



GUIDE DES RESSOURCES DU 3^e ARRONDISSEMENT

À l'usage du CADA Jane Pannier



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



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



Soutien psychologique / Psychological support / دعم نفسي



Centres de Santé / Health centers / مركز صحي



Ordinateurs / Computers / كمبيوتر وانترنت



Travail / Work / عمل



Aliment / Food / أكل



Vêtements / Clothes / ملابس



Colis alimentaire / Food parcels / قفف تغذية



Manger / Eating / وجبات



Sport / Sport / رياضة



Lieux de rencontre / Meeting Places / أماكن لقاء



Loisirs / Leisure / ترفيه



Cours de langue / French courses / دروس لغة



Ecole-cours de langue / School, languages / مدرسة ولغات

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

Dessins en couverture
Lénaïg Le Touze



Version 1.0

Guide pratique à l'usage du CADA Jane Pannier

Structures à moins de 20 minutes de marche

Guide to help people at CADA Jane Pannier
Structures within a 20-minute walk

CADA Jane Pannier 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

Présentation Audio



Deul Bambara (بامبارا)
Urdu (أُرْدُو) English
Taqbaylit Español العربية Dari (دری)
Kurdi Sonjke Kurdî (کوردی)
Русский Manjaque
Românește Comorien (Shikomori)
Pachtoun (پښتو)

La Fraternité de la Belle de Mai



Lun-Ven : 9h-17h
Fermé le mercredi

Braderie, écrivain public, cours de français (FLE/Alpha), repas à très bas prix,...

Flea market, public letter-writing, French lessons (FLE/Alpha), meals at very low prices...

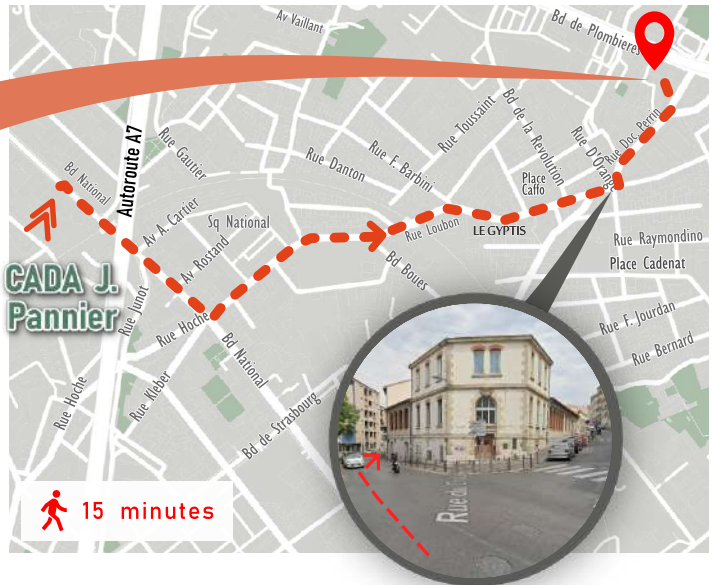


+33 4 91 62 28 09



7, Boulevard Burel

مساعدة في الإجراءات الإدارية. ورشات مختلفة :
لغة فرنسية، معلوماتيات، طبخ، بستنة... بيع أشياء
بأسعار منخفضة. وجبات تضامنية...



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Centre Social Saint-Mauront



🕒 Lun-Ven:
9h-12h
13:30-19h

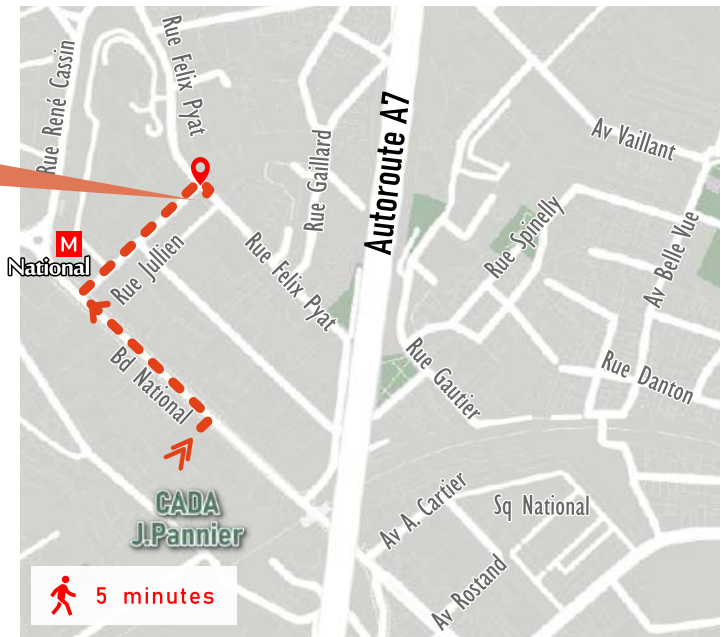
Centre social proposant des activités pour les enfants, les familles, ainsi que des permanences sociales et juridiques en droit des étrangers, du soutien psychologique, des cours de français...

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



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).

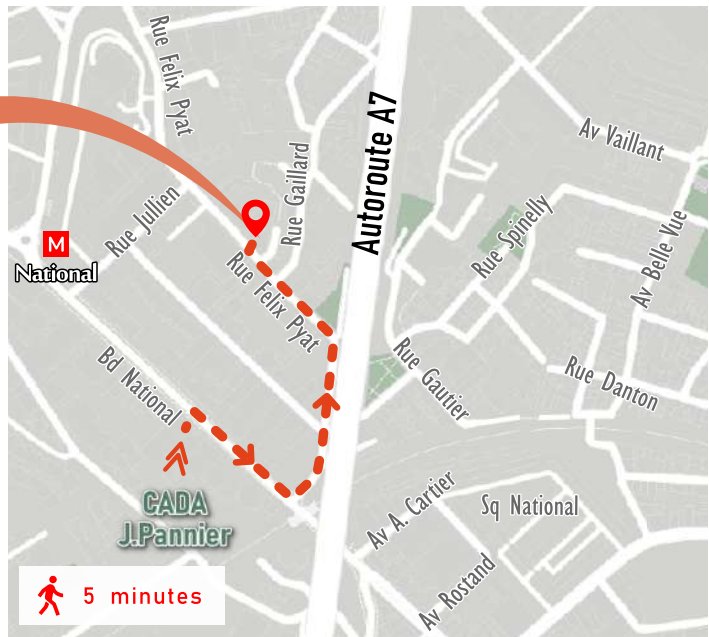


+33 4 91 95 36 03



50, Rue Félix Pyat

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



+ d'infos sur QX1.org

Horaires et Contacts



Présentation Audio



Permanence L'encre bleue à Mot à mot



Inscriptions

Lun : 14h-16h

Ecrivain public

Lun : 9h-11h30

Permanence d'écrivain public pour aider et accompagner dans l'élaboration d'un dossier administratif, à remplir un dossier numérique, à la rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation...

Assistance service that provide a public writer duty, to help and assist in building up an administrative file, fill in a digital file, create a CV and write a cover letter...



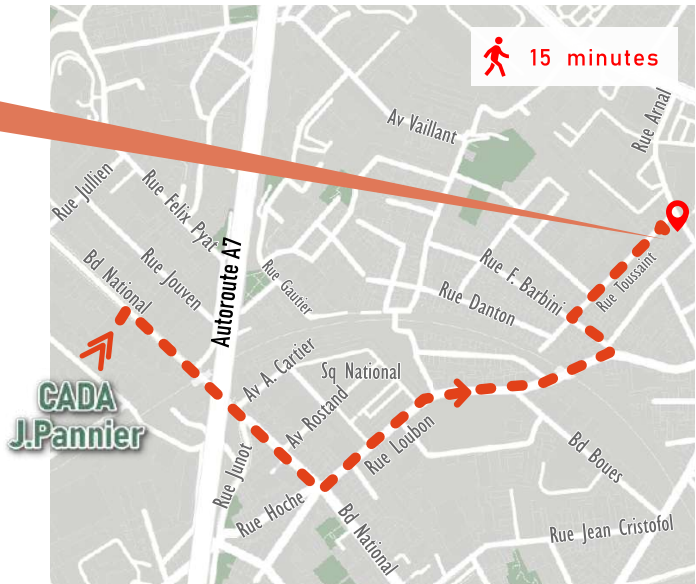
+33 7 82 13 67 17



Dans les locaux de Mot à mot

58, rue Toussaint

تقدم جمعية الحبر الأزرق خدمات الكتابة العامة لمساعدة ودعم الأشخاص في إعداد الملفات الإدارية، وملء الملفات الرقمية، وكتابة السير الذاتية وخطابات التغطية...



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles



Lun-Ven:
9h-12:30h
13:30h-17h



Le CIDFF vise la promotion de l'égalité femmes - hommes, la lutte contre les violences sexistes, la parentalité et santé, l'emploi et l'insertion, l'accès aux droits

The CIDFF is dedicated to promoting gender equality, combating gender-based violence, supporting parenting and health, fostering employment and social integration, and ensuring access to rights

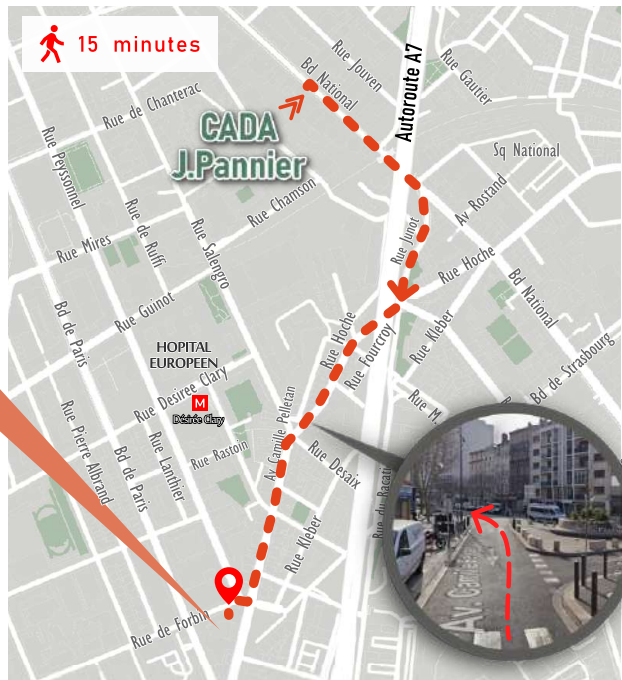
+33 4 96 11 07 99



1, rue de Forbin



يهدف مركز معلومات حول حقوق المرأة والأسرة (CIDFF) إلى تعزيز المساواة بين النساء والرجال، ومكافحة العنف القائم على النوع الاجتماعي، والأبوة والأمومة والصحة، والتوظيف والإدماج، والوصول إلى الحقوق.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Croix Rouge Française



Panier alimentaire

Lun : 14h-17h



Permanence d'orientation

Lun : 9h-12h

14h-17h

Jeu : 9h-12h



+33 4 91 15 71 71

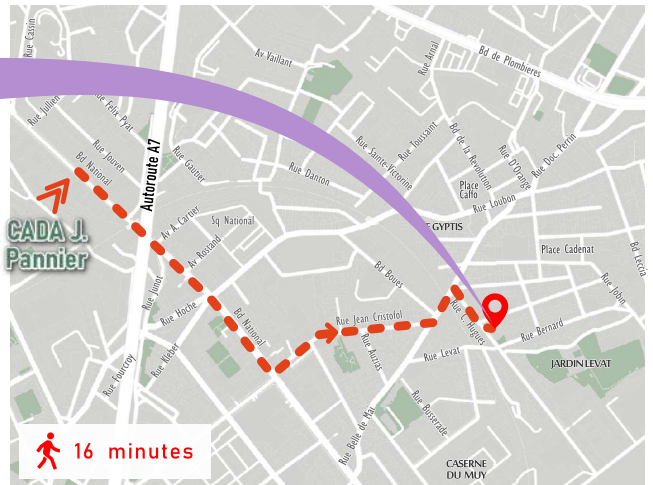


64, Rue Clovis Hugues

La Croix-Rouge française propose un point d'information et d'orientation, des cours de français et des paniers alimentaires.

The French Red Cross offers an information and advice centre, French language classes and food parcel distributions.

يقدم الصليب الأحمر الفرنسي، الواقع في منطقة بيل دو ماي، نقطة معلومات وإرشاد، ودورات في اللغة الفرنسية، و سلال غذائية.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Treiz'Unis



☺ Mar-Ven :
9h30 - 12h
13h-16h30

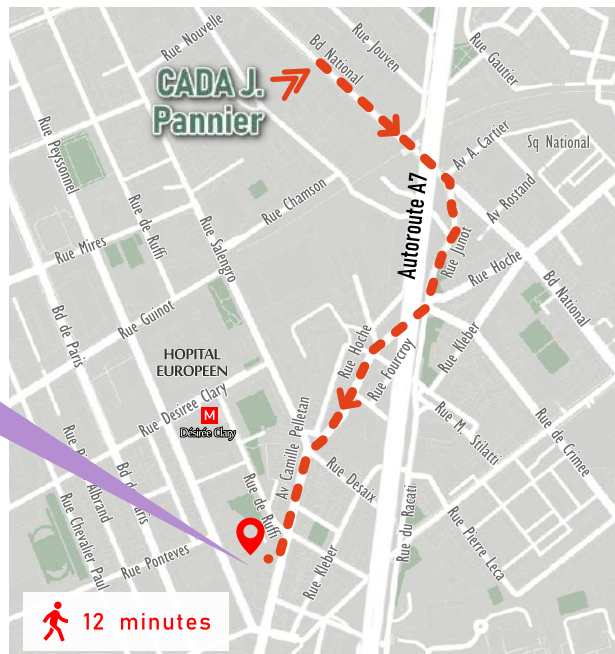
📞 +33 4 91 95 81 72

📍 113, av. Camille Pelletan

Epicerie sociale et solidaire qui vend des produits aux membres (toute personne en situation de précarité)

Social and solidarity-based grocery store selling products to its members (anyone facing precarious circumstances)

بقالة اجتماعية وتضامنية تباع المنتجات للأعضاء: أي شخص في وضع غير مستقر



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

توزيع القفف الغذائية بدون شروط. يلزم التسجيل.

📍 14, Rue François Barbini



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Epicerie Solidaire Racines



🕒 Lun: 13h-15
Mardi: 10h-12
Merc: 10h-12

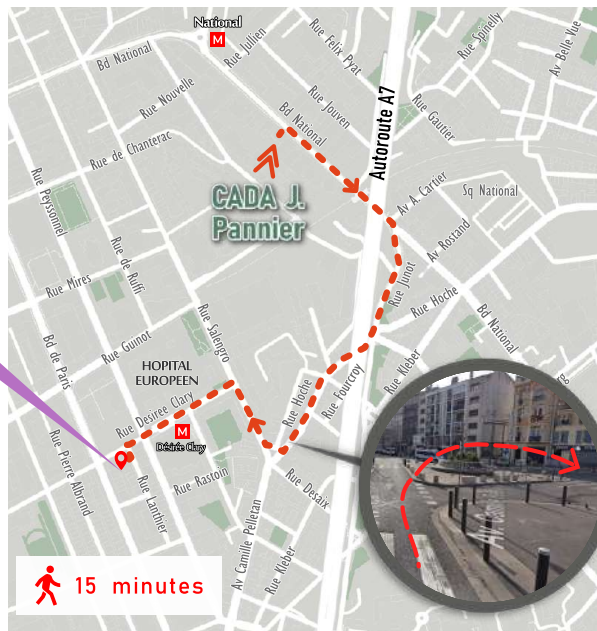
L'épicerie solidaire propose des produits à bas prix - notamment des produits dits "exotiques" - aux personnes en situation de précarité, en particulier aux personnes exilées.

The solidarity grocery shop offers low-cost products - in particular so-called "exotic" products - to people in precarious situations, particularly exiles.

☎ +33 6 44 77 14 80

📍 35, Rue Lanthier

يقدم متجر البقالة التضامني منتجات منخفضة السعر - بما في ذلك ما يسمى بالمنتجات "الاستوائية" - للأشخاص الذين يعيشون في ظروف محفوفة بالمخاطر، وخاصة المنفيين.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



La Drogheria Belle de Mai



Lun-Ven : 9h-19h
Sam : 9h-16h

Épicerie associative et participative : produits de qualité, de saison et issus de l'agriculture paysanne, à des prix abordables



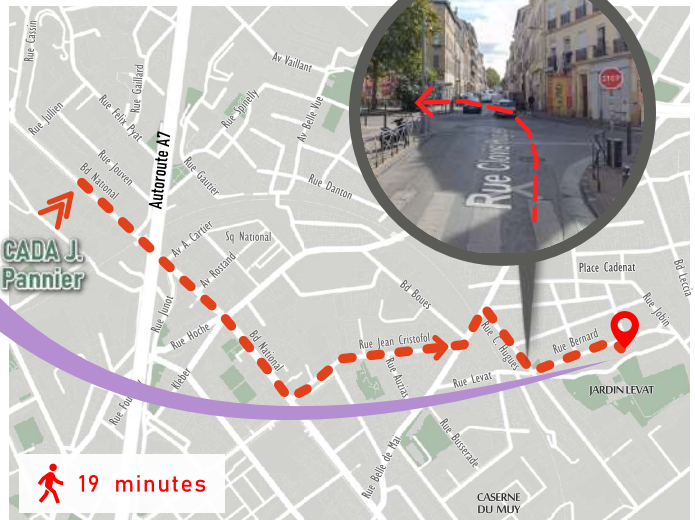
+33 4 91 05 97 03

Community-run, participatory grocery store: high-quality, seasonal products from small-scale farms, at affordable prices



36, Rue Bernard

متجر بقالة اجتماعية: منتجات موسمية عالية الجودة من مزارع صغيرة بأسعار معقولة.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



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



🕒 Lun-Ven : 9h-17h

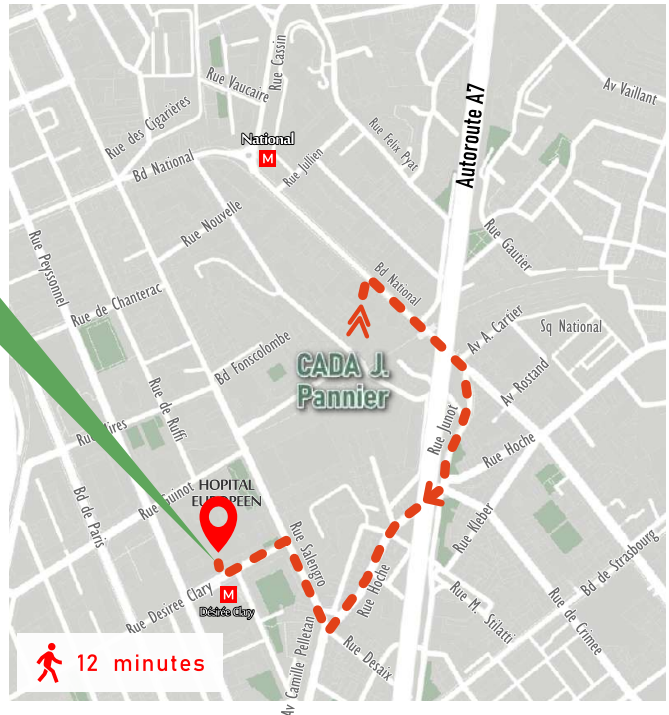
Accès aux soins pour adultes sans droits à la santé et accompagnement dans les démarches pour activer une couverture santé.

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

☎ +33 4 13 42 83 87

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

📍 6, Rue Désirée Clary

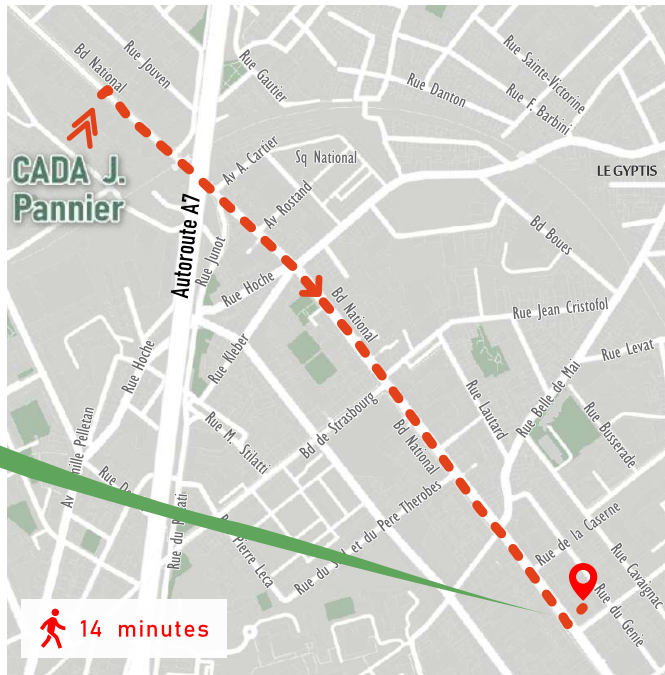


Horaires et Contacts



Présentation Audio





Centre Médico-Psychologique Belle de Mai



Lun-Ven :
🕒 9h30-13h
12h-17h

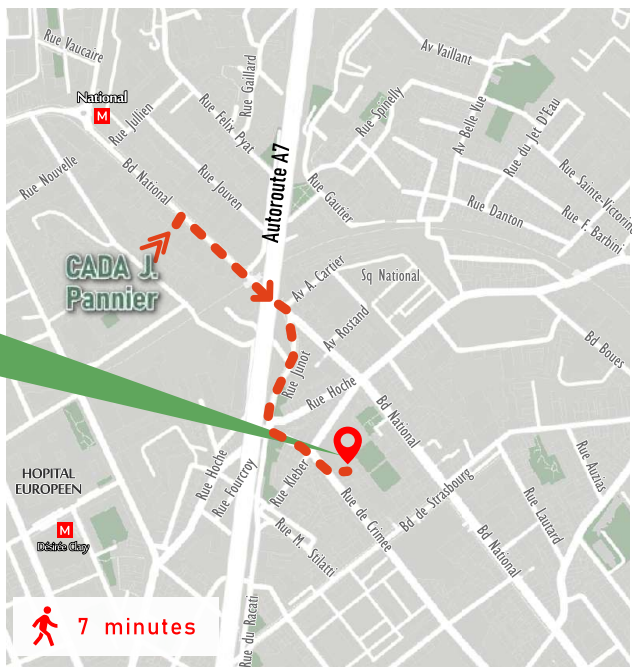
Le Centre Médico-Psychologique propose des consultations médico-psychologiques et sociales pour toute personne en souffrance psychique.

The Medical-Psychological Center offers medical-psychological and social consultations for anyone suffering from mental health issues.

☎ +33 4 91 50 20 37

📍 150, Rue de Crimée

يقدم المركز الطبي النفسي إستشارات طبية، نفسية وإجتماعية لأي شخص يعاني من ضائقة نفسية.



Horaires et Contacts



Présentation Audio





A voix haute (Saint-Mauront)



Inscriptions

Jeu : 11h-11h30

A VOIX HAUTE propose des ateliers socio-linguistiques pour favoriser l'autonomie et des formations à destination des bénévoles œuvrant dans ce champs.



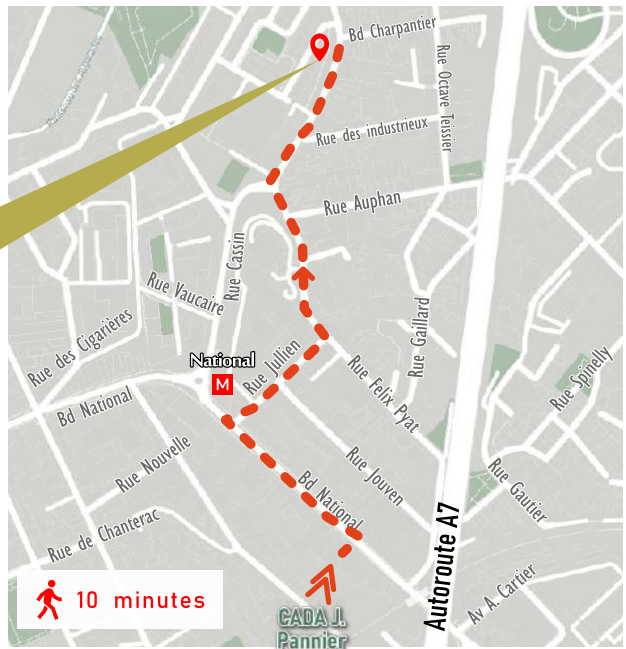
+33 7 64 06 11 56

A VOIX HAUTE offers socio-linguistic workshops to promote autonomy, as well as training programs for volunteers working in this field.



143, Rue Félix Pyat
Bâtiment A6
Dans le local de
Pamplemousse
Enflammé

تقدم A voix haute ورشات لغوية مرتبطة بالواقع الاجتماعي لتسهيل استقلالية الناس كما تقوم بتدريب المتطوعين العاملين في هذا المجال.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Cours de Français à la Friche



🕒 Lun, Mer et Ven :
9h30 - 11h30

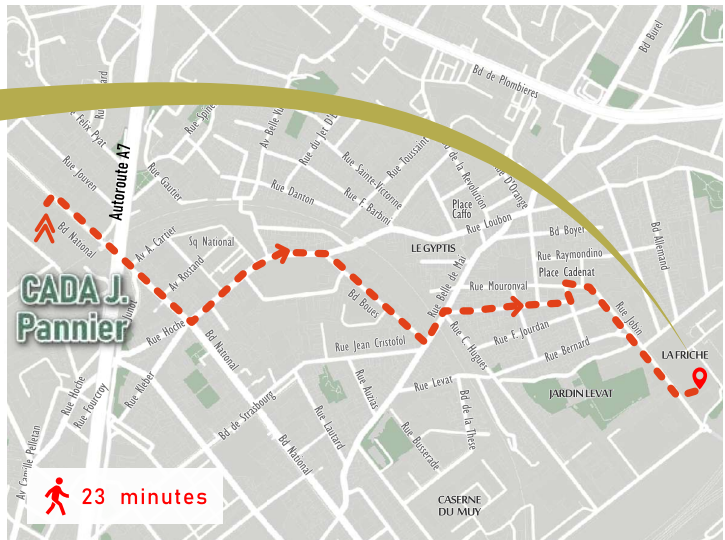
Cours de Français langue étrangère et orientation
vers d'autres formations linguistiques.

☎ +33 6 10 49 68 56

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

📍 Grandes Tables
de la Friche
41, rue Jobin

دروس لغة فرنسية للغير ناطقين بها والتوجيه نحو
دورات لغوية أخرى.



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Emmaüs Connect



🕒 Mar, Mer, Jeu et Ven :
14h-17h

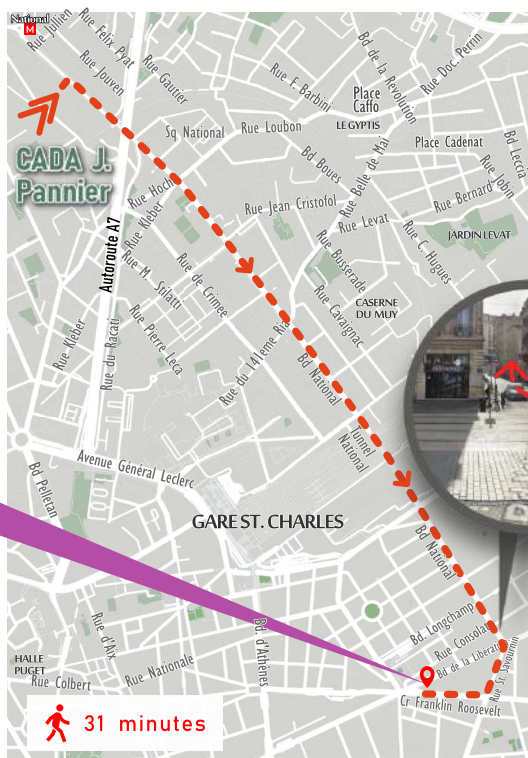
Formations au numérique, accès aux outils numériques à prix solidaire (smartphone, recharges de crédit téléphonique...).

☎ +33 1 80 05 98 80

Digital training, access to digital tools at solidarity prices (smartphones, mobile phone top-ups, etc.).

📍 11, Cours F. Roosevelt

دورات تكوينية في المعلوماتيات. تسهيل الحصول على أجهزة إلكترونية بأسعار زهيدة (هواتف ذكية، شحائج تلفون مدفوعة مسبقا).



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Centre d'animations et de loisirs (CAL) de Saint-Mauront



Lun-Ven :
7h30-18h30

Centre d'animation et loisirs de quartier proposant
des aides aux familles et des activités et ateliers
pour enfants et jeunes.



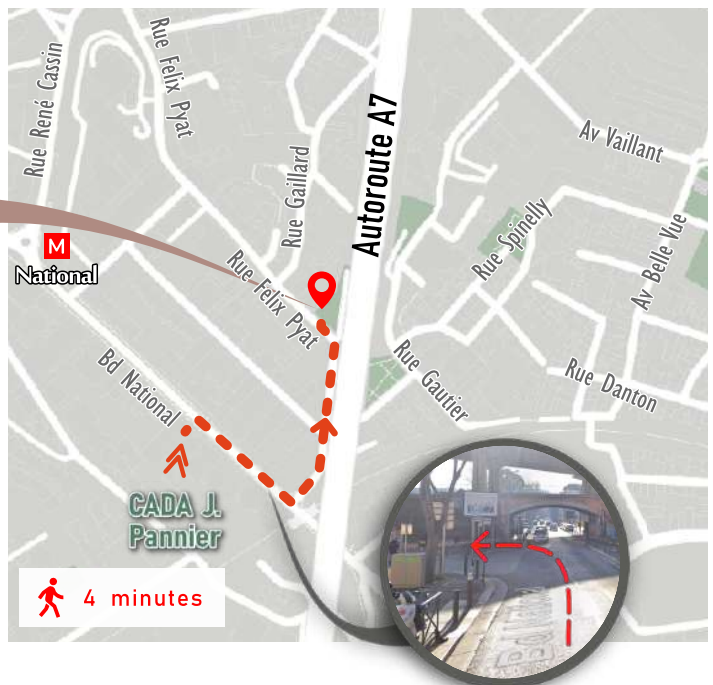
+33 4 91 50 89 32

A neighborhood community and recreation center
offering support for families and activities and
workshops for children and youth.



26, Rue Félix Pyat

مركز ترفيهي على مستوى الحي ويقدم المساعدة للعائلات
ونشاطات للأطفال والشباب.



Horaires et Contacts

Présentation Audio



Solidarisport



**Boxe Anglaise/éducative
pour toutes**



Lun : 18h30-20h30

Box enfants

Mer : 18h-20h

Association sportive proposant des activités à tarifs solidaire et en faveur de l'action sociale.

A non-profit sports association offering affordable, solidarity-priced activities while promoting social inclusion and community support.

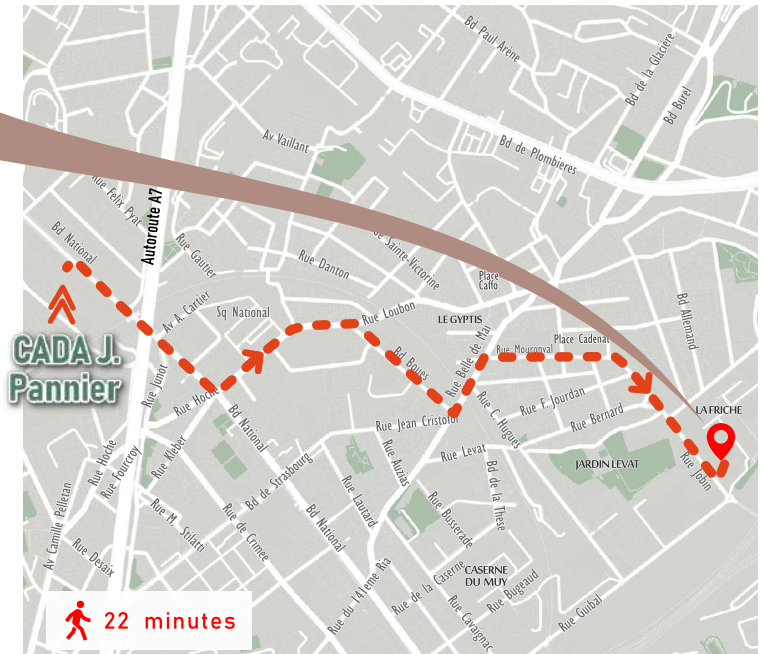


+33 6 26 51 17 57

جمعية رياضية تقدم أنشطة بأسعار تضامنية ودعماً للعمل الاجتماعي.



41, rue Jobin



Horaires et Contacts



Présentation Audio



Notes

A blank sheet of lined paper with a green border and 15 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

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**.



QX1 WELCOME MAP
qx1.org
contact@qx1.org