

**S'impliquer dans la vie de son quartier** avec la Maison des Habitant-es (MDH) Abbaye et ses partenaires.

**bénévolat**

2024

**RENSEIGNEMENTS**

À l'accueil de la MDH Abbaye  
1 place de la Commune de 1871

☎ 04 76 54 26 27

✉ [mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr](mailto:mdh.abbaye-jouhaux@grenoble.fr)

# Le bénévolat, c'est quoi ?

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 : 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.**

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).



*« 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).



# sommaire

## **PARTAGE DE SAVOIRS**

actions socio-linguistiques	4
accompagnement à la scolarité	5
ateliers des habitants	6
vélo-école pour adultes	7
atelier vélo Abbaye Cyclette	8
repair café Abbaye	9
atelier répar'info Abbaye	10
collectif voisin	11
LEFOP	12

## **CONVIVIALITÉ**

animations d'été et temps festifs	13
la Pirogue	14
riv'âge	15
la Commission des Arts de la MDH Abbaye	15

## **SOLIDARITÉ ET VIE DE QUARTIER**

fonds de participation des habitant-es (FPH)	16
BSP Abbaye	17
union de quartier Abbaye Jouhaux	18
planning familial 38	18
le conseil citoyen indépendant du secteur 5	19

## **JARDINS**

les jardins partagés de l'Abbaye	20
le jardin pédagogique de l'Abbaye	20
le jardin sans frontière	21

## **SPORT**

union sportive Abbaye football	21
--------------------------------	----

# actions socio-linguistiques



## Toute l'année

(sauf vacances scolaires)



### MJC Abbaye

1, place de la Commune  
de 1871

*Chaque semaine, la MJC accueille des groupes d'adultes souhaitant améliorer leur communication en français (oral et/ou écrit), pour mieux se débrouiller et être plus autonomes dans leur vie quotidienne (ex : prendre un RDV chez le médecin, suivre la scolarité de leurs enfants...). Pour ces ateliers, nous recherchons des bénévoles !*

### Ce qui compte, c'est...

- l'envie d'être dans la rencontre d'adulte à adulte.
- la capacité à écouter et à s'adapter aux besoins des apprenant-es.
- l'envie d'apprendre et de se former au sein d'une équipe !

Parlez-en avec la  
coordinatrice des activités  
adultes de la MJC !

**07 81 79 31 72**

[asl.abbaye@grenoble.fr](mailto:asl.abbaye@grenoble.fr)

**Animer des ateliers de communication en français pour des adultes de langue maternelle étrangère.**

### À qui ça s'adresse ?

Les « apprenants » sont des personnes nées à l'étranger, diverses dans leurs origines géographiques et sociales, avec des savoirs et des besoins d'apprentissage différents (ex : certaines ont été scolarisées, d'autres non). Ainsi, différents ateliers ont lieu durant la semaine, en journée ou soirée. Ils s'inscrivent dans un dispositif national qui vise plus largement à faciliter l'accès aux droits, rompre l'isolement et renforcer la confiance en soi.

### Comment ça se passe ?

Il s'agit de préparer et d'animer en binôme un atelier de 2h, une fois par semaine, pour un groupe d'apprenant-es. Du matériel est mis à disposition.

### C'est pas trop dur à faire ?

Pas besoin de compétences en enseignement ou en formation, il suffit d'avoir une bonne connaissance des codes sociaux (ex : dans quel cadre on fait la bise ou on sert la main ?), des détails pratiques de la vie quotidienne (ex : connaître les documents nécessaires pour un RDV médical) et de la langue française orale et écrite ! Les bénévoles sont accompagnés et formés.

# accompagnement à la scolarité



**1 ou plusieurs fois  
par semaine,  
de 16h à 17h30**

(du lundi 24 novembre 2024  
au vendredi 20 juin 2025)



**MJC Abbaye**  
1, place de la Commune  
de 1871



$$7 \times 5 =$$



**Aide aux devoirs, accompagnement des enfants dans le suivi de la scolarité, lien avec les parents.**

## **Auprès de quel public ?**

Enfants du CE1 au CM2 et leurs parents ; habitant le secteur 5.

## **Comment ?**

Dispositif encadré par la responsable du périscolaire de la MJC et la référente famille de la MDH.

## **Rôle du bénévole**

- 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 à la mise en place de l'espace, du goûter.

## **Qui contacter ?**

La responsable du périscolaire  
de la MJC Abbaye

**07 49 82 48 88**

[periscolaire@mjc-abbaye.org](mailto:periscolaire@mjc-abbaye.org)

# atelier des habitant-es



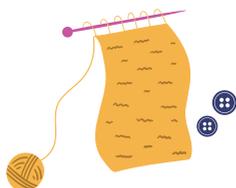
## **Ateliers réguliers**

(hebdomadaires,  
bimensuels, selon vos  
disponibilités)



### **MDH Abbaye**

1, place de la Commune  
de 1871



## **Les ateliers des habitants, c'est quoi ?**

Les ateliers des habitants reposent sur le principe suivant : chacun d'entre nous possède des savoirs et peut les transmettre à d'autres, et parallèlement chacun peut s'enrichir du savoir des autres.

Toute personne peut proposer d'animer un atelier régulier autour d'une passion ou d'un savoir-faire. Et tout habitant-e peut participer à un des ateliers proposés et gratuit : couture, tricot, informatique, dessin, aquarelle, loisirs créatifs...

La MDH s'occupe de vous accompagner dans la réalisation concrète de votre atelier (communication, salle d'activité, matériel, accueil des participant-es...)

## **Comment ?**

À définir avec l'Agent de développement local.

## **Rôle du bénévole**

→ Concevoir et animer un atelier de son choix auprès d'autres habitant-es.

## **Contactez l'Agent de Développement Local**

(via l'accueil de la MDH  
ou directement au  
**06 89 24 11 79**)

# vélo-école pour adultes



*Matin, après-midi  
ou fin de journée,  
en semaine.*



À l'anneau de vitesse  
et dans le parc Paul  
Mistral

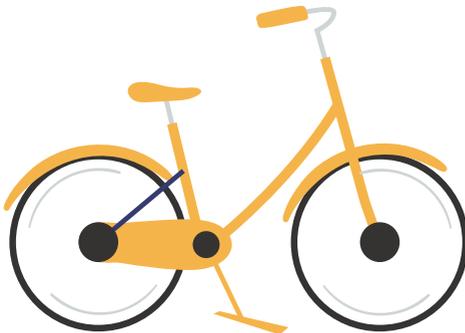
L'École du Vélo de Grenoble (EVG) propose des cours collectifs de vélo pour adultes. Les cours sont dispensés à l'anneau de vitesse du parc Paul Mistral par des instructeurs vélo professionnels. Il existe 3 niveaux : débutant, confirmé et conduite en ville et il y a 10 élèves maximum par groupe. Des bénévoles peuvent accompagner les groupes en renfort des instructeurs afin d'accélérer l'apprentissage des élèves.

## **Rôle du bénévole**

→ Indiquer les techniques de base du vélo aux apprenants et les mettre en confiance, avec l'aide d'instructeurs diplômés.



**Contact** via l'ADL ou  
l'accueil de la MDH



# atelier vélo

## Abbaye Cyclette



**Chaque mercredi  
de 17h à 18h30**



**Dans les «Volets verts»  
au 9 place Charpin**



**Contactez l'atelier**  
via la messagerie électronique  
[contact@abbayecyclette.org](mailto:contact@abbayecyclette.org)

### **Abbaye Cyclette, qu'est-ce que c'est ?**

L'atelier de réparation de vélo est né d'un collectif d'habitants du quartier, appuyé par la Maison des Habitant-es Abbaye et la Clavette grenobloise qui propose, entre autres, aux bénévoles de l'atelier de suivre des formations en mécanique cycle.

L'idée est de proposer aux habitant-es d'apprendre à entretenir, réparer, voire assembler eux-mêmes leur vélo, à partir de pièces issues du réemploi ! Mais aussi d'échanger des savoirs sur la mécanique cycle, de permettre aux habitant-es du quartier de se rencontrer et d'échanger, de revaloriser des vélos abandonnés dans les copropriétés du quartier, de participer à l'échelle du quartier au développement de l'usage du vélo comme alternative aux modes de transports coûteux et polluants !

### **Rôle du bénévole**

- Accueillir le public venant apprendre à entretenir/réparer son vélo.
- Accompagner et expliquer comment réparer les pannes.
- Participer à la vie de l'atelier (organisation d'évènements, etc).
- Aucune compétence mécanique cycle n'est requise. L'idée est d'apprendre et de se former ensemble au fil des permanences !

# repair café Abbaye



**Pour les créneaux,  
se renseigner à  
l'accueil**



**MDH Abbaye  
(grande salle)**

1, place de la Commune  
de 1871

## Jeter ? Pas question !

Les Repair' Café réparent les objets du quotidien et leur donne une nouvelle vie. La MDH Abbaye soutient le lancement d'un repair' café à l'Abbaye en 2024 en mettant des créneaux d'ateliers et une salle à disposition et en accompagnant l'acquisition de l'outillage. Le Repair' café vous invite à ramener vos objets cassés ou défectueux (petit électroménager, image et son, équipements maison, outillage, mobilier...

Le Repair Café est un moment participatif et convivial. Son principal objectif est d'éviter de jeter les objets du quotidien qui peuvent encore servir, en les réparant ou en apprenant à les réparer. Les bénévoles qui vous accueillent (organisateur et réparateurs) partagent des valeurs communes telles que la curiosité, la volonté d'apprendre et de devenir plus autonomes, l'échange, la transmission de savoir-faire, la solidarité et la préservation de l'environnement.

## Rôle du bénévole

- Accueillir les participant-es.
- Réparer et apprendre à réparer.
- Contribuer au développement et à la vie du repair' café.

## Contact

via l'ADL de la MDH  
**06 89 24 11 79**

# atelier Répar'info Abbaye



**Mardi à 17h**



«Volets verts»  
1<sup>er</sup> étage, droite  
17 rue Duguesclin



## Contactez l'atelier

via la messagerie électronique  
[reparinfo-abbaye@gresille.org](mailto:reparinfo-abbaye@gresille.org)

L'atelier de reconditionnement informatique de l'Abbaye « Répar'Info Abbaye » récupère et répare les ordinateurs afin de les mettre à disposition des personnes en ayant besoin.

Le projet est né de la volonté d'un groupe d'habitant-es désirant à la fois lutter contre l'obsolescence programmée, contribuer à plus de justice sociale tout en se formant à la réparation et au reconditionnement informatique.

Les bénévoles de l'atelier Répar'info Abbaye se réunissent chaque semaine pour apprendre à réparer concrètement les machines que les personnes leur confient. Ils s'occupent également d'identifier les besoins en équipement et d'accompagner les familles et habitant-es dans la prise en main de l'outils.

## Rôle du bénévole

- Accueillir les donateurs et les bénéficiaires.
- Apprendre et réparer les ordinateurs pendant les ateliers.
- Participer à la vie et au développement du projet.

# collectif voisin



## Chaque semaine



«Volets verts»  
11, place Charpin



Si vous vous retrouvez dans le descriptif du Collectif, autant dans ses valeurs que dans ses projets ou si cette lecture a nourri votre curiosité, venez nous rencontrer pour en savoir plus !

**Contactez le collectif**  
via la messagerie électronique  
[contact@collectifvoisin.org](mailto:contact@collectifvoisin.org)

Le Collectif Voisin est un lieu d'activités dans le quartier de l'Abbaye.

Différentes permanences et activités sont proposées chaque semaine autour du bricolage, de la couture, de la peinture, de la réparation-vélo, de l'outil numérique, de la fabrication d'objets low tech... et toute proposition est la bienvenue ! C'est un lieu ouvert à toutes et à tous, avec une participation à prix libre afin que chacun puisse en profiter.

## Comment ça se passe au Collectif Voisin ?

Nous fonctionnons en gouvernance partagée, c'est à dire que les décisions sont prises ensemble. Nous nous réunissons une fois par mois lors d'une réunion qui nous permet d'avancer sur les besoins du lieu et des projets. Des moments de convivialité sont proposés durant l'année à l'initiative de chacun et chacune en fonction de nos désirs de se retrouver !

## Ça veut dire quoi être bénévole au Collectif Voisin ?

Les bénévoles du Collectif s'engagent comme ils le peuvent et le souhaitent en fonction de leur temps (1h/semaine, 1h/mois, c'est vous qui décidez !) en participant aux réunions mensuelles ou en prenant part aux décisions et aux orientations des projets ou en proposant des permanences sur des savoir-faire variés... ou dans d'autres tâches du quotidien du lieu (ex : animer un atelier créatif, aider les bricoleurs à entretenir le lieu, faire des crêpes lors d'une fête, trier et ranger la gratuiterie...)

Ce lieu reste un lieu des possibles où chaque proposition est réfléchie ensemble.

# LEFOP

## (Lieu d'Etude et de Formation Personnalisée)



**En semaine**



**MDH Abbaye**  
1, place de la Commune  
de 1871

### Le LEFOP, une aventure d'accompagnement...

Depuis sa création en 1987 à Grenoble, le projet du LEFOP est d'accompagner des adultes et des jeunes dans leur désir de réapprendre les compétences de base : communiquer à l'oral et à l'écrit, lire, compter, mesurer, partager, comparer ; utiliser l'ordinateur et internet ; apprendre à apprendre ; accompagner des projets personnels (code de la route, soutien à l'entrée en formation qualifiante...).

L'association recherche également des aides à la communication, la recherche de financements, etc.

### Rôle du bénévole

- Accompagner un apprenant et/ou animer un atelier à la Maison des Habitantes de l'Abbaye 2h par semaine.
- Participer à des réunions régulières de travail pédagogique ou soutien à la relation dans l'accompagnement (analyse de la pratique).
- Se former à l'accompagnement spécifique des adultes fragilisés par un faible niveau de scolarisation.
- Respecter la Charte de l'accompagnateur bénévole de l'association.

**Contact : Odiel DUWIG, coordinatrice**  
[lefop@yahoo.fr](mailto:lefop@yahoo.fr) / **06 81 38 97 92**

# animations d'été et temps festifs



**Engagement  
ponctuel ou dans  
la durée**



L'ADL pourra vous renseigner sur les manifestations à venir tout au long de l'année. Vous pouvez également proposer une nouvelle animation, vous serez appuyé dans la réalisation de votre projet.

Fête de quartier, carnaval, cinéma en plein air, ateliers des habitant-es, repas partagé, expositions, collectif culturel... les occasions ne manquent pas si vous souhaitez vous impliquer dans l'animation de votre quartier !

## **Avec qui ?**

Maison des Habitant-es, MJC, associations ou collectifs d'habitant-es.

## **Rôle des bénévoles**

- Participer à la préparation de temps forts et événements festifs.
- Définir le contenu des animations.
- Communiquer.
- Planifier, aider sur la logistique.
- Accueillir des artistes.
- Rechercher des partenaires.
- Mobiliser ses voisins.
- Fabriquer des décorations.

## **Contactez l'Agent de Développement Local**

(via l'accueil de la MDH  
ou directement au  
**06 89 24 11 79**)

# la Pirogue, café restaurant associatif

## **Vous avez une idée ?**



Venez nous rencontrer à La Pirogue ou pendant un comité animations (une fois par mois) pour nous souffler des idées, des envies...

### **Contactez nous!**

La Pirogue  
1 place de la Commune  
de 1871  
**09 53 74 08 93**  
[contact.lapirogue@gmail.com](mailto:contact.lapirogue@gmail.com)

Le Café-restaurant La Pirogue est né du désir d'habitant-es du quartier Abbaye de constituer un lieu de rencontre et de partage, animé pour et par les habitant-es.

**Des petits coups de pouces aux grands projets, tout le monde peut participer, n'hésitez pas à passer !**

### **Rôle des bénévoles**

- Tenir le bar ou participer au service du midi (9h-11h et/ou 11h-14h) du lundi au vendredi ou encore les samedi matin.
- Un coup de main sur les soirées (concerts, tournois de coinche...), les ateliers, les animations.
- Venir bricoler ou jardiner.
- Ou encore proposer et/ou créer des animations, des activités, des concerts, des sorties.



# riv'âges

L'association Riv'âges, est un comité d'animation d'ainé-es sur le secteur 5 de Grenoble, qui propose des festivités (loto, bal dansant...), des animations, des ateliers (danse country...), des séjours, des sorties à la journée...

Elle recherche des bénévoles qui souhaiteraient s'investir pour un public personnes âgées.

Vos pouvez contribuer sous une forme ou une autre : bureau, atelier, fête sur l'espace public...



Pour d'avantage d'informations, contactez Riv'âges :  
Marie Hélène Jouanny  
**06 61 74 87 16**  
[riv.age.38100@gmail.com](mailto:riv.age.38100@gmail.com)

## la Commission des Arts de la MDH Abbaye

Chaque mois, le hall d'accueil de la MDH Abbaye reçoit une exposition. Ce travail est le fruit de la Commission des Arts, groupe d'habitant-es amateurs d'art qui cherche, rencontre et expose des artistes du quartier ou d'ailleurs. Toutes les esthétiques sont représentées, et chaque année une exposition spécifiquement dédiée aux habitants est organisée : le « talent des habitants ». La commission des arts est un collectif informel accompagné par la MDH Abbaye.

### **Rôle du bénévole**

- Participer à la sélection des expositions.
- Animer le collectif en proposant des idées (sorties, animations, ateliers, concerts ou autre.
- Aider à l'accrochage et au décrochage des œuvres, ainsi qu'à l'organisation des vernissages.
- Aider à l'organisation du Talent des habitants.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances en art, simplement l'envie de découvrir et de contribuer au collectif !

### **Contact**

Toutes les informations sont disponibles à l'accueil de la MDH Abbaye

# fonds de participations des habitant-es (FPH)



## *Une soirée par mois*



Dans l'une des MDH  
du secteur 5



Le Fonds de Participations des Habitants (FPH) du secteur 5 permet à projets conviviaux, culturels, sportifs, citoyens portés par des habitant-es d'obtenir un soutien financier allant jusqu'à 800 euros par projet. Ces fonds sont alloués par un comité d'attribution constitué d'habitant-es bénévoles, souvent des anciens porteurs de projets. Le comité se réunit une fois par mois pour échanger avec les habitant-es souhaitant déposer un projet, puis il valide ou non le financement selon le respect de la charte du FPH.

Le comité d'attribution opère dans un esprit de bienveillance, d'échange et d'accompagnement positif des projets. En plus du soutien financier il prodigue des conseils et des idées afin de contribuer à rendre les projet pertinents et adaptés au besoin des quartiers.

## ***Rôle des membres du comité***

- Étudier les projets.
- Siéger au comité.
- Aider les porteurs en les conseillant utilement.

**Contactez l'Agent de  
Développement Local**  
(via l'accueil de la MDH  
ou directement au  
**06 89 24 11 79**)

# BSP Abbaye



**Jeudi à 17h ou  
dimanche à 14h**



**«Volets verts»**  
17 rue Duguesclin



## **Qui sommes-nous ?**

Nous sommes la Brigade de Solidarité Populaire du quartier de l'Abbaye. Nous sommes un collectif d'entraide, ouvert à toutes et à tous. Nous souhaitons recréer du lien et un réseau d'entraide dans le quartier.

## **Comment ?**

Nous récupérons des invendus alimentaires pour ensuite les redistribuer ou les cuisiner lors d'évènements festifs.

## **Pour qui ?**

Pour toutes et tous.

## **Pourquoi ?**

Dans un contexte où la précarité augmente, nous souhaitons éviter le gaspillage des produits encore consommables et en faire profiter les personnes en demande.

## **Vous souhaitez nous rejoindre ?**

Nous sommes un groupe soudé et ouvert à toutes les nouvelles personnes qui souhaitent participer à cette action : récup, tri, préparation d'un café solidaire, organisation d'évènements festifs sur le quartier, etc...

## **Nous contacter**

[bspabbaye@protonmail.com](mailto:bspabbaye@protonmail.com)

**06 16 64 60 76** (Joséphine)

**06 14 03 85 03** (Nezha)

# union de quartier Abbaye Jouhaux

L'Union de Quartier Abbaye Jouhaux regroupe des habitant-es concerné-es par des enjeux locaux : espaces publics, aménagements, propreté, et plus largement toutes les questions de cadre de vie. L'Union de Quartier fait remonter aux institutions, la Ville notamment, des sujets qui préoccupent les habitant-es. Elle propose des réunions de concertation et mobilise des citoyens afin de réfléchir à des solutions locales dans un esprit de consensus.

Ouverte à tous et toutes, l'Union se compose de membres tous bénévoles. Leur rôle est de prêter attention aux problèmes du quotidien rencontrés par les habitant-es, dans les quartiers Abbaye et Jouhaux. Vous pouvez rencontrer l'Union de Quartier les vendredi matin à la MDH Abbaye à l'occasion du café des habitant-es (8h45 - 10h).

## Contact

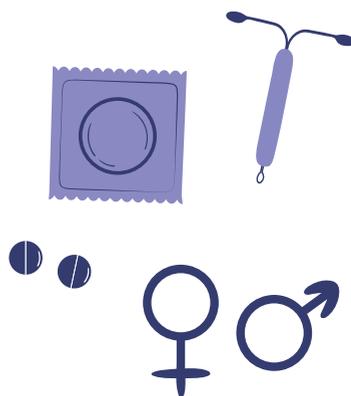
[jeanpierre.trillat@sfr.fr](mailto:jeanpierre.trillat@sfr.fr) / [jn.pusel@gmail.com](mailto:jn.pusel@gmail.com)

# planning familial 38

Mouvement féministe d'éducation populaire, le Planning milite depuis plus de 60 ans pour l'égalité femmes/hommes et la possibilité pour chaque personne de vivre une sexualité épanouie, à l'abri des grossesses non prévues et des infections sexuellement transmissibles.

Le planning défend le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception, à l'avortement, et lutte contre les violences et les discriminations liées au genre et à l'orientation sexuelle.

Le planning familial de l'Isère possède une antenne locale à la MDH Abbaye avec une action spécifique en direction des quartiers populaires grenoblois. Dans le cadre de ses missions, l'antenne organise parfois des animations ou des événements avec l'appui de bénévoles.



Pour plus d'informations

**04 76 87 94 61**

[v.bourdjakian@](mailto:v.bourdjakian@)

[leplanningfamilial38.org](http://leplanningfamilial38.org)

# le Conseil citoyen indépendant du secteur 5 (CCI5)



Il existe un Conseil Citoyen Indépendants (CCI) dans chaque secteur de Grenoble. Leur rôle : développer la participation citoyenne. Ils sont autonomes dans leur fonctionnement. Leur activité varie suivant les forces vives qui les animent et est centrée sur les questions du secteur, en l'occurrence les quartiers Abbaye-Jouhaux, Châtelet, Teisseire Malherbe.

## **Quelles sont les objectifs du CCI5 ?**

- Le pouvoir d'agir des habitant-es.
- Agir et bien vivre ensemble.
- Créer des liens et de l'entraide.
- Proposer des temps de paroles à thème.
- Accompagner des projets, favoriser l'échange de savoirs.

## **Rôle du bénévole**

Le CCI5 repose entièrement sur l'implication des bénévoles qui le composent. Le seul attendu est d'être habitant-e ou usager du secteur et d'avoir l'envie de contribuer à l'amélioration du vivre ensemble, en mobilisant sa propre expérience. Les membres agissent donc en proposant des sujets, en montant des actions ou des projets, en rencontrant ou en interpellant les différents acteurs du territoire.

### **Contact**

[cci5conseilscitoyensindendantsgrenoble.fr](http://cci5conseilscitoyensindendantsgrenoble.fr)  
Informations disponibles en MDH

# les jardins partagés de l'Abbaye

Les Jardins Partagés de l'Abbaye (JPA) proposent aux habitant-es de cultiver des parcelles individuelles et collectives. Le jardin est situé au 3 rue Marius Riollet.

En plus de s'occuper de leur parcelle, les jardiniers peuvent être ponctuellement amenés à participer bénévolement à l'entretien général du site.

**Contact :** Éric Morin, coordinateur  
[jardinspartagesabbaye@gmail.com](mailto:jardinspartagesabbaye@gmail.com)



# la ferme pédagogique de l'Abbaye



**Lundi après-midi,  
horaires en  
fonction de la  
saison**



3, rue Marius Riollet,  
à côté des Jardins  
partagés de l'Abbaye

La Ferme Pédagogique de l'Abbaye est un abri de la biodiversité naturelle et du bien-être, où on peut travailler la terre, produire des aliments, apprendre avec le vivant, se connecter, se recréer, méditer et être en paix. C'est le projet de l'association « En Vert et Avec Tous » (EVAT), qui fait de la pédagogie autour de l'alimentation durable. La ferme comporte des parcelles cultivées, une mare, une serre et une forêt comestible (en projet).

## Rôle des bénévoles

- Participer à l'aménagement, à l'entretien.
- Jardiner et cultiver.
- Organiser des ateliers ou des événements.

**Contact**  
[commune@envertetavecous](mailto:commune@envertetavecous.com)  
06 69 22 06 95

# le jardin sans frontière



**Permanences  
les mardis de 11h  
à 12h et les jeudis  
à 17h30**



**Entre le stade des  
Alpes et l'Isère**  
Rue du 19 mars 1962



## Jardiner en solidarité avec les migrant-es

Faire pousser des légumes et des fruits qui seront donnés à des associations (Diaconat Protestant, Point d'eau,...) et aussi cuisinés lors des repas partagés des jardiniers au jardin. Le JSF c'est aussi des amis, des discussions et des échanges entre personnes de tous pays.

Des moments de détente : musique, jeux, cuisine et repas...etc... Tout ce que chacun pourra apporter comme animation!

Pas besoin de savoir jardiner. On apprend sur place ! S'habiller avec de vieux vêtements. Ne pas avoir peur de se salir. Nous pouvons aussi en prêter (bottes et vêtements de pluie).

Horaires : attention horaires saisonniers.

### Contact

[unjardinsansfrontieres@gmail.com](mailto:unjardinsansfrontieres@gmail.com)

# union sportive Abbaye football

L'Union Sportive Abbaye Foot est un club de football ancré dans les quartiers du secteur 5 et de l'Abbaye en particulier. Il compte plusieurs équipes allant des plus jeunes aux seniors. Les entraînements se déroulent au stade Stijovic, 50 chemin de la Poterne. Les bureaux se situent au 14 chemin du Marais.

Les bénévoles participent à la vie du club, aux entraînements sportifs ainsi qu'à des animations ou déplacements à l'occasion de tournois annuels.



### Contact

[sebastien.guirado@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:sebastien.guirado@univ-grenoble-alpes.fr)





