



GUIDE DES RESSOURCES DU 3^E ARRONDISSEMENT

Au départ de : Action Solidarité Marseille



Une initiative du
Collectif d'Accès aux Droits du 3^e

Conçu et réalisé par
QX1 Welcome Map



Légende



Accompagnement social / Social support / دعم اجتماعي



Droits, Papiers / Rights, papers / حقوق



Soutien juridique / Legal support / دعم قانوني



Accueil de Jour / Day shelters / استقبال نهاري



Solidarité, soutien / Solidarity, migrants support / تضامن, دعم المهاجرين



Vêtements / Clothes / ملابس



Aliments / Food / مواد غذائية



Centres de Santé / Health centers / مركز صحي



Infirmiers / Nurses / تمريض



Prévention / Prevention / وقاية, حد مخاطر



Soutien psy. / Psychological support / دعم نفسي



Prises / Sockets / وصل بالكهرباء



Douches / Showers / حمامات



Ordinateurs / Computers / كمبيوتر وانترنت



Travail / Work / عمل



Cours de langue / French courses / دروس لغة



Logement, habitat / Housing / إسكان



Lieux de rencontre / Meeting Places / أماكن لقاء



Loisirs / Leisure / ترفيه



Musique / Music / موسيقى

Ce guide a été réalisé en jan_2026 par l'association QX1
Il est soumis à Licence Creative Commons BY-NC-SA

Dessins en couverture
Lénaïg Le Touze

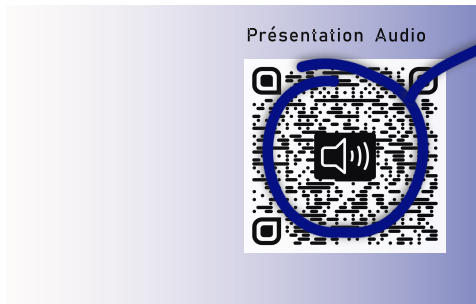


Guide pratique pour les personnes d'Action Solidarité Marseille
Structures à moins de 20 minutes de marche

Guide to help people at Action Solidarité Marseille
Structures within a 20-minute walk

دليل لمساعدة ناس مركز "لا بال دو ماي" الإجتماعي Action Solidarité Marseille
جمعيات وجماعات التي لا تبعد أكثر من 20 دقيقة مشي

Écoutez les présentations des différents lieux **en plusieurs langues !**
Listen to presentations of the various places in several languages!
استمع الى التسجيلات التي تقدم الأماكن بمختلف اللغات



Deul Bambara (بامبارا)
Urdu (أوردو) English
Taqbaylit Español العربية Dari (دري)
Kurdi Soninke Kurdi (كوردی)
Русский Manjaque
Românește Comorien (Shikomori)
Pachtoun (پښتو)

Accueil de Jour Femme et Enfant



Lun-Dim : 8h-16h
Fermé le mercredi
et le mardi après-
midi

Accueil inconditionnel pour les femmes et leurs
enfants : repas, douche, lessive, soins, domiciliation,
ateliers collectifs, cuisine partagée...

Unconditional welcome for women and their children:
meals, showers, laundry, care, address registration,
group workshops, shared kitchen...

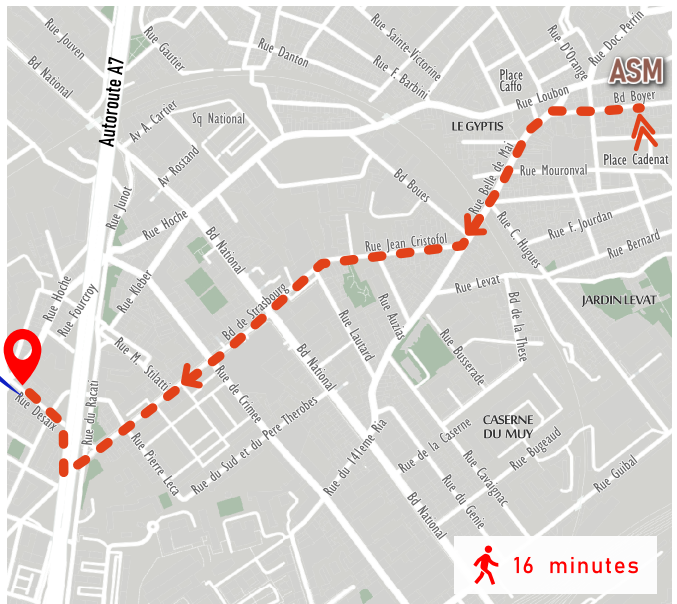


+33 4 91 84 09 60



8, Rue Desaix

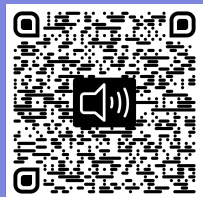
استقبال بدون شروط للنساء وأطفالهن :
وجبات، استحمام، غسل الملابس، علاج، عنوان إداري،
ورش جماعية، مطبخ مشترك.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Centre Social Saint-Mauront



🕒 Lun-Ven:
9h-12h
13:30-19h

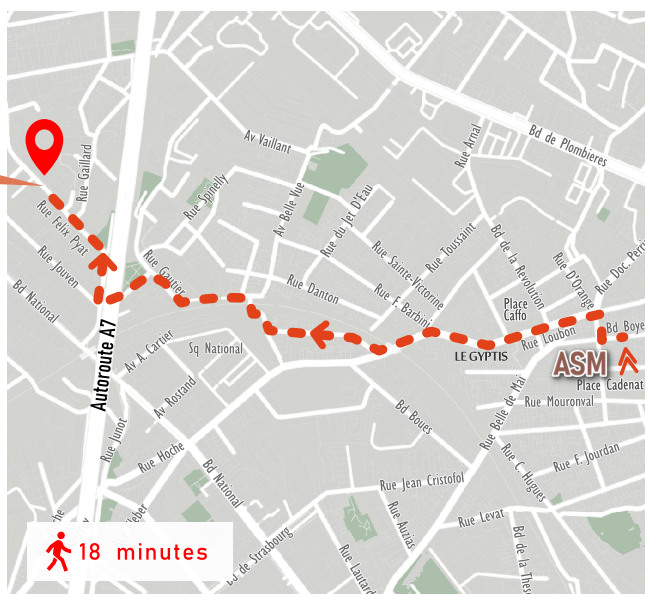
Centre social proposant des activités pour les enfants, les familles, ainsi que des permanences sociales et juridiques en droit des étrangers, du soutien psychologique, des cours de français...

A social center offering activities for children and families, as well as social and legal support for immigrants, psychological support, French language courses, and more.

☎ +33 4 95 04 31 90

📍 77, Rue Félix Pyat

مرکز اجتماعي يقدم نشاطات للأطفال والعائلات، كما يمكن الحصول فيه على إرشاد قانوني أو إداري للمهاجرين، ورعاية نفسية، أو دروس في اللغة الفرنسية، إلخ.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Médiance 13



Lun-Jeu:
8h45-12h15
13h30-17h
Ven: 8h45-12h15

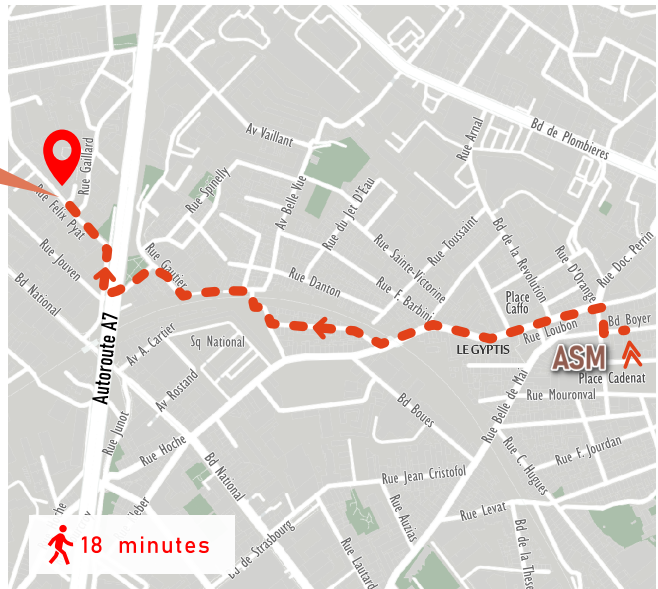
Permanence d'accès aux droits (CAF, impôts, état civil, retraite, santé).

Assistance service for accessing social and administrative rights (CAF, taxes, civil status, retirement, health).

+33 4 91 95 36 03

50, Rue Félix Pyat

مكتب استقبال للمساعدة في الحصول الحقوق الإجتماعية
مثل صندوق مساعدة العائلات (CAF) والضرائب والحالة
المدنية والتقاعد والصحة.



Horaires et Contacts

Présentation Audio



+ d'infos sur QX1.org

Restos du Coeur Belle de Mai



Mar-Ven :
9h30 - 12h
13h-16h30

Colis Alimentaire et vêtements distribués sans conditions, sous inscription.

Distribution of food baskets without conditions.
Registration is required.

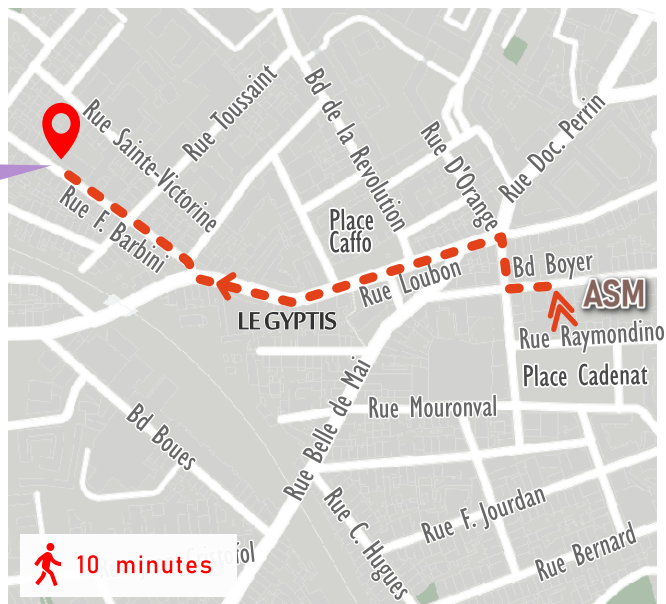


+33 4 91 90 21 08



14, Rue F. Barbini

توزيع القفف الغذائية بدون شروط. يلزم التسجيل.

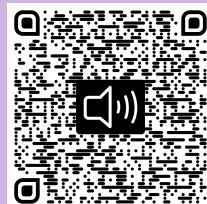


+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



Mot à Mot



 **Inscriptions**
Lun : 14h-16h
Ecrivain public
Lun : 9h-11h30

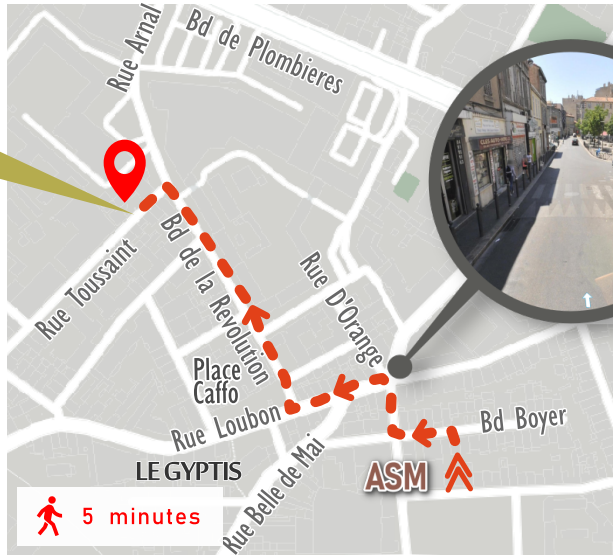
 +33 7 82 13 67 17

 58, rue Toussaint

Cours de FLE et alphabétisation, gratuits, pour tous niveaux. Accueil inconditionnel, sur inscription.

Free FLE and literacy courses for all levels.
Unconditional admission, on registration.

دروس لغة فرنسية وتعليم الكتابة والقراءة. مجانية
ولجميع المستويات. استقبال غير مشروط تحت شرط
التسجيل.



5 minutes

ASM



Horaires et Contacts



Présentation Audio



PASS Hôpital Européen (Permanence d'Accès aux Soins de Santé)



☎ Lun-Ven : 9h-17h

Accès aux soins pour adultes sans droits à la santé et accompagnement dans les démarches pour activer une couverture santé.

Access to healthcare for adults with no entitlement to health care and support in activating health coverage.

☎ +33 4 13 42 83 87

📍 6, Rue Désirée Clary

علاج مجاني للأشخاص الذين ليس لهم تأمين صحي والمساعدة في الإجراءات لتقديم طلب التأمين.



🚶 19 minutes

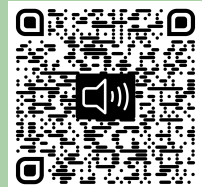


+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



Planning Familial



Lun et Jeu (sur rdv) :
13h-17h15

Mar et Mer : 14h-18h

Dépistages rapides

Ven : 14h-17h

Permanences confidentielles : la sexualité, le corps, la contraception, les méthodes d'interruption volontaire de grossesse (IVG), les infections sexuellement transmissibles (IST), les violences.

Confidential advice centres: sexuality, the body, contraception, voluntary interruption of pregnancy (abortion), sexually transmitted infections (STDs), violence.

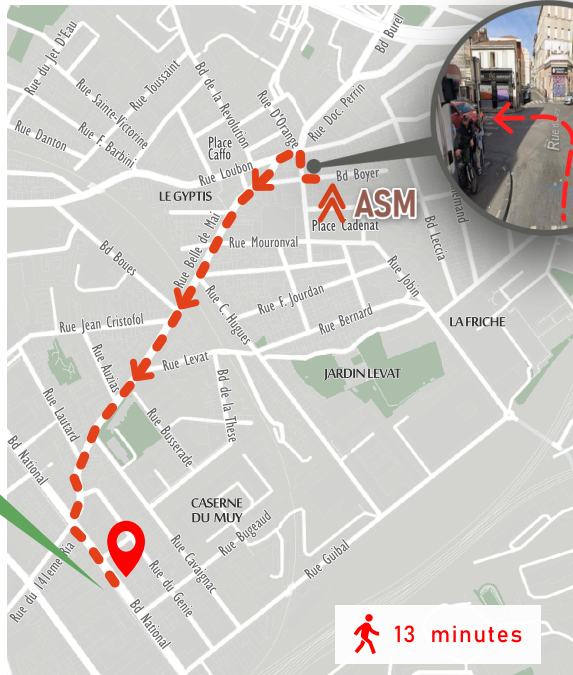
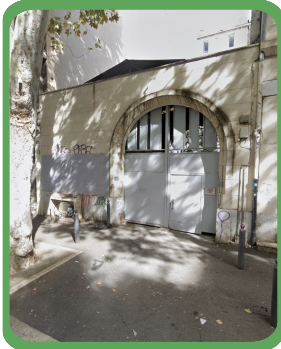


+33 4 91 91 09 39



106, Bd.National

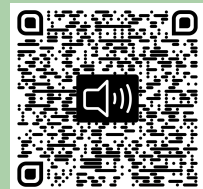
الاستقبال هنا مجاني ويحافظ على خصوصية
المستفيدين: الحياة الجنسية، والجسد، وموانع الحمل،
والوقوف الطوعي للحمل، والأمراض المنقولة جنسيا،
وأشكال العنف.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



+ d'infos sur QX1.org

Centre de protection maternelle et infantile (PMI)



Lun et Mar:

☑ 9h-13h / 14h-19h

Mer, Jeu, et Ven:

8h30-12h / 13h30-17h

Accueil femme-enfant : consultations pédiatriques (0-6 ans), puéricultrices, vaccinations, soutien à la parentalité et à l'allaitement.

Women-Child Center: pediatric consultations (0-6 years), childcare nurses, vaccinations, parenting and breastfeeding support.

☎ +33 4 13 31 65 40

📍 24, rue Jobin

استقبال النساء والأطفال: استشارات طبية للأطفال (0-6 سنوات)، ممرضات أطفال، تطعيمات، دعم الأبوة والأمومة والرضاعة الطبيعية.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Permanence du Défenseur des droits



- ⌚ Les trois derniers mardis du mois
- Journée entière

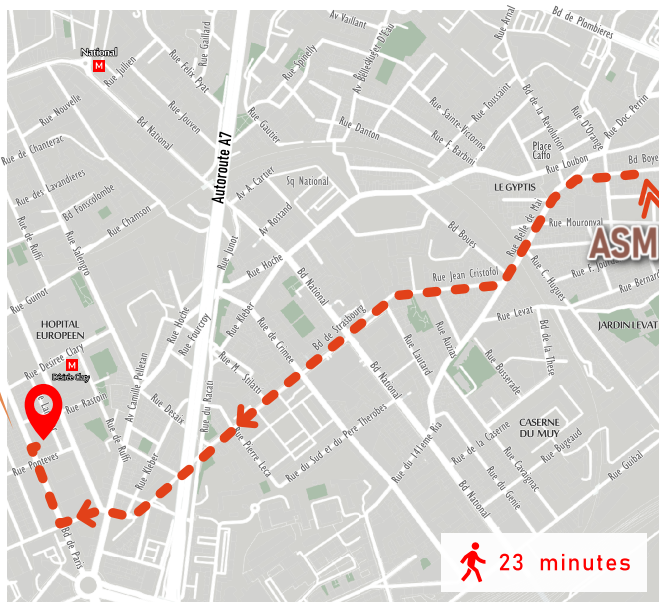
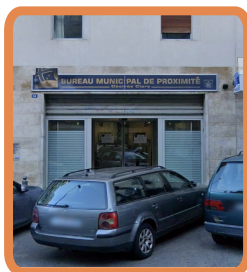
Le Défenseur des droits est une institution indépendante qui protège les droits et libertés des personnes.

The Defender of Rights is an independent institution that protects people's rights and freedoms.

📍 3013

المدافع عن الحقوق هو مؤسسة مستقلة تحمي حقوق الأفراد وحررياتهم.

📍 54, Bd. de Paris



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Antenne de Prévention des expulsions locatives (APEL)



🕒 Jeu : 14h-17h

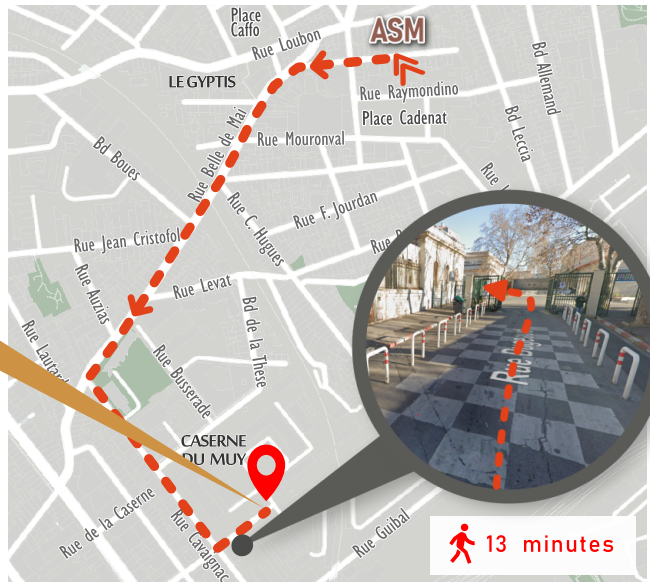
Permanence de soutien juridique pour les locataires en situation ou à risque d'expulsion, proposée par l'AMPIL en partenariat avec les Avocats du Barreau de Marseille.

Legal support desk for tenants facing or at risk of eviction, offered by AMPIL in partnership with lawyers from the Marseilles Bar.

☎ +33 7 82 19 12 90

📍 21, Rue Litim

مكتب دعم قانوني للمستأجرين الذين تعرضوا للطرد من سكنهم أو يخشون ذلك. تقدم هذه الخدمة جمعية أمپيل (AMPIL) في التنسيق مع نقابة المحامين.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



+ d'infos sur QX1.org

Cultures Du Coeur 13



Lun-Jeu :

9h-13h

14h-17h

Ven (Télétravail) :

Journée entière



+33 4 91 32 64 78

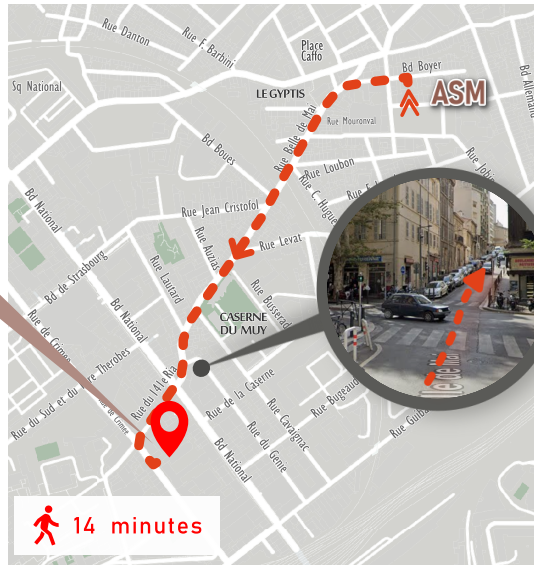


32, Rue de Crimée

Association favorisant l'accès à la culture via une "billetterie solidaire" en ligne qui propose des places gratuites pour des concerts, des spectacles de théâtre, cinéma, musées, festivals etc.

Association promoting access to culture via an online "solidarity ticket" online offering free tickets for concerts, theater performances, movies, museums, festivals, etc.

جمعية تعمل على تعزيز الوصول إلى الثقافة من خلال "تذاكر تضامنية" عبر الإنترنت والتي تقدم تذاكر مجانية لحضور الحفلات الموسيقية والمسرحيات والسينما والمتاحف والمهرجانات وغيرها.



+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



Notes

A large rectangular box with a blue border and rounded corners, designed for taking notes. The interior of the box is white and contains 15 horizontal dashed lines, providing a guide for writing. The box is centered on the page, and the word "Notes" is written above it in a large, bold, black font.

Cette brochure est une initiative du **Collectif d'Accès aux Droits**, un réseau composé d'associations, de collectifs et habitant-es mobilisé-es depuis 2019 pour permettre aux habitant-es du 3^e arrondissement de mieux connaître et faire valoir leurs droits.

L'objectif de ce Guide est de recenser et de valoriser les nombreux lieux de nos quartiers qui proposent des ressources, un accompagnement et des solutions dans divers domaines : droits sociaux, aides alimentaires, santé, apprentissage de la langue française, droits des locataires, etc.

Des QR-code permettent d'accéder à plus d'informations sur le site QX1.org, notamment à des **présentations des différents lieux à écouter en plusieurs langues**.

Retrouvez les informations de contact et la présentation audio de Action Solidarité Marseille sur le site **QX1.org** :

Action Solidarité Marseille



Horaires et Contacts



Présentation Audio

