



# droits & soutien

rights & support

## MES DISPOSITIFS D'AIDE

AIDES SOCIALES, SOLIDARITÉ, CONSEILS

### SERVICE SOCIAL DES ÉTUDIANTS

Les assistantes sociales du Crous sont à l'écoute des étudiants et proposent un suivi et accompagnement personnalisé.

Deux aides sont possibles :

- Ponctuelle pour les coups durs
- L'allocation annuelle en cas de changement de situation.

**Il est préférable de prendre RV :**  
> [mesrdv.etudiant.gouv.fr](http://mesrdv.etudiant.gouv.fr)

**NB :** Des aides spécifiques existent dans certains établissements, se renseigner auprès de sa scolarité.

### BOURSE & LOGEMENT ÉTUDIANT :

Dossier Social Etudiant Crous

**La Bourse et/ou logement du Crous sont attribués sur critères sociaux :**

- Les revenus de la famille
- Le nombre d'enfants à charge
- L'éloignement géographique.

**La demande se fait en ligne entre janvier et mai.** On peut simuler son droit à bourse :

> [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr)  
> [simulation droit à la bourse](#)

La demande de logement peut se faire en cours d'année universitaire selon les disponibilités.

### AIDES AU LOGEMENT

#### Allocation logement

L'aide au logement de la CAF, la demande se fait en ligne : [caf.fr](http://caf.fr)

#### Les tarifications solidaires

- Le **chèque énergie** est un dispositif d'aide au paiement des dépenses d'énergie (gaz, chaleur, électricité) son montant peut aller de 48 à 277€.

- Le **Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)** peut vous aider en cas de difficulté à régler les

factures liées à vos charges de logement.

- **Précarité Energetique** : des guides pratiques, diagnostic et conseils pour des économies d'énergie.

### AUTRES AIDES

Retrouvez toutes les aides selon la situation personnelle ou familiale :

> [mes-aides.gouv.fr](http://mes-aides.gouv.fr)  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)  
> [crous-grenoble.fr](http://crous-grenoble.fr)

### BUDGET ALIMENTATION

**Le CROUS propos des repas à 1€** pour les étudiants boursiers et les étudiants en situation de précarité.  
> [crous-grenoble.fr](http://crous-grenoble.fr)

#### L'AGORAé Grenoble Alpes est une épicerie sociale et solidaire

accessible sur critères sociaux : les étudiants peuvent y trouver des produits alimentaires à -90%.

[insta.com/agorae\\_grenoble\\_alpes](https://www.instagram.com/agorae_grenoble_alpes)

### DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

#### Génération Précarité

Génération Précarité propose à tous étudiants qui en ont besoin, des distributions alimentaires gratuites au sein des résidence du CROUS.

[fb.com/Gprecarite](https://www.facebook.com/Gprecarite)

#### EMF Grenoble

L'association EMF Grenoble organise des distributions alimentaires à EVE réservées aux étudiants pour un montant de 2€.

[fb.com/EMFGrenoble](https://www.facebook.com/EMFGrenoble)

De nombreux acteurs de l'agglomération proposent des distributions alimentaires. Plus d'infos sur iCampus dans la rubrique Droits et soutien :

> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)  
Et sur : > [solidarites-grenoble.fr](http://solidarites-grenoble.fr)

**Le Panier étudiant à Valence** est un dispositif de la Croix Rouge pour des produits alimentaires : un panier équilibré à 5 € d'une valeur de 50 € environ, accessible aux étudiants sur critères sociaux.  
[panier.valence@croix-rouge.fr](mailto:panier.valence@croix-rouge.fr)

### SE VÊTIR / S'ÉQUIPER

Pour l'ameublement, l'électroménager, les vêtements, la vaisselle et les livres... Les associations sont incontournables.

> [emmaus-grenoble.org](http://emmaus-grenoble.org)  
> [fb.com/LaRemiseGrenoble](http://fb.com/LaRemiseGrenoble)  
> [ulisse38.com](http://ulisse38.com)  
> [isere.croix-rouge.fr](http://isere.croix-rouge.fr)

**À SAVOIR :** Certaines associations étudiantes ou de composantes proposent des équipements à petits prix ou gratuits.

[fb.com/Association.IntEGre](https://www.facebook.com/Association.IntEGre)  
 [fb.com/grandcercle](https://www.facebook.com/grandcercle)

### SOUTIEN PRÉCARITÉ NUMÉRIQUE

iCampus et le Crous, avec le soutien de la fondation UGA, proposent un dispositif d'aide à l'achat pour les étudiants en difficultés financières  
> [mesrdv.etudiant.gouv.fr](http://mesrdv.etudiant.gouv.fr)

### BUDGET TRANSPORT

Les réseaux de transport proposent des **tarifs adaptés à votre situation financière.**

- Réseaux de Tram et bus à Grenoble : [tag.fr](http://tag.fr)  
- Location de vélo : [veloplus-m.fr](http://veloplus-m.fr)  
- Réseaux de bus et vélo à Valence : offre unique à **10€/mois** pour tous les étudiants : [vrd-mobilites.fr](http://vrd-mobilites.fr)

**À SAVOIR :** Plusieurs associations permettent de trouver un vélo d'occasion à tarifs avantageux.  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)



## BIEN-ÊTRE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### CENTRE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE

**Gratuit pour les étudiants, des consultations de médecine générale, et des consultations spécialisées :** psychologie, gynécologie, médecine du sport, diététique, sexologie, des conseils et une écoute, des formations en secourisme, un centre de santé sexuelle.

> [centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr](http://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr)  
> [etudierendromeardeche.fr](http://etudierendromeardeche.fr)

### APSYTUDE - DISPOSITIF CROUS

Le Crous Grenoble Alpes propose un programme de soutien psychologique à destination des résidents, afin de lutter contre l'isolement en résidences universitaires et favoriser le bien-être des étudiants.

> [crous-grenoble.fr](http://crous-grenoble.fr)

### LES LIEUX D'ÉCOUTE

Sur les campus et dans l'Agglo, des lieux d'écoute gratuits sont mis à disposition des étudiants qui rencontrent des difficultés personnelles.

> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)

### PARRAINAGE ET MENTORAT

Des étudiants tuteurs sont formés à des missions de **parrainage ou mentorat entre étudiants** sur des thématiques telles que : **la santé, le soutien psychologique, les aides financières, le lien social, informations auprès des étudiants internationaux...**

S'adresser à **sa composante** pour se proposer ou en bénéficier.

**A noter ! La Résidence de la réussite Fauré :** dispositif d'hébergement innovant pour l'égalité des chances visant la réussite universitaire via un tutorat entre étudiants

> [crous-grenoble.fr](http://crous-grenoble.fr)

## PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Les étudiantes de l'Université Grenoble Alpes peuvent **se procurer gratuitement tampons et serviettes hygiéniques** dans certaines toilettes du campus ainsi que dans les sites du Crous (résidences, restaurants, service social, accueil bourses et logement) Le Centre de Santé Universitaire met à disposition des kits contre la précarité menstruelle (s'adresser au centre de santé sexuelle).

Plus d'infos sur iCampus dans la rubrique Droits et Soutien :  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)

## VOS DROITS

En cas de questions juridiques ou de situation de litige, iCampus peut vous apporter un premier niveau de conseil et vous orienter vers des structures gratuites.

### Conseils pour le logement

L'ADIL de l'Isère vous apporte un conseil neutre et gratuit sur toutes les questions liées au logement.

> [adil38.org](http://adil38.org) / [adil.dromenet.org](http://adil.dromenet.org)

### Syndicats et associations

**étudiantes : Annuaire iCampus**  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)

### Acteurs juridiques

> [ordre-grenoble.avocat.fr](http://ordre-grenoble.avocat.fr)  
D'autres acteurs disponibles sur iCampus  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)

## DISPOSITIF DE SIGNALLEMENT

**Si vous êtes victime ou témoin de situations illégales :** violences sexistes et sexuelles, harcèlement, discriminations, signalez-le via le dispositif de signalement de l'UGA.  
> [campus.univ-grenoble-alpes.fr](http://campus.univ-grenoble-alpes.fr)

## ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

### DIGI38

DiGi 38 (Domiciles inter Générations isérois) offre des solutions de cohabitation à moindre frais chez un senior pour lutter contre le sentiment de

solitude, permettre aux jeunes de se loger à moindre coût et aux seniors de vivre à leur domicile en toute sérénité. [digi38.org](http://digi38.org)

### Parrainage solidaire

La ville de Grenoble propose une plateforme d'entraide à destination des étudiants

> [grenoble.fr/2311-parrainagesolidaire](http://grenoble.fr/2311-parrainagesolidaire)

### Solidarités Grenoble

Le site Solidarités Grenoble recense les actions solidaires de l'agglomération (santé, alimentation, logement...)

> [solidarites-grenoble.fr](http://solidarites-grenoble.fr)

**Solidarité Habitat** propose des cohabitations solidaires seniors/jeunes en Drôme-Ardèche : un hébergement en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle et d'une éventuelle participation financière.

> [solidaritehabitats.eu](http://solidaritehabitats.eu)

