

Des ressources face au confinement

Informations générales

- **Informations crise sanitaire** : numéro vert **0 800 130 000**
- **Pour toute question** : MDH Anatole France au **04 76 20 53 90** ou Hôtel de Ville au **04 76 76 36 36**
- **L'attestation de déplacement** : en cas de difficultés pour comprendre/imprimer/recopier : un.e voisin.e, la MDH ou la Papothèque peuvent vous aider (voir contacts plus bas)
La MDH met à disposition des attestations dans les commerces suivants :
 - Boulangerie Pâtisserie - Les Gourmandises de Lenza - 54, rue des Eaux-Clares
 - Pharmacie Hervé : 61, rue des Eaux-claires
 - Casino shop : 47, rue des Eaux-claires
 - Vival : 3, rue du Capitaine Camine
 - Pharmacie Mistral : 70, avenue Rhin et Danube
 - Magasin d'OR : 35, bis rue Anatole France
- **Toutes les informations sur les actions de solidarité mises à jour sur** <http://www.solidarites-grenoble.fr>
- **La plateforme de bénévoles « Voisins Voisines »** : aide aux devoirs à distance, courses de première nécessité, conversation à distance, etc. Voir en ligne sur <https://www.grenoble.fr>

Aide alimentaire et de première nécessité

Distributions alimentaires (jusqu'à nouvel ordre) :

- **Secours Populaire**, site des Trembles, Tram A La Bruyère, 13h30-16h30 du lundi au vendredi
- **Resto du Cœur Centre Chorier**, reprise des colis le jeudi de 11h30 à 13h à l'extérieur du centre
- **Association Magdalena** (1 rue Jean Macé), 11h30-13h30 et 18h30-20h30 du lundi au dimanche
- **CCAS De Grenoble** (Tram A La Bruyère, 28 galerie de l'Arlequin) les lundis et jeudis de 11h30 à 13h30
- **Croix Rouge** (1 rue du 4^{ème} régiment de génie) : les jeudis de 9h à 12h et 13h30 à 16h30. Téléphoner impérativement au 04 76 46 99 61 pour faire une carte provisoire avant le jeudi. + livraisons de produits de première nécessité au domicile de personnes isolées au 09 70 28 30 00 (de 8h à 20h, 7/7j)
- **VINCI Samu Social** : mercredi, samedi et dimanche, parking du Musée (place Lavalette) de 18h30 à 20h30
- **Le Fournil**, 2 rue George Sand. Les mardis et vendredis de 11h30 à 13h30.

Couches et lait pour bébés (-1 an) : distribution par les Restos du Cœur Bébé, 59 rue Nicolas Chorier.

Solidarités alimentaires sur le secteur 3 :

- **Le Plateau** : pour les personnes à mobilité réduite, les personnes très fragiles, les mono-parents isolés. Renseignements au 04 76 96 75 75
- **La Papothèque** : « Papocorona Solidaire » au 06 78 38 34 32

Hygiène/douche : douches municipales le matin 9h-13h du lundi au vendredi (5 rue des Minimes)

Aide sociale, droits, démarches administratives

- **Pour toute question** : la MDH vous oriente vers le bon interlocuteur : 04 76 20 53 90 ou 06 76 67 01 13
- **Service Local de Solidarité Grenoble Ouest** : accueil tél. 8h30-12h et 13h30-17h30 au 04 57 38 42 20
- **Plateforme des familles** (inscriptions scolaires...): accueil téléphonique les mardis et jeudis matin de 9h à 12h : 04 76 76 38 38

Cette lettre existe également en version numérique avec davantage d'informations. Si vous souhaitez la recevoir, écrivez-nous par mail à mdh.anatole-france@grenoble.fr

- **Solidarité numérique** : contacter la MDH ou le numéro vert 01 70 772 372 pour une aide sur les démarches en ligne essentielles
- **Conseil juridique urgent** (ex. droit du travail) : passer par la MDH : 06 76 67 01 13
- **Droit des étrangers (ADATE)** : 04 76 44 51 85
- **Logement, consommation** :
 - **Confédération Syndicale des Familles** (Julie MARTIN) : 06 20 08 02 20
 - **Actis** : en cas d'urgence (incendie, dégât des eaux, panne, squat dangereux, etc.) : 04 76 70 27 01 ou 0825 003 071 (soirs, week-ends, jours fériés). Nettoyage réduit. Merci de votre civisme !
- **Pôle inclusion financière** : point conseil budget, microcrédit et précarité énergétique. Numéro unique : 06 45 65 08 76 tous les jours de 8h à 12h et de 14h à 16h

Apprendre et s'amuser

- **Fête comme chez vous** : un festival web #fetecommechezvous 100% maison et 100% gratuit sur le Facebook de la Ville de Grenoble. Chaque jour, de nouvelles propositions (sport, films,...).
- **Accompagnement à la scolarité** : accompagnement à distance avec l'association le Rocher (secteur 3) : 06 14 75 21 46 ou s'inscrire sur la plateforme « Voisins Voisines » (la MDH peut vous aider)
- **L'école à la télé** : France 4 diffuse des cours de l'Éducation nationale pour les scolaires du lundi au vendredi de 9h à 17h, un créneau horaire pour chaque âge.

Garder le moral, être soutenu-e

Pour discuter, s'informer, demander un coup de main sur le secteur 3 :

- **La Papothèque (pour les personnes âgées isolées)** : « Papocorona Solidaire » au 06 78 38 34 32
- **Le Rocher** organise des cafés virtuels, appeler au 06 40 07 05 29
- **Planning Familial de l'Isère** : par téléphone de 9h à 17h du lundi au vendredi : 09 52 12 76 97
- **Contraception et IVG** : 0800 08 11 11
- **Violences conjugales** : appeler le 3919 ou par SMS au 114
- **Solidarité Femmes Milena** : appeler au 04 76 40 50 10 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- **Couples et Familles** : entretiens téléphoniques violences intrafamiliales 07 83 62 82 81
- **Médiation interculturelle** : Hassan AMGHAR, 07 67 16 02 32 ou bien 06 89 94 48 75

Permanences d'écoute :

- **Croix rouge** : 7j/7 de 8h à 20h ; 09 70 28 30 00
- **Centre de lutte contre l'isolement et la prévention du suicide** : du lundi au vendredi de 9h à 19h au 04 76 87 90 45
- **EMPLL** (Personnes en souffrance psychique) : du lundi au vendredi de 9h à 17h : 04 56 58 83 70
- **Association La Bienvenue** : laissez vos coordonnées téléphoniques sur le répondeur (04 38 38 00 20) et des écoutants vous rappellent entre 15h et 19h du lundi au vendredi
- **Les psy du cœur** : du lundi au vendredi de 9h à 18h au 07 63 47 42 14
- **L'association Les petits frères des Pauvres**, destinée aux personnes de +de 50 ans : 0 800 47 47 88.
- **Le refuge (LGBT)** : 24/24h au 06 31 59 69 50
- **Trait d'Union**, service de médiation familiale : 06.76.06.35.17
- **Secours Catholique** : un numéro vert gratuit pour rompre l'isolement 7j/7 de 13h à 19h : 08 01 90 25 80
- **Aide Information Victimes AIV** : du lundi au vendredi de 9h à 17h au 06 79 41 91 71