



# 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 :

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

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

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

### BOURSE & LOGEMENT ÉTUDIANT CROUS :

Dossier **Social Etudiant Crous**

**La Bourse et/ou le logement 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](https://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 : [cafi.fr](https://cafi.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.

- **Précarité Énergétique** : des guides pratiques, diagnostic et conseils pour des économies d'énergie.  
> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)

### AUTRES AIDES

Retrouvez toutes les aides selon votre situation personnelle ou familiale :

> [mes-aides.gouv.fr](https://mes-aides.gouv.fr)  
> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)  
> [crous-grenoble.fr](https://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](https://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%.  
> [@agorae\\_grenoble\\_alpes](https://@agorae_grenoble_alpes)

**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)

### DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

#### Génération Précarité

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

> [@gprecarite](https://@gprecarite)

#### EMF Grenoble

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

> [@EMF.Grenoble](https://@EMF.Grenoble)

De nombreux acteurs de l'agglomération proposent des distributions alimentaires.  
> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)  
Et sur : > [solidarites-grenoble.fr](https://solidarites-grenoble.fr)

### SE VÊTIR / S'ÉQUIPER

Pour l'ameublement, l'électroménager, les vêtements, la vaisselle et les livres... Les associations sont incontournables. A Grenoble : Emmaüs, Croix rouge, La Remise, Ulisse38... A Valence : Emmaüs, Secours populaire, Croix rouge, Chic la boutique...

> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)

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

> [@association.integre](https://@association.integre)  
> [@grand\\_cercle](https://@grand_cercle)

**SOUTIEN PRÉCARITÉ NUMÉRIQUE «EtuPrêt»** est un dispositif de prêt d'ordinateur ou d'aide à l'achat pour les étudiants en difficultés financières.

**La Camio.net** : l'atelier mobile et gratuit de réparation informatique ouvert à tous les étudiants.

**Infos et contacts :**  
> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)

### BUDGET TRANSPORT

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

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

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



[etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)

04 76 01 28 96 @ [icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr)

MUSE, 80 Allée Ampère - Saint Martin d'Hères



## BIEN-ÊTRE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### CENTRE DE SANTÉ ÉTUDIANT

Pour les étudiants, des consultations de médecine générale, et des consultations spécialisées sans avance de frais : 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)  
> Valence: [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](http://etudiant.univ-grenoble-alpes.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)

### ALPALINE

Alpaline la ligne d'écoute par les étudiants pour les étudiants ouverte du vendredi au lundi de 20h à 23h. Anonyme et gratuite.

04 65 84 38 32

 @alpaline\_iaga

### 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.

> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](http://etudiant.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 périodiques** dans certaines toilettes du campus ainsi que dans les sites du Crous (résidences, restaurants, service social, accueil bourses et logement) Le Centre de Santé Étudiant met à disposition des kits contre la précarité menstruelle. Plus d'infos sur le Portail étudiant dans la rubrique Quotidien :

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

#### Acteurs juridiques

> [ordre-grenoble.avocat.fr](http://ordre-grenoble.avocat.fr)  
D'autres acteurs disponibles sur le Portail étudiant  
> [etudiant.univ-grenoble-alpes.fr](http://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr)

### DISPOSITIF DE SIGNALEMENT

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

## ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

### DIGI38

DiGi 38 (Domiciles inter Gérations 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)



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

04 76 01 28 96 @ [icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr)

MUSE, 80 Allée Ampère - Saint Martin d'Hères



**UGA**  
Université  
Grenoble Alpes

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

