Où trouver de l’aide cet été 2026

Accueil de jour /Day center/ Tagesstätte/Centro de dia

- Accueil des SDF, 4 bis rue du Vieux Temple. Mercredi, vendredi et samedi de 9h à 11h. Fermé du 15/08 au 23/08/2026
- Croix-Rouge, 4 rue Kléber. Le lundi de 14h à 17h, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le samedi de 9h à 12h.
- Le Local des femmes, 16 Boulevard Jean Pain. Lundi, Mercredi et Vendredi de 13h30-17h. Fermé du 3 au 14 août.
- Point d’eau, 9 Rue Joseph-François Girot. Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h.
- Resto du Cœur Chorier, 36 rue Parmentier. Le lundi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 13h.
- Secours catholique Espace Mozaïque, 20 rue Général Rambaud. Le lundi, mardi mercredi, vendredi de 8h30 à 11h.
- Amicale du nid, 9 Rue Raoul Blanchard. Pour les personnes prostituées ou victimes de traite des êtres humains à des fins de prostitution, mineures ou majeures. Le jeudi atelier collectif de 9h30 à 12h30
- Escale Saint Marc**,** 6 avenue Malherbe. Le mercredi de 14h à 16h30
- Appui jeunes, 21 rue Christophe Turc. Pour les jeunes de 18 à 25 ans à la rue ou en hébergement précaire. Sans rendez-vous le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30
- L 'Appart – Althéa, 8 Rue du Vieux Temple. Service spécialisé de jour, s’adressant à toute personne mineure ou majeure, en situation de prostitution, d’exploitation sexuelle, concernée par le travail du sexe. Le jeudi de 14h à 16h. Possibilité de prendre rendez-vous les jeudis de 14h à 14h30 au 04.76.43.14.06 ou par mail service.appart@althea38.org
- Pluri’elles, 12 Rue des Bergeronnettes. Pour les femmes victimes de violences. Du lundi au vendredi de 9h à 17h
- Accueil sourire**,** 20 avenue Felix Viallet. Jeudi et samedi de 14h30 à 17h

- La Graille, 17 quai de la Graille. Animaux acceptés. Du Lundi au jeudi de 11h30 à 17h. Fermé du 15/06 au 03/07/2026
- L’Etincelle, 1 rue Pauline Léon. Lundi et jeudi de 8h30 à 12h, mardi de 8h30 à 16h30, mercredi de 8h30 à 13h30. Fermé le 13 juillet, et du 3 au 14 août inclus

Manger / Eat / ЈАДЕТЕ / HANI

Petits déjeuners gratuits / Breakfast / појадок / Mëngjes

- Accueil des SDF, 4 bis rue du Vieux Temple. Mercredi, vendredi et samedi de 9h à 11h. Fermé du 15/08 au 23/08/2026
- Point d’eau, 9 rue Joseph François Girot. Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h.
- Secours catholique, 8 rue Frédéric Taulier. Lundi, mardi, jeudi de 8h30 à 10h.

Repas de midi gratuits ou pas chers / Lunch /ручек / Drekë

- Accueil des SDF, 4 bis rue du Vieux Temple. Lundi et jeudi de 12h à 13h. Fermé du 15/08 au 23/08/2026
- La Graille, 17 quai de la Graille. Du lundi au vendredi : 1er service à 11h30 et le 2ème à 13h. Fermé du 15/06 au 03/07/2026
- Nicodème, 4 Place Claveyson. Du lundi au vendredi: de 12h à 13h30. Fermé du 11 juillet au 28 août
- Resto du Cœur Chorier, 36 rue Parmentier. Le lundi, jeudi, vendredi et samedi de 11h à 13h

Repas du soir gratuits / Dinner / вечера / Darkë

- Accueil des SDF, 4 bis rue du Vieux Temple. Lundi et Vendredi : distribution de Casse-croûtes de 19h à 20h. Fermé du 15/08 au 23/08/2026

- Magdalena Basilique du Sacré- Cœur 4 rue Emile Gueymard. Le mercredi : arriver entre 18h30 à 19h. Fermé du 23/07 au 08/09/2026
- Foodtruck Cuisine du coeur: le mardi de 18h à 20h dans les quartiers de la ville. Fermé en juillet.

Distribution de colis alimentaires/ Distribution of food parcels / дистрибуција на пакети со храна /Shpërndarja e pakove ushqimore

- Accueil des SDF : 4 bis rue du Vieux Temple. Sur inscription : le mardi de 14h à 16h pour les familles seulement, et le mercredi de 9h à 11h pour les colis individuels. Fermé du 15/08 au 23/08/2026
- AFPE 1 rue du Muret, à Eybens : Le jeudi sous condition de ressources de 16h à 17h30.
- Association Humanitaire musulmane : 51 rue Georges Manteyer, après inscription le samedi de 9h à 12h30.
- La Croix Rouge : 31 rue Nicolas Chorier **.** Seulement pour les étudiants. S'inscrire 4 rue Kléber en se rendant sur place ou en téléphonant au 04 76 46 99 66, le lundi de 14h à 17h, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le samedi de 9h à 12h. 2 € de participation. Distribution le vendredi de 17h30 à 20h. Fermé du 3 au 16/08/2026.
- L’échoppe : 51 rue Georges de Manteyer. Que pour les habitants des quartiers Teisseire et Abbaye-Jouhaux et sur inscription le mardi de 14h à 16h. Distribution des colis le jeudi de 9h à 14h. Fermé du 10 août au 1er septembre
- Resto du cœur Echirolles 1 allée du Limousin à Echirolles. Le mardi, jeudi et le vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026
- Resto du cœur de Fontaine, 11 rue Henri Roudet à Fontaine. Le lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 11h45 et de 13h30 à 15h45. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026
- Resto du Cœur Gay Lussac : 3 rue Gay Lussac. Le lundi et vendredi de 13h à 15h, le mardi de 9h à 12h et de 13h à 15h, le samedi de 9h30 à 12h30. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026

- Resto du Cœur Itinérant : 36 rue Parmentier. Mercredi de 16h30 à 19h30. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026
- Resto du cœur Mayencin : 9 rue Mayencin à Gières. Le lundi et mardi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30, le jeudi de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30 et le vendredi de 8h30 à 11h30, de 13h30 à 15h30 et de 16h30 à 18h30h. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026
- Resto du cœur Stalingrad : 78 rue de Stalingrad. Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h à 15h30. Sous conditions de ressources. Fermé le du 9 au 23 aout2026
- Resto du cœur Sidi Brahim : 10 rue Sidi Brahim. Le mardi de 13h à 16h, le vendredi et samedi de 10h à 12h. Sous conditions de ressources. Fermé du 9 au 23 août 2026
- Secours populaire français Antenne des Trembles : 27 rue des Trembles, à Grenoble. Du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30.
- Secours populaire français Antenne Mistral : 2 rue de la solidarité. Mardi de 14h à 17h.
- Secours populaire français Comité de Saint Martin d'Hères : 66 avenue du 8 mai 1945. Fermé du 8 au 16 août. Le lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h. Que pour les étudiants : le samedi de 13h30 à 17h.
- Secours populaire français Comité Echirolles : 20 allée du Gatinais à Echirolles. Mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h. Fermé du 1er au 27 août.
- Secours populaire français Comité Fontaine : 13 rue d'Alpignano à Fontaine. Lundi et jeudi de 14h à 17h. Fermé du 1er au 16 août

Où laver ses affaires? / Where to do your laundry ? / КАДЕ ДА ГИ МИЕТЕ РАБОТИТЕ? / KU T'I LANI GJËRAT TUAJA?

- Point d'eau, 9 Rue Joseph-François Girot. Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h.
- Centre Chorier des Resto du coeur : 36 rue Parmentier. Le lundi et jeudi de 9 h à 11 h 'heure de dépôt du linge)

- Le Local des femmes, 16 Boulevard Jean Pain. Lundi, Mercredi et Vendredi de 13h30-17h. Fermé du 3 au 14 août

Se soigner / To heal / Zu heilen / Cuidarse

- Médecins du monde : 3 rue Léon Sestier. Consultations médicales, infirmières et sociales gratuites pour les personnes sans couverture sociale. Sur rendez-vous en appelant le 04 76 84 17 21 ou en le prenant sur place : le jeudi de 13h45 à 16h et le vendredi de 9h45 à 11h45. Tram A - Arrêt « Berriat - Le magasin », Bus C 5 Arrêt « Cemoi » ou « Berriat - Le magasin ».
- Permanence d'accès aux soins de santé (PASS) du CHU : Site Nord, Pavillon Saint Eynard, Rez-de-chaussée. Arrêt de tramway "Grand Sablon". Pour les plus de 18 ans, absence d'assurance maladie ou droits incomplets. Consultations médicales : sans rendez-vous le lundi de 8h30 à 13h. Sur rendez-vous le mardi de 13h à 16h30, mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h, jeudi de 10h à 13h et 14h à 16h et vendredi de 8h30 à 13h en appelant le 04 76 76 94 66 ou : pass@chu-grenoble.fr. Fermé le mardi matin et vendredi après-midi. Consultations infirmières et sociales : Sur rendez-vous : lundi de 15h à 16h, mardi de 13h à 16h30, mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 16h, jeudi de 10h à 13h et 14h à 16h et vendredi de 8h30 à 13h _en appelant le 04 76 76 94 66 ou : pass@chu-grenoble.fr. Fermé le mardi matin et vendredi après-midi.
- Permanence d'accès aux soins de santé Mutualité (PASS GHMutualité) : 124 rue d'Alembert. Consultations sur rendez-vous en appelant le 04 76 70 89 08. Consultations médicales le lundi et le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Consultation avec une infirmière, le mardi de 8h30 à 12h30. Accompagnement social et accès aux droits du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h.
- PASS Pédiatrique du CHU : Hôpital Couple Enfant, Chemin de l'Aglenas, 38700 La Tronche. Pour les enfants de 0 à 18 ans sans couverture sociale. Sur rendez-vous en appelant le 04 56 58 98 35. Consultation médicale le jeudi de 9h30 à 15h. Consultation de puériculture : le lundi de 10h30 à 15h45, le mercredi de 9h à 15h45, le jeudi de 9h30 à 15h et le vendredi de 11h à 12h. Consultation avec l'assistante sociale : le lundi de 9h30 à 10h30, le mercredi de 13h30 à 15h30 et le jeudi de 10h30 à 14h30. Fermé du 06/07 au 10/07

- Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD), 23 Avenue Albert 1er de Belgique. Dépistage du VIH, hépatite, MST, anonyme et gratuit. Sur rendez-vous en appelant le 04 76 12 12 85, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Se laver / Wash yourself / МИЕ / LANI

- Point d'eau : 9 rue Joseph François Girot. Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h.
- Douches municipales gratuites : 5 rue des Minimes. Pour tous : lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 7h30 à 12h15 et le samedi et dimanche de 9h à 12h15. Créneaux réservés aux femmes et enfants accompagnés : le mardi de 7h30 à 12h15. Le dernier accès est à 12h pour une fermeture à 12h15. Fermeture le mardi 14 juillet, lundi 10 août et le samedi 15 août.
- Le Local des femmes, 16 Boulevard Jean Pain. Lundi et Mercredi de 13h30-17h. Que pour les femmes. Fermé du 3 au 14 août
- Centre Chorier des Resto du coeur : 36 rue Parmentier. Douche et possibilité de se faire coiffer le lundi et jeudi de 9 h à 11 h 30.

Ouvrir des droits / Open rights / ОТВОРЕНИ ПРАВА / TË DREJTA TË HAPURA

- Mineurs non accompagnés - Cellule MNA : 17-19 rue Commandant l'Herminier, bâtiment 3. Sans rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 11h - 04 76 00 38 38.
- Jeunes de 18 à 25 ans à la rue ou en hébergement précaire : Appui jeunes (Point accueil jeunes) 21 rue Christophe Turc. Accueil physique sur rendez-vous le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30. Accueil téléphonique seulement : lundi de 14h à 19h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h15 à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h15 à 16h30, Jeudi de 9h30 à 13h et de 14h15-18h et vendredi de 9h30 à 12h30.
- Accueil, information, orientation, premières ouvertures de droit, couvertures médicales, demandes de domiciliation, appels 115, relais vers les associations caritatives, demande d'aides alimentaires,

conseils, écoute, relais partenaires. Pas d'accueil en dehors des permanences.

- Femme enceinte ou ménages avec enfants mineurs, en demande d'accompagnement social : se présenter au Service Développement Social situé 32 rue de New York à Grenoble
- Demandeurs d'asile - Structure de premier accueil des demandeurs d'asile (SPADA de l'ADATE) : 96 rue de Stalingrad. Accueil téléphonique disponible lundi, mardi, vendredi après midi au 04 58 17 64 70 ou spada.isere@adate.org
- Domiciliation des personnes sans domicile : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) : 47 Avenue Marcelin Berthelot (Tram A, arrêt MC2 ou Malherbe). Prendre rendez-vous en venant sur place ou en appelant le 04 80 70 12 00 : le lundi de 8h30 à 16h, du mardi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.
- Personnes à la rue sans enfant : Appelez le 115.
- Personnes ayant un logement : Appelez le 04 57 38 44 00 pour demander un rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e).

Trouver un hébergement / Accommodation / смештување / Akomodimi

Appelez /Call / јавете се / Telefononi le 115, 24h/24, 7 jours sur 7

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.solidarites-grenoble.fr

Impression : Centre d'impression numérique Grenoble Alpes Métropole - Réalisation : CCAS de Grenoble, Service Communication - Juin 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique