

## Etre aidé.e, se protéger

### Parents

**0974 763 963 SOS parentalité**, 15 minutes pour relâcher la pression. Gratuit et confidentiel.  
Du lundi au dimanche et jours fériés : 8h-12h / 14-17h, en soirée mercredi et vendredi : 20h-22h.

### Enfants et adolescent.e.s

**119 Enfance en danger** : prévention et protection des enfants en danger ou en risque de l'être.  
24h/24 et 7j/7. Anonyme, gratuit et confidentiel depuis tous les téléphones : fixe, mobile, cabine téléphonique, pour les victimes ou témoins d'un enfant en danger (maltraitance, négligences, violences sexuelles...)

### Femmes

**3919 Violences femmes Infos**, de 9 h à 19 h. Gratuit et anonyme, ne laisse pas de trace sur les factures de téléphone.

**0 800 05 95 95 Viols Femmes Infos**, du lundi au vendredi, de 10h à 19h.

**17 en cas d'urgence**. Si vous ne pouvez pas parler envoyez un **sms au 114**.

Vous avez aussi la possibilité d'aller chercher refuge dans les pharmacies : personnel formé pour vous accompagner dans une prise en charge rapide et efficace.

**arretonslesviolences.gouv.fr**, 24 h/24 et 7 j/7. Anonyme et gratuit.

**Application App-elles** : application gratuite qui, une fois activée, enregistre ce qui se passe autour de soi et adresse la captation sonore aux numéros préalablement enregistrés (famille, voisins, professionnel.les) qui peuvent donner l'alerte.

### Couples, familles, enfants et adolescents

**114 Violences familiales**, 24h/24 et 7j/7, par SMS uniquement.

**ledouze@libertysurf.fr, Le douze, centre de planification familial de Meylan** : vie affective, sexualité, contraception, violences conjugales. Le mail est relevé régulièrement. Anonymat et gratuité.

**06 79 41 91 71, Aide information aux victimes de violences et d'infractions pénales (AIV)**, le guichet unique de la mairie de Meylan, du lundi au vendredi de 9 h à 17h, par téléphone pendant la durée du confinement.

### Personnes violentes

**0801 901 911 pour les personnes violentes**, du lundi au dimanche de 9h à 19h

Exprimer ses difficultés auprès d'écouterants : 22 intervenants, psychologues ou spécialistes de la prise en charge des auteurs de violences

## S'entraider, s'organiser, se détendre...

### **Le réseau d'entraide de la Ville de Meylan**

Dans ce contexte de crise sanitaire, afin de favoriser la solidarité et l'entraide entre les habitants, la ville se dote d'une plateforme en ligne. Pour demander de l'aide ou en proposer :

**<https://meylan.entraidonsnous.fr>**

**Le Centre Communale d'Action Sociale de Meylan** : 04 76 41 69 32. Accueil téléphonique, du lundi au jeudi 8h30/12 h et 13h30/17h30, le vendredi de 8h30 à 16h. La distribution alimentaire est maintenue pour les personnes isolées et les urgences les lundi après-midi et mardi matin. Le service d'aide à domicile reste opérationnel pour les foyers prioritaires. En revanche, toutes autres activités de lien social sont annulées jusqu'à nouvel ordre.

**La plateforme d'information - Grenoble Alpes Métropole** : des informations pratiques : carte des commerces ouverts et de leurs services (drive, livraison, horaires seniors), les 40 marchés alimentaires accessibles, les producteurs locaux à votre service... Les transports : gratuité des transports en commun de l'aire grenobloise, transport à la demande pour les personnels de santé, etc... **<https://www.grenoblealpesmetropole.fr>**

**La numothèque – Grenoble-Alpes** : la bibliothèque numérique de la métropole Grenoble-Alpes. Inscription gratuite. En raison du confinement, la Métropole ouvre la numothèque Grenoble-Alpes à l'ensemble des habitants du territoire métropolitain. Pour vous inscrire, munissez-vous simplement d'un n° de téléphone et d'une attestation de domicile numérisée. **<https://numotheque.bm-grenoble.fr>**

**La médiathèque départementale – Isère** : la bibliothèque numérique du Département est accessible gratuitement à tous les isérois majeurs inscrits dans une bibliothèque publique partenaire, en raison du confinement. Ressources : livres, musique, cinéma, spectacles classiques, presse, cours en ligne, albums jeunesse... **<https://mediatheque-departementale.isere.fr>**

**Un centre de loisirs virtuel** proposé par la CAF : Chaque jour des activités ludiques et éducatives (artistiques, musicales, scientifiques et techniques, sportives) sont proposées. Elles sont adaptées aux différentes tranches d'âges des enfants et adolescents (notamment enfants en situation de handicap). Le « coin des parents » donne des conseils sur la gestion de l'actuelle période de confinement avec les enfants. **<https://www.monenfant.fr/web/guest/des-loisirs-pour-vos-enfants-pendant-les-vacances-scolaires>**

**Les Promeneurs du Net** : une présence éducative en ligne pour écouter, conseiller et accompagner les jeunes (**13-25 ans**) tout en apprenant à communiquer sur les réseaux sociaux. Ce sont des éducateurs, animateurs, informateurs jeunesse,... qui les accompagnent dans la réalisation de leurs projets sur un ou plusieurs réseaux sociaux de leur choix (Facebook, Instagram, Snapchat...). De la simple information à donner, au projet complet à soutenir, en passant par la détection d'une situation préoccupante, les Promeneurs renforcent le lien éducatif et cultivent chez les jeunes un esprit critique face à l'information et à l'image. **<https://isere.info-jeunes.fr/promeneurs-du-net>**