-vous le lundi de 8h30 à 10h.
Je prends rendez-vous le lundi de 10h à 17h et le mercredi de 9h à 17h.

-  **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
-  Lundi après-midi. Mercredi matin et jeudi matin.

-  **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
-  Mardi après-midi et vendredi matin.

-  **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
-  Lundi de 14h à 18h. Mardi de 14h à 17h30. Jeudi de 9h à 12h.

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

JE VIENS D'ARRIVER. JE VAIS OÙ ?

- ☎ 04 76 20 99 50
- 🕒 Mercredi de 13h30 à 16h30 au CCAS. Vendredi de 9h à 11h30 à 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.
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 36 72

🕒 Le vendredi au CCAS.

📍 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 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.

 <https://refugies.info/fr/dispositif/62052e559f3f33001342b34a>

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 envoie une fiche de prescription à cri38.orientation@ireps-ara.org.

Il prend un rendez-vous :

- Maison de l'Emploi Grenoble Echirolles (lundi après-midi et mercredi matin),
- Maison de l'Emploi Nord-Ouest (mardi),
- Maison de l'Emploi Nord-Est Saint-Martin-d'Hères (jeudi).

Trouver une formation linguistique qui vous correspond

 <https://refugies.info/fr/dispositif/606eb3baf1ab0700152063ba>



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-Clares 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 17 00 37 ou 07 85 68 04 74

 melly.walhin@grenoble.fr

 **Cours de français autogéré** au 102 rue d'Alembert – 38000 Grenoble

 Bus 12 arrêt D'Alembert

 coursdefrançais@labaf.org

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

 aurelie.heilliette@grenoble.fr

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

 coline.picaud@grenoble.fr

 À l'accueil

Je suis demandeur d'asile ou réfugié.

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

 Tram A, B et E arrêt Alsace-Lorraine

 04 76 50 24 06

 accueil@ada-grenoble.org

 **Association AMAL** au 57 avenue Maréchal Randon – 38000 Grenoble

 Tram C et E arrêt Foch Ferrié

☎ 04 76 44 71 14

ℹ Inscriptions :

@ coursdefrancais@amal38.fr

📍 À l'accueil le jeudi entre 9h30 et 12h30 et 14h00 et 17h00

f www.facebook.com/atelierdefrancaisamal

📍 **Association AGIR abcd** au 17 rue Chenoise – 38000 Grenoble

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

☎ 04 76 51 12 77 ou 06 89 59 84 37

@ agirabcd.isere@wanadoo.fr

🕒 Mardi de 14h à 16h30.

📍 **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

ℹ Inscriptions le lundi de 9h à 12h au Centre Ressources au 42 rue Très Cloître – 38000 Grenoble

📍 **APARDAP** - Sur inscription.

☎ 06 79 70 79 08

@ nicole.maymorel@orange.org



Je veux prendre des cours de français. Je veux faire des ateliers numériques en français.

📍 **Maison des associations** au 6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Je veux prendre des cours de FLE.

📍 **Annexe Babel Saint Bruno** 13 rue Henri Le Chatelier – 38000 Grenoble

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

📍 **Croix Rouge française** au 4 rue Kléber – 38000 Grenoble

🚌 Bus 12 et C3 arrêt Championnet

ℹ Inscriptions :

☎ 01 44 43 13 00

📍 À l'accueil

📍 **Secours Catholique** au 10 rue Sergent Bobillot – 38000 Grenoble

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

ℹ Inscriptions en septembre / Je veux chanter. Je vais à la chorale le jeudi de 14 à 16h.

☎ 04 76 87 23 13

@ isere@secours-catholique.org

📍 **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

🕒 Lundi et jeudi de 10h à 12h.

📍 **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

📍 **La Cimade à la Maison Des Associations**
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 13h45 à 16h.

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

 Inscriptions en octobre et janvier.

 06 08 23 34 60

 celine.giacomazzi@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 ou 07 88 66 09 70

 chloe.paulin@grenoble.fr

 **Association Préludes** au 16 Rue Général Mangin – 38100 Grenoble

 Tram C et E ou le Bus 25 arrêt Foch Ferrié

 06 79 17 09 83

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

 Bus 16 arrêt Capuche

Je suis une femme ou une personne transgenre.

 **Espace de vie sociale le Moulin aux idées** au 1 avenue Léon Blum – 38100 Grenoble

 Bus C3 arrêt Clos d'Or ou Bus 16 arrêt Massenet

 06 21 55 23 97

 cours-français-vendredi@riseup.net

 Vendredi de 14h à 16h.

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

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

 nelly.rubion@grenoble.fr

 **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 54 26 27

 asl.abbaye@grenoble.fr

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

J'habite le quartier **Village Olympique ou Vigny Musset**.

 **MDH Prémol** au 7 rue Henri Duhamel – 38100 Grenoble

 Bus 81 arrêt Reynoard ou Tram A arrêt Arlequin

 Je m'inscris après chaque vacance scolaire, selon les places disponibles.

 04 76 09 00 28 ou 07 88 59 88 45

 coralie.guillemin@grenoble.fr

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

 agnes.roche@grenoble.fr

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
-  06 75 73 67 99
-  judith.pennetier@grenoble.fr

J'habite à Saint-Martin-d'Hères

Je m'inscris en début d'année scolaire (fin août/début septembre).

Pour m'inscrire :

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

-  **Maison de quartier Romain Rolland**
111 avenue Ambroise Croizat – 38400 Saint-Martin-d'Hères

 Tram D ou Bus 14 arrêt Maison Communale

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

 Tram C et E arrêt Péri-Brossolette.

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

 Bus 14 arrêt Cité Labeye

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

 Bus C6 arrêt Chopin ou Bus 13 arrêt Paul Eluard

Je veux parler en français et passer un bon moment.

-  **Maison de quartier Louis Aragon** au 27 rue Chante-Grenouille – Saint-Martin-d'Hères
-  Tram D ou Bus 12 arrêt Etienne Grappe
-  Mardi de 9h à 11h.
-  04 76 24 80 10

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

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

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

 Bus 68 arrêt Stade

 Mardi de 18h30 à 20h. Mercredi de 8h30 à 17h.

 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

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

 Bus C4 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.

J'habite à Fontaine

 **Maison des habitants George Sand** au 14 boulevard Joliot Curie

 Tram A arrêt Louis Maisonnat

 04 56 38 22 23

 **Maison des habitants Romain Rolland** au 113 boulevard Joliot Curie

 Bus C6 arrêt Charmettes

 04 76 27 13 03

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 – Saint-Egrève

 Bus 51 et 54 arrêt Les Bonnais

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

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

 www.facebook.com/AFSE38

J'habite à Saint Martin le Vinoux

 **ODTI à la Maison des Moais**, au 3 rue des Rosiers – Saint-Martin-le-Vinoux

 Tram E arrêt Horloge

 04 76 42 60 45 - Sur inscription

 estellemallet@odti.fr

 Mardi de 9h15 à 11h.

J'habite à Sassenage

 **CCAS de Sassenage Espace Familles** au 4 rue Pierre de Coubertin – 38360 Sassenage

 Bus 54 arrêt Complexe sportif

 04 76 26 34 90 - Sur inscription

 espace-familles@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

 Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 (fermeture à 16h30 le vendredi).



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.
Les organismes de formation **ALPES** et **IFRA** proposent des ALVP.
- Je veux un diplôme de français (DILF, DELF, etc.).
Le centre de formation GRETA en propose.

 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 suis inscrit à France Travail. Je suis une personne BPI, BPT ou primo-arrivante.

Je veux faire un **métier dans le numérique** :

Je fais une formation avec **Refugeek**. C'est une formation de 6 semaines gratuite, qui certifie mes compétences.

 **Refugeek** 34 avenue de l'Europe, Bâtiment D – 38100 Grenoble

 Tram A, Bus 12 et C6 arrêt Grand'place

 07 56 95 51 59

 cdupont@simplon.fr

 <https://simplon.co> Je candidate en ligne sur <https://simplon.co/i-apply/refugeeks/20>

J'ai un titre de séjour qui m'autorise à travailler.

J'ai un niveau **A1 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 une formation **Weaver**, C'est une formation de **15 semaines**, avec **3 semaines de stage**. Après, j'ai un contrat de **CDD de 6 mois à plein temps**. Je suis **payé** pendant ma formation.

 **Weavers** au 30 bis Avenue Marcelin Berthelot – 38100 Grenoble

 Tram A arrêt MC2 Maison de la Culture

 06 75 32 47 09

 geraldine@weaversfrance.org

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

 <https://refugies.info/fr/dispositif/6412e5d64db119a9c3d95cc2>

Je veux apprendre le français et me former à un métier dans l'industrie, le bâtiment, les services à la personne...

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

 celine.bonnet@afpa.fr

Je suis BPI ou primo-arrivant. J'ai déjà travaillé dans le secteur des services à la personne.

Je fais la formation **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

 celine.bonnet@afpa.fr

Je suis réfugié. Je veux faire un travail dans le secteur du bâtiment, des services ou de l'industrie.

Je fais la formation **HOPE (Hébergement, Orientation et Parcours vers l'Emploi)**.

Je me forme en **français** et aussi à un **métier**. Je suis aidé pour faire mes démarches administratives et sociales pendant le temps de la formation. Je suis **payé** pendant la formation.

 09 72 72 39 36

 <https://refugies.info/fr/dispositif/6062dc7dc776cf001414ad1d>

J'ai signé le CIR. J'ai fait les formations de l'OFII. Je suis inscrit à France Travail. Je veux découvrir les métiers de l'agriculture.

Je peux faire la formation **DEMAR** (Démarche vers l'Emploi par les Métiers Agricoles en faveur des Réfugiés), organisée par l'association **IMPRODETT**.

C'est une formation de 26h par semaine pendant 7 mois. Je suis payé pendant la formation.

 Nouveaux Jardins de Solidarité au 836 Route du Vieux Chêne – 38430 Moirans

 Improdett38@gmail.com

 <https://refugies.info/fr/dispositif/606f15873246f600157c8e42>



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

Je suis réfugié, bénéficiaire de la protection subsidiaire ou apatride.

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 2^{ème} 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

 Tram A et C arrêt Verdun ou Chavant
Bus 12, 13, 16, C1, C3, C4 arrêt Docteur Martin

 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 première carte de résident de 10 ans
- 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 (DELFF), Diplôme approfondi de langue française (DALF).

	Informations	Prix
TEF	IFRA (Echirolles), Alliance Française Grenoble Alpes (5 rue Beyle Stendhal – 38000 Grenoble) Pour demander la nationalité française ou une carte de résident, il faut passer le TEF « Intégration, Résidence et Nationalité ».	Coût moyen de 170 à 190€
TCF	Alliance Française Grenoble Alpes (5 rue Beyle Stendhal – 38000 Grenoble), Centre universitaire d'études françaises 1491 rue des Résidences – 38400 Saint-Martin-d'Hères) Pour demander la nationalité française ou une carte de résident, il faut passer le TCF « Intégration, Résidence et Nationalité ».	Coût moyen de 150 à 180€
DILF	IFRA (Echirolles) GRETA de Grenoble (Grenoble)	de 150€ à 250€
DELFF	Alliance Française Grenoble Alpes (5 rue Beyle Stendhal – 38000 Grenoble),	de 150€ à 250€
DALF	Centre universitaire d'études françaises (1491 rue des Résidences – 38400 Saint-Martin-d'Hères)	

Avoir une certification officielle du niveau de français :

<https://refugiés.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.
- 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://refugiés.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://refugiés.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 :

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

 www.wifimap.io/map/1135-grenoble

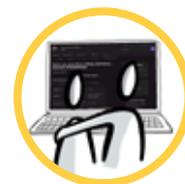


Je veux acheter du matériel informatique ou un téléphone pas cher

 Emmaüs Connect au 7 Allée du Jardin Hoche – 38000 Grenoble

 Tram A, C et E arrêt Chavant

 Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30. Mercredi de 14h à 17h30. Samedi de 9h30 à 12h30.



Je veux apprendre à utiliser un ordinateur

Je demande de l'aide à un médiateur numérique

 **Emmaüs Connect** au 7 Allée du Jardin Hoche – 38000 Grenoble

 Tram A et C, ou Bus C1 et C4 arrêt Chavant

 01 80 05 98 80 sur inscription

 Mardi de 17h30 à 19h. Mercredi et vendredi de 14h à 17h. Samedi de 9h30 à 12h30.

 **La Machinerie** au 11 rue des peupliers 38 100 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 de 14h à 17h, le jeudi 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

 Je fais une formation gratuite de 12h avec **Emmaüs Connect**.

 C'est le mardi, le mercredi et le jeudi de 14h à 16h pendant 2 semaines.

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.

 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 suis aidé par un médiateur numérique par téléphone

- 📞 J'appelle Solidarité numérique au 01 70 772 372 du lundi au vendredi de 9h à 18h.
- 👁 www.solidarite-numerique.fr



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) :



<https://refugiés.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 un Diplôme d'accès aux études universitaires (DAEU)

J'ai arrêté mes études avant le baccalauréat. Ce diplôme national me permet de justifier d'un niveau bac.

Cela me permet de faire des études dans l'enseignement supérieur, de passer des concours administratifs et d'avoir un diplôme qui valide mon niveau de culture générale.

 <https://refugies.info/fr/demarche/637781c6896812af208f3495>



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, C, D et E arrêt Condillac-Universités.

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 Gières

 Tram B, C, D et E arrêt Condillac-Universités

C'est une formation intensive d'une année en langue et culture française et en méthodologie universitaire, qui me prépare pour entrer à l'université française.

Je candidate au mois d'avril.

 Comment préparer mon dossier ?
<https://cuef.univ-grenoble-alpes.fr/candidatures-du-pass-2024-2025-664236.kjsp>

 04 76 82 43 70

 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 C7 arrêt Bibliothèques Universitaires

 04 76 51 46 38

 accueil-coformer@univ-grenoble-alpes.fr

 <https://coformer.univ-grenoble-alpes.fr>

 Mercredi (sur rendez-vous le matin / sans rendez-vous de 13h30 à 17h),
vendredi (sans rendez-vous le matin de 8h30 à 12h30/ sur rendez-vous l'après-midi).
Les cours sont donnés par les étudiants de ces spécialités.

Je suis réfugié.

Je veux faire une formation dans le management.

J'intègre le Refugee Grant Program de GEM (Grenoble Ecole de Management)

 **GEM** au 12 Rue Pierre Semard – 38000 Grenoble

 Tram A et B, ou le Bus 26, 81, 82 et C1 arrêt Gares

 04 76 70 60 60

 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, C, D et E arrêt Gabriel Fauré

 04 38 38 83 14

 Je viens sur rendez-vous : le mercredi matin, le vendredi après-midi.
Je viens sans rendez-vous le mercredi de 13h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h30.

 espace-colibri@univ-grenoble-alpes.fr

 <https://colibri.univ-grenoble-alpes.fr>

Je peux 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, D et E arrêt Gabriel Fauré

 Mardi de 12h à 14h.

 www.facebook.com/RUSF38

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 - Saint-Martin-d'Hères

 Tram B, C, D et E ou Bus 25, C5 et C7 arrêt Bibliothèques Universitaires

 07 49 49 73 02

 contact@integre-grenoble.org

 www.facebook.com/Association.IntEGre

 www.instagram.com/association.integre



JE VEUX TROUVER UN TRAVAIL

Je suis demandeur d'asile en procédure Dublin

Je n'ai pas le droit de travailler.

Je suis demandeur d'asile en procédure normale ou accélérée

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'OFPPRA n'a pas donné sa décision dans un délai de 6 mois à partir de la date d'envoi 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.

Combien de temps est-ce que je peux travailler ?

La durée de l'autorisation de travail ne peut pas dépasser la durée de mon attestation de demande d'asile (6 mois).

L'autorisation de travail est renouvelable jusqu'à la décision de l'Ofpra.

Si j'ai obtenu le droit de travailler avant la décision de rejet de l'Ofpra, je conserve ce droit en cas de recours devant la CNDA.

Attention : je ne peux pas faire une 1^{ère} demande d'autorisation de travail lorsque je suis en procédure de recours auprès de la CNDA.

Je suis réfugié ou Bénéficiaire de la Protection Subsidiaire ou Temporaire

Je peux travailler dès que je reçois ma 1^{ère} attestation qui reconnaît 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.

Je veux avoir une attestation qui valorise mes compétences.

 **Eval'Aptitudes** au 38 Avenue Victor Hugo – 38800 Le Pont-de-Claix

 Bus C2 arrêt Clos Dominique et Bus 64 arrêt 120 Toises

 cecile.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.

 Espace candidat France Travail : www.francetravail.fr/candidat



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>

 **France Travail La Bruyère** au 78 avenue la Bruyère - 38100 Grenoble

 Tram A arrêt La Bruyère

 grenoblelabruyere.38017@pole-emploi.fr

 **France Travail Europole** au 1 rue d'Arménie - 38000 Grenoble

 Tram A et B, ou Bus 26, 81, 82 et C1 arrêt Gares

 ale.38013@pole-emploi.fr

 **France Travail Pont de Claix** au 1 avenue Maréchal Juin - 38800 Pont-de-Claix

 Bus 25 et C2 arrêt Pont-de-Claix Mairie

 apepontdeclaix.38101@pole-emploi.fr

 **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

 ale.38075.38017@pole-emploi.fr

 **France Travail Saint-Martin-d'Hères**
22 avenue Benoît Frachon - 38400 St-Martin-d'Hères

 Tram D ou Bus 14 arrêt Maison Communale

 ale.st-martin-dheres@pole-emploi.fr

 **France Travail Fontaine** au 26 rue de la Liberté - 38600 Fontaine

 Bus 19 et C6 arrêt Curie-Vercors

 alefontaine.38091@pole-emploi.fr

Je suis réfugié ou bénéficiaire d'une protection subsidiaire

Lors de mon rendez-vous à l'OFII, on me propose 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 82, C1 ou C4 arrêt Docteur Martin

 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

 04 76 53 34 10

 contact@mlidv.com

 **Site de Saint-Egrève** au 4 avenue du Général de Gaulle - 38120 Saint-Egrève

 Bus 51 et 54 arrêt Les Bonnais

 04 76 13 34 34

 contact@mlidv.com

 **Mission Locale Grésivaudan-Alpes-Métropole**
29 chemin du Vieux Chêne - 38240 Meylan

 Bus C1 arrêt Norbert Ségard

 04 76 08 08 70

 accueil@mlgresivaudan.com

 **Mission Locale Sud Isère** au 31 rue de Normandie Niemen - 38130 Echirolles

 Bus 66, 68 et C7 arrêt La Rampe-Centre-Ville

 04 76 23 67 80

 echirolles@missionlocale-si.com

 **Site d'Eybens** au 8 rue Mendès France – 38320 Eybens

 Bus C7 ou C4 arrêt Odysée

 04 76 51 00 49

 eybens@missionlocale-si.com

 **Site de Pont de Claix** au Place Winsen Luhe - 38800 Le-Pont-de-Claix

 Bus C2 ou 25 arrêt Pont-de-Claix Mairie

 04 57 04 35 50

 vif@missionlocale-si.com

 **Mission Locale Alpes Sud Isère** au 205 chemin des Mattons – 38220 Vizille

 Bus 70 arrêt Vénaria ou Bus 65 arrêt Le Grimpillon

 04 76 78 88 76

 contact@ml-asi.com

J'ai entre 18 et 26 ans. Je suis un BPI. Je n'ai pas d'emploi, je n'ai pas de formation, je ne suis pas scolarisé.

Je veux apprendre le français. Je veux faire une formation. Je veux trouver un emploi.

Je peux avoir un Contrat d'Engagement Jeune BPI.

Je suis accompagné dans mes démarches sociales et professionnelles pendant 10 mois. Je construis mon projet professionnel. Je suis payé.

Je m'inscris :

 04 76 86 58 58

 lyse.jacquemard@ml-grenoble.org

 <https://refugies.info/fr/dispositif/6049fa9acc6c420014548604>

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

J'élève mes enfants toute seule.

Je veux travailler ma **confiance en moi** et apprendre les savoirs nécessaires pour trouver un travail.

-  **Form'elles**
-  celine.bonnet@afpa.fr
-  07 82 70 04 67
-  Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.
C'est une formation de 7 mois.
Je suis aidé pour trouver une **solution de garde pour mon enfant.**

Je veux **découvrir des métiers** et des formations, et trouver un travail.

-  **Passer'elles**
-  celine.bonnet@afpa.fr
-  07 82 70 04 67
-  Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h.
Je fais des ateliers sur différentes thématiques : langue, numérique, emploi...
Je suis aidé pour trouver une solution de garde pour mon enfant.
Je choisis les ateliers auxquels je vais.

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 réfugiée ou membre d'une famille de réfugié. 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 à St-Égrève**
4 Avenue du Général de Gaulle, ou à Eybens au 9 Rue Cure bourse – Bâtiment W

Je suis cadre ou jeune diplômé. 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



Je cherche des informations sur le logement

Je veux des informations et des conseils dans mes démarches administratives.

-  **La caravane des droits** au Square Léon Blum – 38100 Grenoble
-  Bus 16 arrêt Clos d'Or ou Bus C3 arrêt Vigny
-  04 76 46 55 36
-  caravanedroits@ccas-grenoble.fr

J'ai déjà fait une demande de logement social, j'ai déjà appelé le 115, et j'ai déjà fait une demande d'hébergement. Je n'ai toujours pas de solution.

Je veux accéder à mes droits concernant le logement et l'hébergement.

-  **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 veux des conseils juridiques gratuits sur le logement.

-  **ADIL** (Agence Départementale d'Information sur le Logement)
2 boulevard du Maréchal Joffre 38000 Grenoble
-  04 76 53 37 30
-  contacts@adil-isere.com
-  www.adil38.org

Je vais à une permanence au Palais de Justice de Grenoble (Place Firmin Gautier). Je viens sans rendez-vous le 1er mardi du mois de 9h à 12h30.

Je veux connaître le droit au logement. Je veux être aidé pour faire mon dossier administratif pour bénéficier d'un logement.

-  **Un Toit Pour Tous** à la Maison des Association
6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble
-  Bus 16 arrêt Caserne de Bonne ou Bus C3 arrêt Marceau-Jardin des Vallons
-  04 76 09 26 56
-  Lundi de 13h à 16h.
-  contact@untoitpourtous.org

Faire une demande DAHO ou DALO :

 <https://refugiés.info/fr/demarche/6123a82c6bf6bc00148a5176>



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** - Pôle Habitat Insertion Jeunes
76 avenue Léon Blum – 38100 Grenoble
-  Bus 1 arrêt Beauvert ou Bus 12 arrêt Verlaine
-  04 76 40 12 65
-  www.mutualiteisere.org/services/habitat-jeunes

J'ai entre 18 à 30 ans.

Je suis bénéficiaire de la protection internationale (BPI). J'ai besoin d'un logement temporaire (entre 1 et 12 mois).

J'intègre le dispositif REILOGE (Réfugiés Inclusion LOGement) de la MFI.

-  **REILOGE**
-  07 63 84 98 06
-  gmollard@mutualiteisere.org
-  <https://refugies.info/fr/dispositif/60882c2b9cd0aa0014aab660>

Je suis jeune. Je veux avoir 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)
2 boulevard Maréchal Joffre 38000 Grenoble
-  Tram A et C arrêt Chavant
-  04 76 03 24 18
-  secretariat@dig38.org
-  www.digi38.org



Je veux faire une demande de logement social

- J'ai plus de 18 ans
- J'ai un titre de séjour qui me permet de travailler.
- J'ai des ressources stables et régulières.

Logement social (HLM : habitation à loyer modéré) : c'est un logement avec des loyers moins chers pour les personnes qui gagent 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 sont prioritaires.

Attention : Le délai d'attente pour avoir un logement social peut être très long (2 ans environ).

Je veux faire une demande de logement social

-  **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.

Je peux faire ma demande de logement social :

- en ligne sur le
 -  www.pole-habitat-social.fr/demander-logement-social/faire-demande
- dans un des lieux d'accueil et d'information de votre commune
 -  www.grenoblealpesmetropole.fr/cms_viewFile.php?idtf=2554&path=Demande-logement-social-2024.pdf

Si je suis salarié d'une entreprise cotisante, je fais une demande auprès du groupe ActionLogement : Action Logement - Faciliter le logement pour favoriser l'emploi.

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 :

-  <https://refugies.info/fr/demarche/5dc54940bceb3c004fc430d8>

J'ai un titre de séjour valide. Je n'ai pas beaucoup de sous.

Je veux un logement temporaire.

Je contacte **ADOMA**, c'est un opérateur immobilier.

Je suis logé et aidé dans mes démarches (accès aux droits, à la santé, etc.).

Je fais ma demande de logement social en ligne :

-  <https://ddl.adoma.cdc-habitat.fr/homepage>



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 veux jouer au football, au basket ou au handball

Terrain multisports. C'est gratuit.

 www.grenoble.fr/669-terrains-de-proximite.htm

Je peux aussi 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

 www.hospitalite@laligue38.org

 <https://refugies.info/fr/dispositif/601974c283693f00144b634b>

Je veux faire des activités sportives régulières (basket, hand ball, multisport...).

 **Big Bang Ballers** au 2 rue Gustave Flaubert – 38100 Grenoble

 Tram A arrêt MC2 : Maison de la Culture

 07 71 28 71 89

 contact@bigbangballers.fr

 Je viens sans m'inscrire.

Je suis une femme, je veux faire du basket seulement avec des femmes :
Je viens le mercredi de 19h à 20h30.

 www.bigbangballers.fr/index.php/association

Je veux faire du sport régulièrement.

Je veux faire des sorties sportives de temps en temps, comme de la randonnée, du kayak, du vélo...

 **Humacoop - AMEL France** – Inclusion par le sport au 8 Rue Chenoise – 38000 Grenoble

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

 04 76 51 11 06

 info@humacoop.com

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

C'est gratuit et ouvert à tout le monde.

Je veux jouer au football.

Je vais aux entraînements proposés par l'association **Apardap**.

 **Stade Raymond Espagnac** au 4 rue du Repos – 38000 Grenoble

 Bus 13 ou Bus C5 arrêt Paul Cocat

 06 34 96 60 75

 Samedi de 9h00 à 11h00.

J'ai entre 7 et 20 ans

J'habite dans un Quartier Prioritaire de la Ville : les Essarts-Surieux à Echirolles ; Villeneuve-Village Olympique, Teissère, Abbaye-Jouhaux et Bajatière à Grenoble.

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
-  apique@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 faire des activités culturelles

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**, une association qui partage la culture du monde arabe.

beytimamaison.org

 www.facebook.com/BeytiMaMaison

Je veux cuisiner.

-  **Cuisine sans frontières.**
-  contact@cuisine-sans-frontieres.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**
-  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.

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
-  Ateliers **couture**. Je viens le vendredi de 8h30 à 12h.
Ateliers **cuisine**. Je viens le mercredi de 8h30 à 12h.

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
-  hospitalite@laligue38.org

Je veux assister à des spectacles gratuitement.

-  **Cultures du Cœur Isère** au 11 rue Docteur Valois – 38610 Gières
-  Bus 14 et 15 arrêt Edelweiss
-  04 76 24 08 48 ou au 06 24 61 83 46
-  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 12 arrêt Les Géants ou Tram 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 81 arrêt Reynoard 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.

-  **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
-  Mardi de 14h30 à 16h.

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, 12 et C3 arrêt Caserne de Bonne

 09 51 93 48 18

 Le mardi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30.

 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://refugiés.info/fr/dispositif/62d9188bb8349a06b1fd0056>

Site du gouvernement pour trouver un service civique :

 www.service-civique.gouv.fr/

Je suis un jeune réfugié. 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 (de novembre à juin) 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

 04 76 63 92 26

 ucra-grenoble@uniscite.fr

 <https://refugiés.info/fr>

Je veux m'investir dans la vie démocratique

Je suis une personne primo-arrivante, réfugiée, BPI ou BPT.

Je veux participer à l'amélioration des politiques d'accueil des personnes exilées dans la métropole.

Je contacte le Service de Participation de la métropole.

 participation@grenoblealpesmetropole.fr

Je vais sur une **plateforme de participation citoyenne** :

Sur ces plateformes, je peux donner mon avis sur les projets menés par ma commune. Je peux aussi y proposer des projets.

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.

REMERCIEMENTS

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

- Les membres du groupe de travail « Guide du nouvel arrivant » des laboratoires de l'hospitalité
- Lisa Legeay, du Centre Ressources Illettrisme – IRIS (Isère Relais IllettrismeS)
- Lucie Ponvert et Tiphaine Rendu du PoPS (Point Précarité Santé)
- Les agents métropolitains de la Plateforme Mobilité, du service Gestion du Logement Social et de l'hébergement, de l'Unité Prévention, Réussite Educative et de l'Unité Projets Innovants pour l'Emploi et la Jeunesse
- Les coordinatrices et formatrices ASL des MDH (Maison des Habitants) Capuche et Teisseire-Malherbe, Chloé Paulin et Nelly Rubion, ainsi que tous les apprenants qui ont participé aux séances de co-construction et de relecture du guide
- Vincent Kober, facilitateur graphique
- Les membres de l'AGORA

...Et tous les membres des laboratoires de l'hospitalité, qui ont porté l'idée du guide pour répondre au besoin d'information !



JE SUIS UNE PERSONNE ÉTRANGÈRE ET JE VIENS D'ARRIVER À GRENOBLE ALPES MÉTROPOLE :

CE GUIDE EST FAIT POUR MOI !

Je ne connais pas la métropole de Grenoble :

- 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 ?



www.grenoblealpesmetropole.fr/guidemigrants