



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.

> **Accueil et écoute en cas de difficultés** (personnelle, familiale, psychologique, médicale, administrative, financière).

> **Accès aux droits et information** sur les formalités concernant la vie étudiante

> **Aides financières adaptées** à la difficulté rencontrée : aides ponctuelles, allocations annuelles, aides alimentaires...

Uniquement sur rendez-vous : 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 du CROUS est attribuée sur critères sociaux :

- Les revenus de la famille
- Le nombre d'enfants à charge
- L'éloignement géographique entre le lieu d'études et le domicile familial

La demande se fait en ligne entre mars et mai.

Simuler son droit à bourse et faire sa demande de **Dossier Social Etudiant** > crous-grenoble.fr

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

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

AUTRES AIDES

Retrouvez toutes les aides selon votre situation personnelle ou familiale :

> mes-aides.gouv.fr

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

> crous-grenoble.fr

BUDGET ALIMENTATION

Dans les restaurants universitaires et cafétérias, le Crous propose des repas au **tarif social étudiant 3,30 €** pour tous les étudiants.

Les **étudiants boursiers** et les **étudiants en situation de précarité** bénéficient du **tarif social à 1 €**.

> epa.lescrous.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://www.instagram.com/agorae_grenoble_alpes)

Sole'Val à Valence propose aux étudiants, en situation de précarité, des distributions gratuites de produits alimentaires et d'hygiène.

[sole_val26](https://www.instagram.com/sole_val26)

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

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://www.instagram.com/gprecarite)

EMF Grenoble

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

[@EMF.Grenoble](https://www.instagram.com/EMF.Grenoble)

De nombreux acteurs de l'agglomération proposent des distributions alimentaires.

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Et sur : > 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

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

[@association.integre](https://www.instagram.com/association.integre)

[@grand_cercle](https://www.instagram.com/grand_cercle)

SOUTIEN PRÉCARITÉ NUMÉRIQUE

«**Etuprêt**» est un dispositif en ligne 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



BUDGET TRANSPORT

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

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

À SAVOIR : Plusieurs associations permettent de trouver un vélo d'occasion à tarifs avantageux.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

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
> **Valence** : etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

DISPOSITIF CROUS

Pour favoriser le bien-être des étudiants et lutter contre l'isolement, le Crous propose des dispositifs de soutien psychologique à destination de tous les étudiants en complémentarité de l'offre de soins proposée par les centres de santé étudiants.

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

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

PRÉCARITÉ MENSUELLE

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

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 / adil.dromenet.org

Syndicats et associations

étudiantes : [Annuaire iCampus](https://annuaire-icampus.fr)
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Acteurs juridiques

> ordre-grenoble.avocat.fr
D'autres acteurs disponibles sur le Portail étudiant
> etudiant.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.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Pour des situations rencontrées dans les sites du Crous :
> crous-grenoble.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

Parrainage solidaire

La ville de Grenoble propose une plateforme d'entraide à destination des étudiants
> grenoble.fr/2311-parrainagesolidaire

Solidarités Grenoble

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

