



Alliés • Alpins  
Beauvert  
Reyniès  
Capuche  
Grands-Boulevards  
Exposition-Bajatière



# Bénévolat 2022

S'impliquer dans la vie de son quartier avec la  
Maison des Habitant-es Capuche (MDH)  
et l'Espace de Vie Sociale - Le Moulin aux Idées



## Renseignements :

À l'accueil de la MDH Capuche  
58 rue de Stalingrad  
38100 Grenoble  
**04 76 87 80 74**  
[mdh.capuche@grenoble.fr](mailto:mdh.capuche@grenoble.fr)

À l'Espace de Vie Sociale-Le Moulin aux idées  
5 avenue Léon Blum  
38100 Grenoble  
**06 33 77 06 48**  
[evs.lemoulinauxidees@grenoble.fr](mailto:evs.lemoulinauxidees@grenoble.fr)



# Sommaire

<b>PARTAGE DE SAVOIRS</b>	<b>7</b>
Ateliers Sociolinguistiques (ASL)	7
Accompagnement à la scolarité	8
Ateliers des savoirs partagés (ASP)	9
Vélo-école pour adultes	10
<hr/>	
<b>CONVIVIALITÉ</b>	<b>11</b>
Animations d'été et temps festifs	11
Les Soirées-Jeux	12
Ateliers Parents-Enfants	13
Soutien aux animations du PAGI (Pôle d'Animation Gériatrique et Intergénérationnelle)	14
<hr/>	
<b>VIE DE QUARTIER</b>	<b>15</b>
Café Capuche	15
Café Communication	16
Espace de Vie Sociale (EVS) – Le Moulin aux idées	17
Fonds de Participation des Habitant-es (FPH)	18
Chantiers Ouverts au Public (COP)	19
<hr/>	
<b>BÉNÉVOLAT AU SEIN DES ASSOCIATIONS et STRUCTURES DU QUARTIER</b>	<b>20</b>
Avipar	20
L'Accorderie de Grenoble	20
Episol	21
L'Éléfan	21
Le Pacifique CDCN	22
La Bifuk	22
Et Pourquoi Pas ? (membre de La Bifuk)	22
Les Big Bang Ballers (membre de La Bifuk)	23
Retour de scène (membre de La Bifuk)	24
La plage de Grenoble – AD2S	24
MJC Lucie Aubrac	25
Répercussion	26
Ressourcerie Grenoble Solidarité	26
Résidence autonomie Les Alpains	27
France Bénévolat Grenoble - ISERE	27
<hr/>	
<b>PLATEFORME VOLONTAIRES SOLIDAIRES DE GRENOBLE</b>	<b>28</b>

# Le bénévolat, c'est quoi ?

« Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial » (selon la définition du Conseil économique, social et environnemental).

**il est toujours libre d'y mettre un terme sans procédure, ni dédommagement. Il est en revanche tenu de respecter les statuts de l'association, ainsi que les normes de sécurité dans son domaine d'activité.**

Le bénévolat est la situation dans laquelle une personne fournit à titre gratuit une prestation de travail pour autrui ou un organisme. Le bénévolat se distingue donc de la situation de travail (ou salariat) essentiellement par les critères suivants :

**Le bénévole ne perçoit pas de rémunération. Il peut être dédommagé des frais induits par son activité (déplacement, hébergement, achat de matériel...).**

**Le bénévole n'est soumis à aucun lien de subordination juridique.**

**Sa participation est volontaire :**

Actuellement, en France, le nombre de bénévoles (activités régulières ou ponctuelles) serait d'environ 20 millions de personnes, soit 38 % de la population des 15 ans et plus, dont la grande majorité auprès de structures associatives (d'après une étude de France Bénévolat)



# Et pour vous, le bénévolat c'est quoi ?

« Le bénévolat, c'est pouvoir apporter aux gens du quartier des rencontres. Le bénévole, c'est quelqu'un qui est au service des autres ! »

**JL** (bénévole à l'EVS et au FPH)

« Le bénévolat, c'est s'enrichir les uns des autres en partageant nos savoir-faire et nos savoir-être »

« Donner un peu de son temps, de son savoir, de sa bonne humeur, à autrui. Favoriser les échanges, la mise en confiance, la convivialité, l'entraide. Se sentir utile. Avoir la chance de voir le bonheur, le sourire de l'autre, le voir progresser mieux dans sa vie. »

**Marie-Paule W.** (bénévole aux ASL)

« C'est un instant de rêve qui permet de se changer les idées »

**G.** (bénévole à l'EVS et au café Capuche)

« Le bénévolat c'est : Échanger, recevoir, faire de belles rencontres... »

**S.** (bénévole au PAGI)

« Un bénévole, c'est une personne qui est à l'écoute des autres »

« Le bénévolat est à la fois un investissement et un engagement. Investissement car il contribue à améliorer la vie en société. Engagement car il implique une présence, une régularité et une écoute qu'il faut tenir dans la durée. Il étoffe l'activité de la structure. »

Par son aspect non financier, il peut apporter un éclairage différent par une approche plus libre, n'étant pas soumis aux pressions rencontrées dans un cadre professionnel. C'est aussi des bienfaits, du plaisir, des échanges auprès des publics divers rencontrés en atelier, auxquels se rajoutent les liens entretenus avec d'autres bénévoles. »

**Sylvie C.** (bénévole aux ASL)

« Savoir prendre du temps pour les autres, savoir écouter et s'il le faut, aider ! »

## PARTAGE DE SAVOIRS



### Que sont les ASL ?

Vous avez à cœur la lutte contre les discriminations ? Vous vous intéressez aux liens interculturels ? L'apprentissage du français s'inscrit pour vous dans une perspective d'autonomisation des apprenant-es ? Les Ateliers Sociolinguistiques constituent une approche pédagogique pour aider des personnes de diverses nationalités, à retrouver une autonomie à travers l'apprentissage du français.

### Rôle des bénévoles :

- Animer, en lien avec la formatrice, des actions d'alphabétisation pour un public multiculturel.
- Accompagner les participant-es dans l'appropriation de leur environnement social et linguistique.
- Concevoir des séquences pédagogiques et proposer des activités favorisant l'intégration des apprenant-es.
- S'engager à respecter une posture (respect, ponctualité, régularité), ainsi qu'une méthode de travail appropriée (non-scolaire).
- Suivre une formation proposée en collaboration avec le Centre Ressource Illettrisme.

### Quand ?

Être bénévole au sein des ASL est un engagement à l'année, hors vacances scolaires.

Cela nécessite une présence hebdomadaire (en journée) sur les temps d'ateliers, ainsi que durant les temps de préparation et de formation. Différents temps conviviaux sont organisés durant l'année.

### Où ?

À la MDH Capuche et à l'extérieur.

### Contact :

PELLETIER Claire, Formatrice Ateliers Sociolinguistiques (ASL)  
Mail : [claire.pelletier@grenoble.fr](mailto:claire.pelletier@grenoble.fr)  
Tel : 04 76 87 80 74 / 06 71 00 98 68

« [Le bénévolat, c'est] donner de son temps pour aider d'autres personnes dans un cadre associatif ou autre, en fonction des besoins et objectifs fixés par l'association ou la collectivité. Il n'y a pas de rémunération. Le bénévole ne remplace pas le professionnel. Il aide et participe en fonction du temps qu'il peut accorder, de ses compétences et de son ressenti. Le bénévolat n'est pas à sens unique : on donne mais on reçoit encore plus. Il est important d'avoir de temps en temps des rencontres entre bénévoles dans la structure et hors structure, formations (Iris...), ce qui est proposé régulièrement. »

**Jacqueline O.** (bénévole aux ASL)

### Qu'est-ce que l'accompagnement à la scolarité ?

On désigne par «accompagnement à la scolarité» l'ensemble des actions visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir à l'école, appui qu'ils ne trouvent pas toujours dans leur environnement familial et social. «Ces actions, qui ont lieu en dehors des temps d'école, sont centrées sur l'aide aux devoirs et les apports culturels nécessaires à la réussite scolaire». (Source : charte nationale l'accompagnement à la scolarité)

### Rôle des bénévoles :

- Suivre, encourager et accompagner la progression de l'enfant
- Mettre l'enfant en situation de réfléchir, d'expérimenter, de s'exprimer.
- Apporter une aide méthodologique au travail scolaire.
- Faire le lien avec les familles.
- Participer aux temps d'évaluation (échange de pratiques) et de formation.
- Participer à la mise en place de l'espace, du goûter et être moteur sur les temps d'activités (ex: jeux de société...).

### Où ?

À la MDH Capuche - 70 rue de Stalingrad

Depuis 2016, l'association ACADI propose de l'accompagnement collectif à la scolarité, pour tous les enfants scolarisés sur les écoles élémentaires E. Chatin et F. Buisson.

### Quand ?

Jeudi de 17h à 18h30

### Contact : ACADI

Mail : [a.camayenne.isere@gmail.com](mailto:a.camayenne.isere@gmail.com)

Téléphone : 06 36 09 48 05

### À la MJC Lucie Aubrac - Espace Clos d'Or (111 rue de Stalingrad)

Pour tous les enfants scolarisés à l'école élémentaire Daudet

### À la Salle Beauvert

(24 avenue de la Grande Chartreuse)

Pour tous les enfants scolarisés à l'école

élémentaire de Beauvert,

Contact : Espace Clos d'Or

[closdor@mjclucieaubrac.org](mailto:closdor@mjclucieaubrac.org)

04 76 09 08 65 // 06 62 75 57 49

[Plus de détails page 20 –

Bénévolat à la MJC Lucie Aubrac]

### À la MJC Lucie Aubrac – Espace Capuche (56 rue Général Ferrié)

Pour les collégiens, avec des temps individuels et collectifs

Contact : Animateurs jeunesse

[jeunesse@mjclucieaubrac.org](mailto:jeunesse@mjclucieaubrac.org)

04 38 02 24 90

[Plus de détails page 22

Bénévolat à la MJC Lucie Aubrac]

### Pour tout renseignement supplémentaire :

Rahèle NOUREUX GERMAIN

Téléphone : 07 72 20 59 13

## Ateliers des Savoirs Partagés (ASP)

### Que sont les ASP ?

Les Ateliers des Savoirs Partagés (ASP) sont des ateliers animés gratuitement par des bénévoles souhaitant partager leurs compétences et participer à la vie de leur quartier. Ils sont ouverts à tou-tes. Des temps d'échange conviviaux sont également organisés. Les Ateliers des Savoirs Partagés sont toujours ouverts à de nouveaux bénévoles souhaitant proposer une activité. En 2021-2022 les ateliers suivants sont mis en place :

*Informatique, Allemand, Anglais, Conversation en Anglais, Danse Seniors, Botanique, Mémoire, Peinture sur Soie.*

### Rôle du bénévole :

Envie de partager un savoir théorique?

Une compétence pratique ?

En binôme avec un-e professionnel-le

de la Maison des Habitant-es, le-la bénévole propose et organise la logistique de l'atelier, il en assure l'animation.

### Quand ?

Pour plus d'information, venez rencontrer le bénévole coordinateur des Ateliers des Savoirs Partagés le dernier jeudi de chaque mois autour d'un café à la Maison des Habitant-es Capuche (9h-10h).

### Où ?

A la MDH Capuche et à l'extérieur

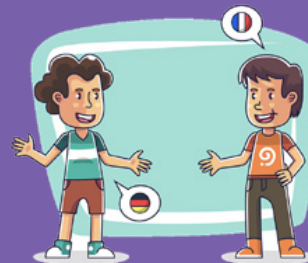
### Contact :

Accueil de la MDH Capuche

Téléphone : 04 76 87 80 74

SIMON Fanny : 06 30 48 75 21

Mail : [mdh.capuche@grenoble.fr](mailto:mdh.capuche@grenoble.fr)



### Qu'est-ce que la Vélo-école ?

En partenariat avec l'association ADTC (association pour le développement des transports en commun, voies cyclables et piétonnes), la MDH Capuche propose deux types de stage pour l'apprentissage du vélo à destination d'un public adulte (ou + de 16 ans) :

- Le stage « *Premiers coups de pédale* » (8 séances de 2h) pour les personnes qui n'ont jamais fait de vélo

- Le stage « *Remise en selle* » (5 séances de 2h) pour les personnes qui souhaitent reprendre le vélo ou se sentir plus à l'aise dans la circulation en ville.

Toutes les séances sont accompagnées d'un-e éducateur-trice vélo de l'association ADTC, d'un-e professionnel-le de la MDH Capuche et si possible d'un-e bénévole.

### Rôle des bénévoles :

Le-a bénévole, ainsi que le-la professionnel-le de la MDH encouragent les participant-es et encadrent les sorties à vélo. Il n'y a pas besoin de connaissance particulière, l'apprentissage du vélo étant de la responsabilité de l'éducateur-trice vélo de l'association ADTC. Il suffit uniquement d'être à l'aise à vélo pour accompagner

ces séances de vélo-école. Il est possible de n'accompagner que quelques séances (3 séances minimum) et non l'intégralité du cycle. L'ensemble du matériel est prêté par l'association ADTC.

### Quand ?

Les vendredis matin (9h-11h) entre mars et juin (Pas de séance pendant les vacances scolaires)

### Où ?

Le RDV est à la Maison de la Nature et de l'Environnement (MNEI), 5 place Bir Hakeim, pour récupérer le matériel. Les séances démarrent à l'anneau de vitesse Parc Paul Mistral.

### Contact :

SIMON Fanny  
Agente de développement local  
Téléphone : 04 38 03 03 33 // 06 30 48 75 21  
Mail : [fanny.simon@grenoble.fr](mailto:fanny.simon@grenoble.fr) &



# CONVIVIALITÉ



## Animations d'été et temps festifs

### Que sont les animations d'été et temps festifs ?

Chaque année, la MDH Capuche et l'EVS le Moulin aux idées organisent avec les partenaires du secteur 4 des temps forts et festifs (activités manuelles et sportives, grands jeux en bois, lectures, musique, spectacles de plein air), notamment l'été. La programmation estivale est discutée avec les partenaires du secteur et les habitant-es qui le souhaitent.

### Rôle du bénévole :

Le-la bénévole peut, selon ses envies, proposer d'animer une activité lors d'un de ces temps forts. C'est l'occasion de transmettre une passion, un savoir-faire... La MDH Capuche met à disposition le matériel nécessaire et peut également aider à l'animation, à la partie organisationnelle en prêtant main forte à la préparation de l'animation ou à la logistique lors de l'événement. Le-la bénévole peut aussi être force de propositions sur la programmation des activités.

### Quand ?

Les animations d'été ont lieu majoritairement tous les jeudis de l'été en fin de journée (17h30-20h). Les autres temps forts sont organisés toute l'année.

### Où ?

Dans les parcs et jardins du secteur 4

### Contact :

SIMON Fanny  
Agente de développement local  
Téléphone : 04 38 03 03 33 // 06 30 48 75 21  
Mail : [fanny.simon@grenoble.fr](mailto:fanny.simon@grenoble.fr)



**Que sont les Soirées jeux ?**

Chaque veille de vacances scolaires, la MDH Capuche, l'Espace de Vie Sociale-Le Moulin aux Idées et la Bibliothèque Alliance organisent une Soirée Jeux pour tous, Plusieurs espaces sont mis en place (petite enfance, 3-6 ans, 6-12 ans, ados et adultes). La soirée se clôture souvent par un grand jeu réunissant tous les participants (ex : un « dessiné c'est gagné » géant)

**Rôle du bénévole :**

Le-la bénévole participe à l'animation d'un des espaces (celui sur lequel il-elle a envie d'être) et choisit les jeux de société (ou autres jeux) qu'il-elle souhaite proposer. Il-elle est associé.e au temps de préparation et de bilan de la Soirée-Jeux, en lien avec les professionnel-les.

**Quand ?**

Les Soirées-Jeux ont lieu le vendredi de 18h à 20h, veille de vacances scolaires

**Où ?**

Les Soirées-Jeux s'organisent alternativement sur ces 3 lieux  
MDH Capuche (58 rue de Stalingrad)  
Bibliothèque Alliance (70 rue de Stalingrad)  
EVS-Le Moulin aux idées (5, avenue Léon Blum)

**Contact :**

MEKKI Nebia  
5 Avenue Léon Blum  
38100 Grenoble  
Téléphone : **04 38 03 03 43**  
Mail : [nebia.mekki@grenoble.fr](mailto:nebia.mekki@grenoble.fr)



**Que sont les Ateliers Parents-Enfants ?**

Les Ateliers Parents-Enfants proposent aux familles qui le souhaitent un temps privilégié pour se retrouver avec d'autres familles et la.le Référent.e Familles autour d'une activité manuelle, ludique, sportive...

**Rôle du bénévole :**

Le bénévolat au sein des Ateliers Parents-Enfants est ouvert à toute personne ayant envie de partager un moment ou une après-midi avec les familles. Son rôle sera de préparer et d'animer avec la.le Référent.e Familles des Ateliers Parents-Enfants. Ces ateliers peuvent s'imaginer autour d'activités manuelles, de temps d'histoires, de jeux, de balades, de visites, ... Toutes les propositions, envies sont les bienvenues ! A partir de cette idée l'atelier se construit avec la.le Référent.e Familles, le matériel est fourni par la Maison des Habitant.e.s.

**Quand ?**

Les mercredis après-midi, selon les disponibilités du.de la bénévole. Prévoir un temps de préparation en amont avec la.le Référent.e Familles à organiser selon les disponibilités de chacun.e.

**Où ?**

À la MDH Capuche et à l'extérieur.

**Contact :**

Rahèle NOUREUX GERMAIN  
Référente Familles  
Téléphone : **04 38 03 03 42 // 07 72 20 59 13**  
Mail : [rahele.noureux-germain@grenoble.fr](mailto:rahele.noureux-germain@grenoble.fr)





## Soutien aux animations du PAGI (Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle)

### Que sont les animations du PAGI ?

Le PAGI a pour mission de proposer des actions de prévention contre les risques liés au vieillissement et de lutter contre l'isolement des aîné-es. À ce titre de nombreux ateliers et animations sont organisés. Certains sont animés par des prestataires professionnels : Activité Physique Adaptée, Sophrologie, QI GONG... D'autres sont proposés par l'équipe du PAGI en fonction des besoins et envies exprimés par les habitants. Un-e habitant-e du quartier peut également venir animer un atelier ponctuellement ou de façon régulière.

### Rôle du bénévole :

En fonction de ses envies et compétences, le bénévole peut :

- Proposer une animation lors d'un temps d'activité du PAGI identifié (Mardi des Loisirs, Cuisine...).
- Proposer et organiser (en lien avec l'équipe du PAGI) une sortie/ découverte culturelle ou de loisirs.

### Quand ?

Tout au long de l'année sur les temps d'animation du PAGI (en journée, la semaine)

### Où ?

À la Maison des Habitant-es Capuche ou à l'extérieur

### Contact :

Accueil de la MDH Capuche  
58 Rue de Stalingrad  
38100 Grenoble  
04 76 87 80 74  
[mdh.capuche@grenoble.fr](mailto:mdh.capuche@grenoble.fr)



# VIE DE QUARTIER



## Café Capuche

### Qu'est-ce que le Café Capuche ?

Partager un moment convivial autour d'un café, pour s'informer, mieux connaître les activités du quartier, échanger avec les professionnel-les et des habitant-es, faire des propositions, donner un avis. Le Café Capuche est ouvert à tout-es.

### Rôle des bénévoles :

- Accueillir les participant.e.s, être attentif au bien-être de chacun
- Aider à la mise en place de l'espace et au service du café
- Proposer, si le bénévole le souhaite, des petits temps d'animation ou d'échanges

### Quand ?

Tous les jeudis de 8h30 à 10h.

### Où ?

A la Maison des Habitant-es Capuche

### Contact :

Accueil de la MDH Capuche  
58 Rue de Stalingrad  
38100 Grenoble  
04 76 87 80 74  
[mdh.capuche@grenoble.fr](mailto:mdh.capuche@grenoble.fr)





### Qu'est-ce que le café communication ?

C'est un espace de rencontre et de convivialité où des personnes allophones peuvent se retrouver pour discuter et pratiquer le français, connaître les activités du quartier, faire du lien social.

### Rôle des bénévoles ?

- Accueillir les participants et les aider à se sentir à l'aise
- Aider à la préparation et mise en place du café
- Proposer des sujets de discussion, des jeux, des sorties, afin de promouvoir la découverte de l'espace de vie en proximité
- Aider à la prise de parole et veiller à ce que chaque personne puisse s'exprimer

### Quand ?

Tous les mardis matin de 9h00 à 11h00 y compris pendant les vacances scolaires

### Où ?

A la MDH Capuche

### Contact :

PELLETIER Claire Formatrice Ateliers Sociolinguistiques (ASL)  
 Mail : [claire.pelletier@grenoble.fr](mailto:claire.pelletier@grenoble.fr)  
 Téléphone : 04 76 87 80 74 // 06 71 00 98 68



### Qu'est-ce que l'EVS ?

Inauguré en mai 2018, L'Espace de Vie Sociale – Le Moulin aux Idées - est un lieu ouvert à tout-es. On peut venir partager un moment convivial autour d'un café, s'informer sur les activités du quartier et/ou proposer de nouvelles activités au sein de la structure. C'est aussi le lieu pour échanger avec les professionnel-les, les habitant-es présent-es et les acteurs locaux.

### Rôle des bénévoles :

- Choisir le type d'activité dans lequel il-elle souhaite s'investir, ainsi que la fréquence.
- Intégrer le comité d'animation, qui organise des temps forts au Moulin aux Idées et sur le quartier (Portes Ouvertes, Fête de quartier, marché de Noël, Soirées jeux...)
- Intégrer le comité décisionnel au

sein duquel les membres décident des activités régulières proposées au sein de l'EVS, de la répartition du budget et des grands temps festifs de l'année.

### Quand ?

Permanences :  
 Lundi : 17h à 19h  
 Mercredi : 9h à 11h (pendant le temps d'accueil café)  
 Vendredi : 13h30 à 15h

### Où ?

5, avenue Léon Blum

### Contact :

MEKKI Nebia  
 Téléphone : 06 33 77 06 48  
 Mail : [nebia.mekki@grenoble.fr](mailto:nebia.mekki@grenoble.fr)



### Qu'est-ce que le FPH ?

Le FPH est une aide, pouvant aller jusqu'à 800 euros, pour financer des projets d'habitants qui veulent mettre de la vie dans leur quartier et réaliser une action collective. Au-delà de l'opportunité de proposer des actions, c'est l'occasion de rencontrer des habitants pour échanger autour de projets.

### Rôle des bénévoles :

Tout-e habitant-e peut  
- Rejoindre le comité d'attribution FPH de son quartier. Le comité d'attribution vote les projets présentés par les habitants et décide du montant attribué au projet.  
- Proposer un projet pour son quartier, à condition que celui-ci soit porté collectivement (minimum de deux personnes). S'il-elle le souhaite, il-elle est accompagné-e par l'agent-e de développement local de la MDH Capuche pour présenter son dossier.

### Quand ?

Le comité d'attribution se réunit une fois par mois, les jeudis de 18h30 à 20h30. La participation au comité peut être ponctuelle, et non tous les mois.

### Où ?

A la MDH Capuche

### Contact :

SIMON Fanny  
Agente de développement local  
Téléphone : **04.38.03.03.33** // **06.30.48.75.21**  
Mail : [fanny.simon@grenoble.fr](mailto:fanny.simon@grenoble.fr)

Fonds  
de participation  
des habitants



### Que sont les COP (Chantiers ouverts au public) ?

Les COP sont un outil simple, efficace et convivial qui vous permet de retrouver d'autres bénévoles ayant à cœur de faire vivre leurs quartiers dans une ambiance de coopération. Ensemble, les habitants du quartier construisent, avec les services de la Ville, des aménagements ludiques et conviviaux sur l'espace public (bancs et tables, jardinières et pergola, jeux ludiques pour enfants, ...). Ces aménagements sont décidés par les habitants qui ont identifié un besoin, et la Ville accompagne la réalisation en apportant le matériel et le savoir-faire nécessaires.  
Plus d'infos sur les COP :  
<https://www.grenoble.fr/1222-chantiers.htm>

### Rôle des bénévoles :

- Participer à la définition des aménagements à réaliser ensemble

- Participer à la réalisation de ces aménagements (que l'on soit débutant-es ou expérimenté-es)  
- Communiquer auprès de son voisinage sur le COP pour inviter d'autres habitants à se joindre au projet

### Quand ?

En journée (principalement en semaine), selon les jours décidés avec les habitants

### Où ?

Sur l'espace public, en fonction du lieu concerné

### Contact :

SIMON Fanny  
Agente de développement local  
Téléphone : **04.38.03.03.33** // **06.30.48.75.21**  
Mail : [fanny.simon@grenoble.fr](mailto:fanny.simon@grenoble.fr)



**CHANTIER  
OUVERT  
AU PUBLIC**

# BÉNÉVOLAT AU SEIN DES ASSOCIATIONS ET STRUCTURES DU QUARTIER

Plusieurs associations et structures du quartier recherchent également des bénévoles. N'hésitez pas à les contacter.

## AVIPAR

Créée en 1987, l'AVIPAR (Association de Valorisation et d'Illustration du Patrimoine Architectural Régional) accueille depuis plus de 30 ans, en complète mixité, des personnes adultes en situation de handicap divers et des valides bénévoles dans le cadre d'un atelier de loisirs, où sont réalisées des maquettes du patrimoine local.

### Missions de bénévolat proposées :

Être manuel, aimer le bricolage, apprécier le travail en équipe et le contact avec les personnes. Nous accompagnons

nos adhérents les mardis, mercredis et jeudis après-midi de 14h00 à 18h00. Il est néanmoins possible de venir aussi en matinée et le lundi, afin d'effectuer des travaux préparatoires.

### Contact :

Ingrid Cailliet-Rousset  
04 76 87 90 67 ou [avipar@orange.fr](mailto:avipar@orange.fr)

## L'ACCORDERIE DE GRENOBLE

L'Accorderie permet de mettre en lien des habitant-es à travers des échanges de services. Devenir membre ne permet pas d'être bénévole mais plutôt « *accordeur ou accordeuse* », avec cette particularité de s'inscrire dans cette dynamique d'échanges d'offres et de demandes. Arroser des plantes, cuisiner un plat, faire une retouche en couture ou prendre un cours de langue sont autant de services pouvant être demandés ou offerts par les accordeurs et accordeuses !

Le local de l'Accorderie est situé au 62 Rue Général Ferrié où se déroulent des animations collectives telles que des

séances de relaxation ou des ateliers cuisine, ainsi qu'une permanence d'accueil tous les mardis de 10h à 13h tenue par un binôme d'accordeur. Simples curieux, partenaires ou accordeurs confirmés passez nous rendre visite sur ces temps !

### Contact :

Accorderie de Grenoble  
62 rue Général Ferrié - 38100 Grenoble  
Permanences les mardis 10h/13h  
09 84 24 42 97 / 07 82 08 11 85  
<http://www.accorderie.fr/grenoble/>

## EPISOL

EPISOL est une épicerie locale & solidaire du quartier Capuche. Notre but est d'apporter une alimentation digne et de qualité pour tous. Nous proposons tout types de produits, des produits anti-gaspi aux produits locaux et biologiques en passant par des produits plus classiques. Ces produits sont vendus à des prix différents selon vos revenus.

**Les possibilités de bénévolat** sont nombreuses : chauffeurs pour nos collectes auprès des supermarchés, trieur pour ces mêmes produits, cycliste pour aller chercher les produits chez

nos producteurs locaux, accueil des adhérents et bénévoles, organisations d'animations (cuisine, récup, DIY, débats, jeux), bricolage, communication, aider les personnes âgées à porter leurs courses et milles autres tâches à inventer autour de la solidarité, de l'entraide et de la promotion du bien manger.

### Si vous voulez en savoir

**plus**, vous pouvez :

Passer sur nos permanences d'accueil des nouveaux bénévoles les jeudis entre 15h et 17h30  
Envoyer un mail au salarié responsable

## L'ÉLÉFAN

Tu veux nous aider à développer un magasin participatif et coopératif qui te ressemble ? Alors viens nourrir l'Éléfàn de tes idées et d'un peu de ton temps libre afin de le faire grandir ! Tu pourras alors faire tes courses de façon éthique, écologique, en toute transparence et à moindre coût !

En échange de 3h de participation par mois parmi diverses tâches (gestion de la caisse, mise en rayon, inventaire, ménage, travail en équipe...), tu peux accéder à l'ensemble des produits sélectionnés méticuleusement par l'Éléfàn.

Que tu sois intellectuel ou manuel, jeune ou moins jeune, d'ici ou d'ailleurs; tout à la fois ou rien de cela, à l'Éléfàn, il y a de la place pour tout le monde ! En rejoignant l'Éléfàn, tu ne peux pas te tromper !

### Pour en savoir plus :

Venez nous voir : 13 chemin de la Capuche 38000 Grenoble  
Écrivez nous un mail : [contact@elefan.org](mailto:contact@elefan.org)  
Appelez nous : 09 72 64 91 14

## LE PACIFIQUE CDCN

Le Pacifique CDCN (Centre de Développement Chorégraphique National) a pour mission le soutien à la création en danse contemporaine, la diffusion de spectacle, des projets de médiation avec les scolaires et les publics.

### Missions de bénévolat proposées :

Être bénévole c'est vivre une expérience rafraîchissante. Vous pouvez participer à la vie du lieu (buvette, café mensuel, réflexion sur le lieu), rencontrer autrement

les artistes (assister à des spectacles, faire découvrir la ville aux artistes, créer un journal de spectateur·trice, atelier d'écriture, etc.). L'idée est de se rencontrer pour trouver la manière de participer qui vous convient.

### Contact :

Marion :  
[contact@lepacifique-grenoble.com](mailto:contact@lepacifique-grenoble.com)  
04 76 46 33 88

## LA BIFURK

Vous souhaitez vous impliquer dans des actions artistiques, sportives, ou d'éducation populaire ? Prenez contact avec la Bifurk et son Collectif de 12 associations.

**Les possibilités de bénévolat** sont nombreuses : bricolage et chantiers participatifs, graphisme & communication, accompagnement des usagers, organisation d'animations sportives, ludiques, culturelles, service au Café Bifurk,

régie technique et d'évènement, etc. Quel que soit votre âge et expérience, l'accueil des bénévoles prend en compte vos savoir-faire, envies et disponibilités, pour que vous puissiez participer de la manière qui vous convient.

### Si vous voulez en savoir plus, contactez-nous :

En passant au 2 rue Gustave Flaubert  
En envoyant un mail à [contact@labifurk.fr](mailto:contact@labifurk.fr)  
En téléphonant au 04 76 23 57 00

## ET POURQUOI PAS ? (membre de La Bifurk)

L'association Et Pourquoi Pas ? promeut les pratiques artistiques comme un moyen de s'exprimer, de transmettre, de s'émanciper ou de prendre soin. Elle intervient au service de toutes et tous, sans discriminations ni préjugés. Les savoirs-faire et outils d'Et Pourquoi Pas ? se nourrissent des expériences, savoirs, parcours des membres qui la composent et de l'ensemble des rencontres vécues depuis son origine.

### Missions de bénévolat proposées :

Chaque bénévole est libre de s'impliquer comme il le souhaite dans la vie de l'association, qui est organisée en 3 groupes d'actions complémentaires :  
Groupe Recueils de paroles :  
- Recueillir la parole autour d'une thématique de société, avec une formation proposée en amont.

- Groupe Artistique et Jeudis Créatifs : Créer une oeuvre à partir de paroles récoltées. Nous te proposons, artiste ou amateur, de nous rejoindre pour construire ensemble une nouvelle oeuvre originale. Programme des Jeudis Créatifs à construire selon les envies des bénévoles.  
- Groupe Programmateur-spectateur : Organiser un ou des événements pour valoriser des projets socio-artistiques.

### Contact :

Venez nous voir lors des Jeudis Créatifs (1 jeudi sur 2 à la Bifurk à partir de 17h45).

Par mail à l'adresse  
[epp.asso@gmail.com](mailto:epp.asso@gmail.com) ou sur notre internet <https://eppasso.fr>

Facebook <https://www.facebook.com/associationetpourquoipas>

## LES BIG BANG BALLERS (membre de La Bifurk)

Les Big Bang Ballers sont une association d'éducation et d'inclusion par le sport, basée à la Bifurk. Nos objectifs sont d'animer la communauté basket par la promotion d'un sport inclusif et citoyen, d'amener les publics qui en sont éloignés vers une pratique sportive, et d'utiliser le sport comme déclencheur de rencontres et d'un parcours d'engagement plus large.

pour faire du lien avec les participants  
- Participer à l'élaboration du programme d'activités  
- Devenir référent d'une activité ponctuelle ou hebdomadaire

### Contact :

[coordination@bigbangballers.fr](mailto:coordination@bigbangballers.fr)  
pour en savoir plus et rejoindre l'équipe des Big Bang !

### missions de bénévolat proposées :

- Donner un coup de main lors des évènements  
- Venir en renfort à des séances sportives

## RETOUR DE SCÈNE (membre de La Bifurk)

Installée à la Bifurk, l'association grenobloise Retour de Scène, forte d'une vingtaine d'années d'expérience, participe au développement et à l'accès des musiques actuelles sur le territoire isérois. Nous intervenons sur différents concerts et festivals comme le Festival Magic Bus, le Cabaret Frappé, le festival Holocène, etc. Si vous avez toujours rêvé de participer à l'organisation de concerts, alors vous êtes au bon endroit ! A Retour de scène, on a souhaité faire coexister l'amour de la musique et l'envie d'intégrer un collectif joyeusement dynamique. Il existe plusieurs options pour s'impliquer au sein de Retour de Scène : que vous soyez bénévole

occasionnellement ou plus régulièrement, vous êtes toutes et tous les bienvenus.e.s pour participer à la vie de l'association.

### Missions de bénévolat proposées :

Accueil public / billetterie, restauration public, buvette, préparation et service des repas, chauffeur, accueil artistes, technique scène ou site, tenue du village associatif

**Pour plus d'informations,** vous pouvez contacter Eloïse et Clara : [benevoles@retourdescene.net](mailto:benevoles@retourdescene.net)  
**04 58 00 11 37**

## LA PLAGE DE GRENOBLE - AD2S

La Plage de Grenoble est un équipement de loisirs et sportif municipal, géré par l'association AD2S. Les activités proposées sont accessibles à tous les publics et tous les âges. Beach volley, beach soccer, sandball, ultimate, tchoukball, tambourin, beachminton, pétéca, touch rugby, châteaux de sable, ou encore projections en plein air ! Venez pour partager un temps de dépaysement en plein centre de Grenoble (le long du parc Flaubert)

bénévoles et participation à l'organisation des événements à la Plage de Grenoble (installation, buvette, accueil public)  
Public jeunes adultes : Participation aux journées d'accueil des animations au public jeunesse et famille (formation animation/éducation populaire/ bénévolat/engagement associatif)

**Contact :**  
[contact@plagedegrenoble.com](mailto:contact@plagedegrenoble.com)

### Missions de bénévolat proposées :

Tout public : Aide bricolage, jardinage sur les périodes de disponibilités des

## MJC LUCIE AUBRAC

La MJC Lucie AUBRAC est une association d'éducation populaire et d'animation socioéducative qui propose des activités pour enfants, adolescents et adultes. Accueils de loisirs périscolaires, mercredis et vacances scolaires, accompagnement à la scolarité pour enfants et adolescents, fêtes de quartiers, soirées à thème, soirées festives, espace lecture et ludothèque. Les bénévoles sont les bienvenus.e.s pour animer ces différents temps, ainsi que pour proposer des soirées ou événements qui leur tiennent à cœur. Toutes les idées sont les bienvenues, et l'équipe de professionnel.le.s vous accueillera avec plaisir. Le conseil d'administration de la MJC est également composé de membres bénévoles qui participent à la réflexion collective et aux grandes orientations. Contact : Danielle REYNAUD, [directricecontact@mjlucieaubrac.org](mailto:directricecontact@mjlucieaubrac.org) ou 04 76 87 77 59

### ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITÉ À la MJC Lucie Aubrac - Espace Clos d'Or (111 rue de Stalingrad)

Nous proposons de l'accompagnement collectif à la scolarité, en lien avec le dispositif CLAS de la CAF. Pour tous les enfants scolarisés à l'école élémentaire de Daudet, sur orientation obligatoire des enseignant-es.

### Quand ?

Lundi et Vendredi de 16h à 18h  
(Pedibus depuis l'école Daudet)

### Contact :

Espace Clos d'Or  
Mail : [closdor@mjlucieaubrac.org](mailto:closdor@mjlucieaubrac.org)  
Téléphone : 04 76 09 08 65 // 06 62 75 57 49

### Adhésion à la MJC :

11 euros pour un enfant,  
14 euros pour une famille

A la Salle Beauvert - 24 avenue de la Grande Chartreuse  
Nous proposons également de l'accompagnement collectif à la scolarité, en lien avec le dispositif CLAS de la CAF, pour tous les enfants scolarisés à l'école élémentaire de Beauvert, sur orientation obligatoire des enseignant-es.

**Quand ?** Mardi et Jeudi de 16h à 18h  
(Pedibus depuis l'école Beauvert)

### Contact :

Espace Clos d'Or  
Mail : [closdor@mjlucieaubrac.org](mailto:closdor@mjlucieaubrac.org)  
Téléphone : 04 76 09 08 65 // 06 62 75 57 49  
**Adhésion à la MJC :** 11 euros pour un enfant, 14 euros pour une famille

### A la MJC Lucie Aubrac - Espace Capuche (56 rue Général Ferrié)

Dans le cadre du dispositif CLAS de la CAF, les animateurs et bénévoles proposent aux collégiens un accompagnement à la scolarité avec des temps individuels et collectifs permettant aux jeunes de progresser dans leur méthode de travail.

**Quand ?** Mardi et Jeudi de 17h à 19h

### Contact :

Animateurs jeunesse  
Mail : [jeunesse@mjlucieaubrac.org](mailto:jeunesse@mjlucieaubrac.org)  
Téléphone : 04 38 02 24 90  
**Adhésion au collectif jeunesse 11-17 ans :**  
11€ et participation annuelle de 20 euros pour l'accompagnement scolaire

## RÉPERCUSSION

Association loi 1901, l'association «Répercussion» a comme objectif la diffusion et la création dans le domaine des musiques, percussions et danses d'Afrique de l'Ouest, ainsi que la production et l'organisation de spectacles vivants. Elle existe depuis 1998, et mène des projets de la France, jusqu'au Burkina Faso et la Côte d'Ivoire.

### Missions de bénévolat proposées :

Vous aimez les ambiances musicales et festives ? Vous êtes motivé-e pour bouger de temps en temps en journée, en soirée ou en week-end ? Nous recherchons des bénévoles pour prendre des photos et des films lors de nos prestations (musique et danse) sur Grenoble et alentours.

Nous organisons ponctuellement des spectacles et nous avons besoin lors de ces fêtes d'avoir des personnes qui s'occupent de la mise en place de la salle, ainsi que du service à la buvette et à la billetterie.

### Contactez-nous

pour plus d'informations et pour recevoir les dates de nos événements : en envoyant un mail à [repercussion38000@gmail.com](mailto:repercussion38000@gmail.com) en téléphonant au **06 59 28 21 70** retrouvez nos actualités sur notre site internet [djembegrenoble.fr](http://djembegrenoble.fr)

## RESSOURCERIE GRENOBLE SOLIDARITÉ

La Ressourcerie Grenoble Solidarité est une boutique solidaire qui promeut l'économie circulaire et le réemploi grâce à la collecte et à la vente d'objets de seconde main. Cette boutique est ouverte les mardis et vendredis et le 2ème samedi de chaque mois. La ressourcerie fait partie de l'association ULISSE Grenoble Solidarité qui favorise l'emploi des personnes.

### Missions de bénévolat proposées :

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour nous aider à la mise en rayon

de la boutique, le tri des livres que nous collectons et le test des objets électroniques. Les bénévoles sont les bienvenus selon leurs disponibilités.

**Pour plus d'informations**, vous pouvez contacter la ressourcerie ou venir à notre rencontre, l'équipe pourra vous accueillir et vous présenter les lieux. [www.ulisse38.com/](http://www.ulisse38.com/) **04 76 26 66 94**  
2 rue Hippolyte Muller, 38100 Grenoble

## RÉSIDENCE AUTONOMIE LES ALPINS

La résidence accueille les personnes de plus de 60 ans autonomes dans les actes de la vie quotidienne qui souhaitent bénéficier des avantages d'un logement individuel, dans un cadre de vie confortable et sécurisé, avec des services collectifs, pour vivre ensemble, et bien chez soi.

### Missions de bénévolat proposées

- Remue ménage avec Marie :  
lundi de 15h à 16h

- Gymnastique sur chaise avec Gilbert :  
Mardi de 10h à 10h45

- Mandalas avec Angèle :  
Mardi de 15h à 16h

- Animation autour de la guitare avec Gilbert :  
Mercredi de 15h à 16h

- Chant avec Francine et Antoine :  
Vendredi de 15h à 16h

### Contact :

Denise COTIN, **04 76 09 35 60**

## FRANCE BÉNÉVOLAT GRENOBLE-ISERE

Un accompagnement personnalisé pour vous permettre de trouver la mission de bénévolat et/ou l'association qui vous conviennent.

France Bénévolat Grenoble-Isère promeut le bénévolat associatif pour une citoyenneté active. Il s'agit du bénévolat tel que défini par Conseil Économique, Social et Environnemental : « *Est BÉNÉVOLE toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial* » FRANCE BÉNÉVOLAT GRENOBLE-ISERE vous accueille sur rendez-vous.

### Contact :

Maison des Associations de Grenoble, 6 rue Berthe de Boissieux les lundis de 14h à 16h30, mardis et jeudis de 9h30 à 16h30.

### Coordonnées : 04 76 87 31 82

[grenoble-isere@francebenevolat.org](mailto:grenoble-isere@francebenevolat.org) ;  
[grenoble-isere.francebenevolat.org](http://grenoble-isere.francebenevolat.org)

# PLATEFORME VOLONTAIRES SOLIDAIRES DE GRENOBLE

Et au-delà de votre quartier, retrouver toutes les propositions de bénévolat ou proposer votre offre de bénévolat sur la plateforme **Volontaires Solidaires de Grenoble**  
<https://www.grenoble.fr/1700-volontaires-solidaires-de-grenoble.htm>