

GUIDE DES RESSOURCES DU 3^E ARRONDISSEMENT

À l'usage de La Cuisine du 101



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



Travail / Work / عمل



Droits, Papiers / Rights, papers / حقوق



Prises / Sockets / وصل بالكهرباء



Soutien juridique / Legal support / دعم قانوني



Douches / Showers / حمامات



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



Manger / Eating / وجبات



Vêtements / Clothes / ملابس



Lieux de rencontre / Meeting Places / أماكن لقاء



Infirmiers / Nurses / تمريض



Loisirs / Leisure / ترفيه



Centres de Santé / Health centers / مركز صحي



Cours de langue / French courses / دروس لغة



Logement, habitat / Housing / إسكان



Soutien Scolaire / Homework support / دعم في انجاز التمارين

Ce guide a été réalisé en avril 2026 par l'association QX1
Il est soumis à Licence Creative Commons BY-NC-SA



Version 1.0

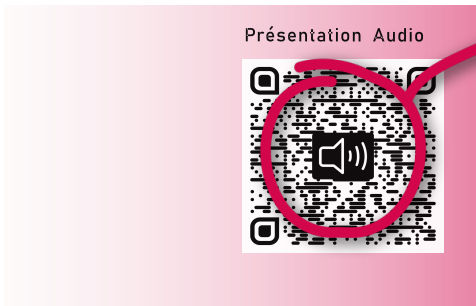
Dessins en couverture
Lénaïg Le Touze

Guide pratique à l'usage de la Cuisine du 101
Structures à moins de 20 minutes de marche

Guide to help people at La Cuisine du 101
Structures within a 20-minute walk

دليل لمساعدة ناس
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 (أرْدُو) English
Taqbaylit Español العربية Dari (درى)
Kurdi Sonjke Kurdi (كوردى)
СКИ Manjaque
Românește Comorien (Shikomori)
Pachtoun (پښتو)

Accueil de Jour Bouès



Lun-Dim : 8h-16h

☒ Fermé le mercredi et le mardi après-midi

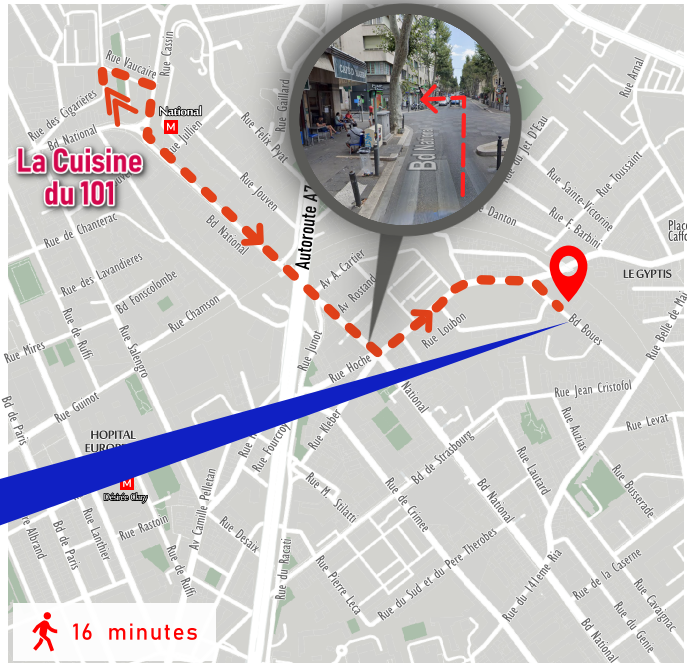
L'Accueil de jour (ADJ) est un lieu de répit qui permet aux sans-domicile de se poser pour quelques heures : douche, café, domiciliation, aide pour les démarches, infirmerie...

The Day Centre (ADJ) is a place where homeless people can take a break for a few hours and enjoy a shower, a cup of coffee, a home address, help with administrative formalities, nursery, etc.

☎ +33 4 9184 09 60

📍 34, Bd. Bouès

مركز النهار (ADJ) هو مكان للراحة يسمح للمشردين بالاستقرار لوضع ساعات. يوفر عنوانًا إداريًا، يمكنك الاستحمام هناك وشرب القهوة وطلب المساعدة والإرشاد لإجراءاتك المختلفة...



🚶 16 minutes



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Accueil de Jour Femmes et Enfants



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

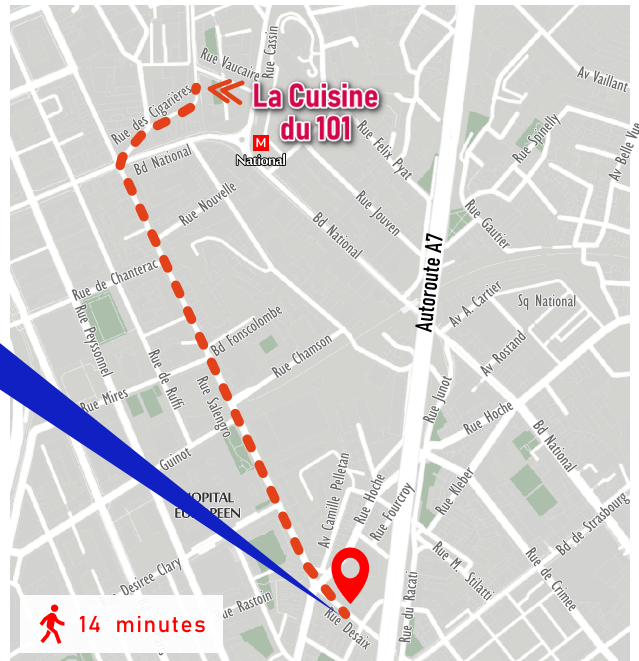
+33 4 91 84 09 60

8, Rue Desaix

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...

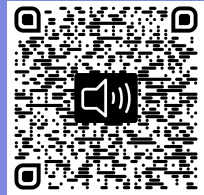
استقبال بدون شروط للنساء وأطفالهن : وجبات، استحمام، غسل الملابس، علاج، عنوان إداري، ورش جماعية، مطبخ مشترك.



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

مركز 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



Médiane 13



🕒 **Permanence de prise de RV (sur place ou tél.)**
Mer 9h -12h

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

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

📍 50, Rue Félix Pyat



🚶 7 minutes



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Association d'Aide aux populations précaires et immigrées (AAPPI)



Lun /Mard/Jeu :
9h-12h30 / 13h30-16h30
Mer /Vend :
9h-12h30



Sans RDV les lundis
Avec RDV les autres
jours

Association qui aide aux primo-arrivants et personnes en situation de précarité à construire un parcours d'insertion, d'apprentissage et promotion sociale.

Association that helps newcomers and people in precarious situations to build a path to integration, learning, and social advancement.

+33 4 91 95 66 70

جمعية تساعد الوافدين الجدد والأشخاص الذين يعيشون في ظروف صعبة على بناء مسار للإندماج والتعلم والتقدم الاجتماعي.

74, Av. Roger Salengro



+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



La Source



Lun-Ven:
Horaires variables

La Source est une maison de quartier ouverte à tous, qui organise de différentes activités (accompagnement à la scolarité, cuisine partagée, sport, etc.) pour les habitants du quartier.



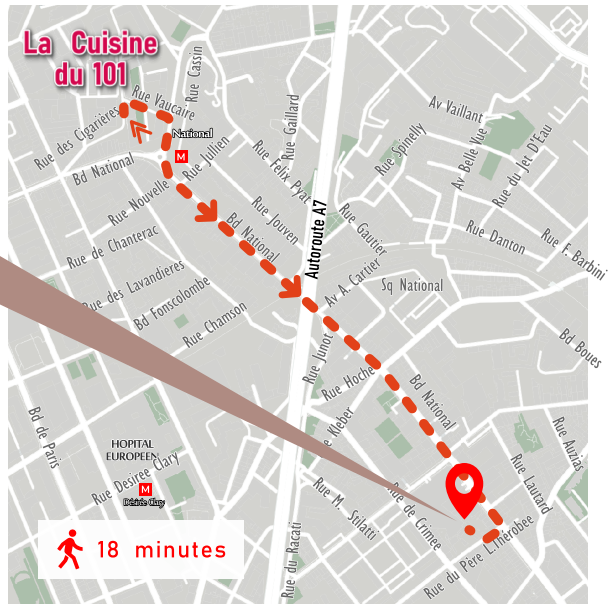
+33 7 43 68 19 21

La Source is a neighborhood center open to everyone that organizes various activities (homework help, community cooking, sports, etc.)



8, Rue du Père
Louis Thérobe

المصدر "لا سورس" هو مركز مجتمعي مفتوح للجميع، وينظم أنشطة متنوعة (الدعم الأكاديمي، الطبخ المشترك، الرياضة، إلخ).



Horaires et Contacts



Présentation Audio



La Marmite Joyeuse



🕒 Lun-Ven : 11h30-14h30

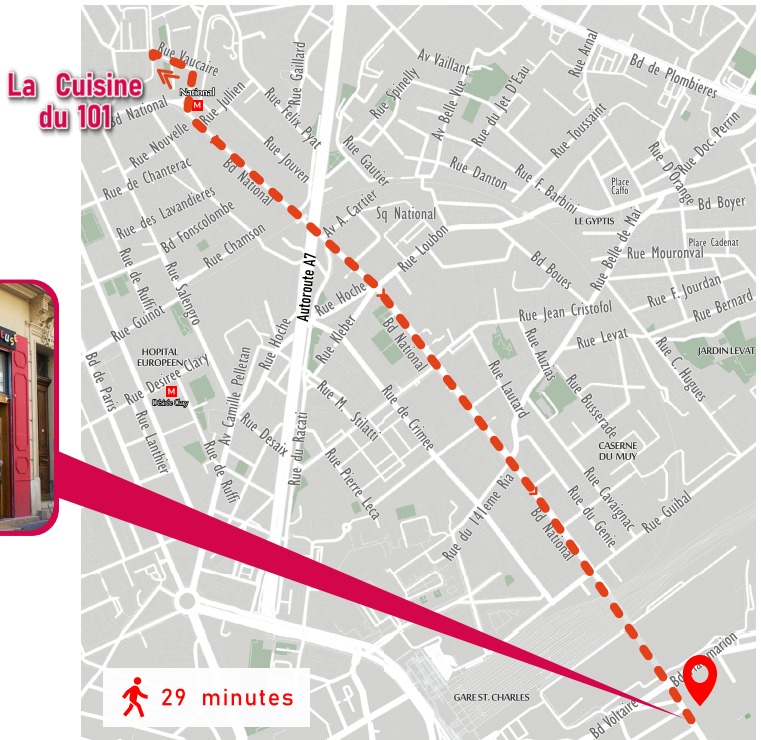
La Marmite Joyeuse est une cantine associative à bas prix, qui organise des ateliers et soirées.

Low-cost canteen that organizes workshops and social evening events

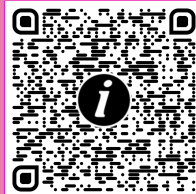
☎ +33 7 52 06 15 44

وعاء السعادة "لا مارميت جويوز" عبارة عن مطعم منخفض التكلفة تديره جهات مجتمعية، وينظم ورش عمل وفعاليات مسائية.

📍 11, Avenue Cartier



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Cours de Français à la Friche



🕒 Lun, Mer et Ven:
9h30-11h30

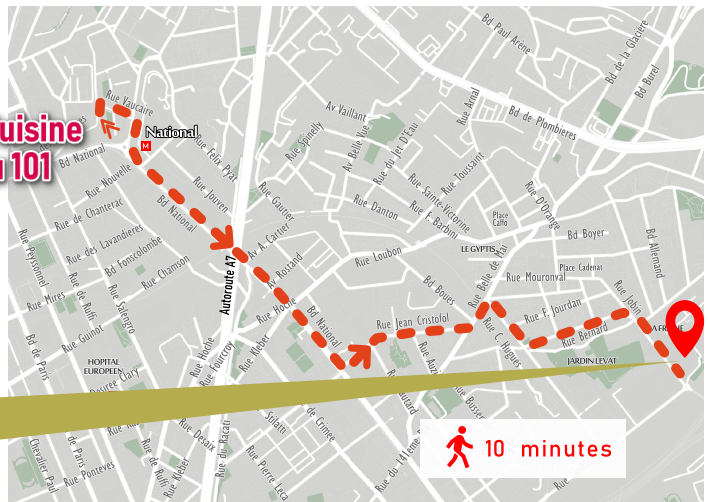
Cours de Français langue étrangère et orientation vers d'autres formations linguistiques.

☎ +33 6 10 49 68 56
De

French as a foreign language course and orientation towards other language formations.

📍 **Grandes Tables de la Friche**
41.rueJobin

دروس لغة فرنسية للغير ناطقين بها والتوجيه نحو دورات لغوية



+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



ACELEM

Assoc. Culturelle d'Espaces Lecture et d'Écriture en Méditerranée



☑ Lun-Ven : 9h-17h

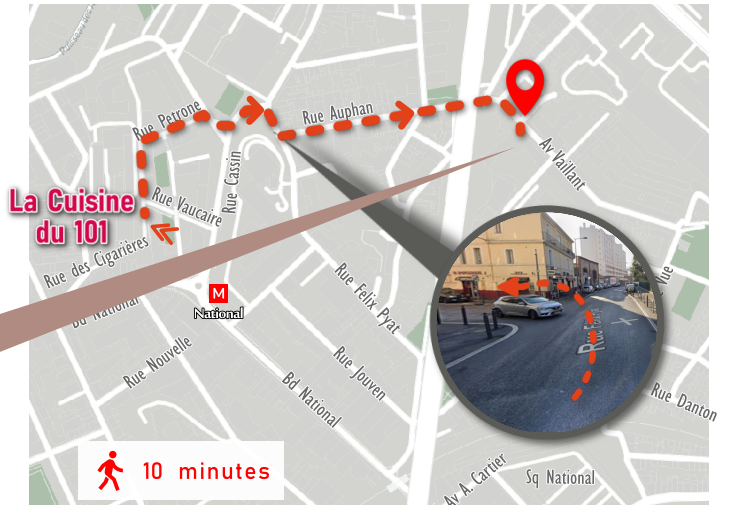
☎ +33 4 91 64 44 84

📍 12, Av E. Vaillant

L'ACELEM (Association Culturelle d'Espaces Lecture et d'Écriture en Méditerranée) est une association culturelle a pour but principal de favoriser l'accès à la lecture et à l'écriture

ACELEM (Cultural Association for Reading and Writing Spaces in the Mediterranean) is a cultural association whose primary goal is to promote access to reading and writing.

ACELEM (الرابطة الثقافية لمساحات القراءة والكتابة في البحر الأبيض المتوسط) هي جمعية ثقافية هدفها الرئيسي هو تعزيز الوصول إلى القراءة والكتابة.



La Cuisine du 101

Horaires et Contacts



Présentation Audio



+ d'infos sur QX1.org

Notes

A large rounded rectangular box with a red border, containing 15 horizontal dashed lines for writing notes.

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 du **La Cuisine du 101** sur le site **QX1.org** :

La Cuisine du 101



Horaires et Contacts



Présentation Audio

