

Magasins pour habillage peu couteux :

- [La machinerie](#) : 11 Rue des Peupliers
38100 Grenoble
- [La remise](#) : 35 Rue Général Ferrié
38100 Grenoble
- [Ma petite armoire](#) : 5 Rue André Maginot
38000 Grenoble
- [ULISSE Grenoble solidarité - la ressourcerie](#) : 2
Rue Hippolyte Muller
38100 Grenoble

Lieux où trouver des produits alimentaires peu couteux :

- [Les restaurant du cœur](#) (divers endroits dans Grenoble et alentours)
- [Episol](#) : 45 Rue Général Ferrié, 38000 Grenoble
- [Le Fournil](#) : 17 quai de la graille à Grenoble (repas de midi à 1 €)
- [Nicodème](#) : 4 place Claveyson à Grenoble (repas complet à 2 €)
- [Le Bouillon](#) : 21 rue Boucher de Perthes à Grenoble (cantine tarification libre)

Loisirs adaptés au handicap :

- [ALPAS \(vacances adaptées\)](#) : 30 Cr de la Libération et du Général de Gaulle, 38100 Grenoble
- [Association Terre de Sienne \(accueil handicap mental\)](#) : 2 Av. de Vignate, 38610 Gières
- [A.V.I.P.A.R \(permet à ses adhérents de retrouver confiance en eux et d'être reconnus en participant à un projet d'intérêt général en partenariat avec d'autres associations patrimoniales et médico-sociales\)](#) : 19 Rue Prosper Mérimée, 38100 Grenoble

Contacts utiles :

Numéro pour les personnes victimes de maltraitance :
le **3977**

Numéro d'urgence des personnes sourdes et
malentendantes : le **114**

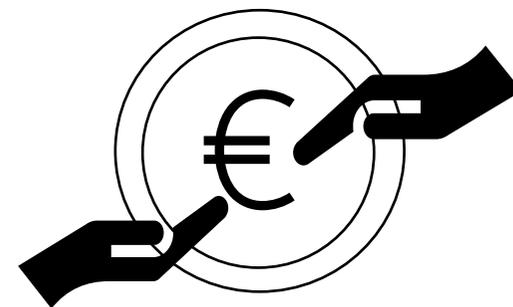
Numéro national pour des réponses de proximité : le
0 800 360 360 (mis en place dans le contexte de la
crise sanitaire, ce numéro permet de répondre aux
questions des personnes en situations de handicap)

Le SAMU : le **15**

La police, gendarmerie : **17**

Les sapeurs-pompiers : le **18**

Je suis en situation
de handicap : mes
aides financières
pour la vie
quotidienne



Aide pour le handicap :

Aide-ménagère :

Pour qui : Taux d'incapacité minimum 80%, incapacité au travail à cause du handicap.

Qui contacter : Le conseil départemental

Précisions : Versée directement au service d'aide à domicile choisi par la personne, ce service doit être habilité à l'aide sociale par le conseil départemental.

AJPA (Allocation Journalière de Proche aidant) :

Pour qui : Aidant actif souhaitant cesser ou diminuer son activité Aidé ayant taux d'incapacité minimum 80%.

Qui contacter : La CAF (Caisse d'Allocation Familiale) ou la MSA (Mutualité sociale agricole)

Précisions : Associée au congé de proche aidant dans la limite de 66 jours sur toute une carrière, non-cumulable avec une rémunération de l'aidant via la PCH (Prestation de Compensation du Handicap).

Majoration pour la Vie Autonome :

Pour qui : taux d'incapacité d'au moins 80 %, bénéficiaire de l'AAH et d'une aide au logement, ne perçoit pas de revenu d'activité, habite dans un logement indépendant

Qui contacter : La CAF ou la MSA l'attribuent en même temps que l'AAH (Allocation aux Adultes Handicapés) dès lors que les conditions sont remplies.

CMI : La carte mobilité inclusion, mention « priorité » :

Pour qui : taux d'incapacité est inférieur à 80 %, la station debout est considérée comme pénible (cette pénibilité est évaluée par l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH.)

Qui contacter : la MDPH/MDA

CMI : La carte mobilité inclusion, mention « invalidité » :

Pour qui : taux d'incapacité est supérieur ou égal à 80 % (vous avez besoin d'une assistance dans les gestes essentiels de la vie courante), si la personne bénéficie de la majoration pour tierce personne d'une pension d'invalidité (pension d'invalidité de 3^e catégorie de la Sécurité sociale, vous avez besoin d'aide en permanence).

Qui contacter : la MDPH (Maisons départementales des personnes handicapées) /MDA (Maison Départementale de l'Autonomie)

Aide pour le logement :

ALF (Allocation de Logement Familial) :

Pour qui : Être bénéficiaire de prestations familiales ou de l'AAEH (Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé), avoir un enfant à charge de + de 21 ans, avoir à sa charge un ascendant de + de 60 ans, avoir à sa charge un ascendant, descendant ou collatéral ayant un taux d'incapacité d'au moins 80%.

Qui contacter : La CAF

Précision : L'aide est versée le mois suivant la demande, cumulable avec l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie)

ALS (Allocation de Logement Sociale) :

Pour qui : Accessible à toute personne exclue des autres aides au logement ALF et APL (Aide Personnalisée au Logement).

Qui contacter : La CAF.

Aide des collectivités locales :

Aides extralégales des départements :

Pour qui : Personnes âgées, personnes en situation de handicap.

Pour financer quoi : Hébergements temporaire, accueil de jour, transports... (varie selon le département).

Qui contacter : Le conseil départemental.

Aides extra-légales des mairies :

Pour qui : Personnes âgées, personnes en situation de handicap.

Pour financer quoi : Frais exceptionnels (Facture d'électricité Frais de téléassistance, portage de repas...)

Qui contacter : La mairie.

Précision : Varie fortement en fonction de la commune.

Aide pour les transports et déplacements :

Pastel'1 (2.90 €) : Réservé aux personnes ayant un quotient familial mensuel de 0 à 490 €. Valable 30 jours.

Invalide 80% et (33.40 €) : Réservé aux titulaires CMI "Invalidité" sans mention ou avec sous-mention : "Besoin d'accompagnement", ou carte invalidité 80 %. Valable 30 jours.

Transisère (statut éco) : sous présentation d'une carte Oura nominative et de la carte d'invalidité en agence.