



Si vous avez besoin d'un hébergement d'urgence, il vous faut appeler le 115. Si vous êtes sans domicile et sans hébergement, vous pouvez également appeler le 115 pour demander l'intervention d'une maraude.

Date d'édition: 02/07/2025

Attention, nous vous conseillons de vérifier les potentiel.le.s changements / fermetures via le lien ou directement sur [Soliguide.fr](https://soliguide.fr)

## Artigat

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités d'Artigat

Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025

Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)

**Jeudi: 9h30 à 11h30 - 14h à 16h30**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

05 34 02 11 54

**Les services:** Panier alimentaire

## Auzat

### 1. Secours Populaire - Antenne d'Auzat

**Mercredi: 14h à 17h**

Accueil: 06 86 33 15 26

**Les services:** Point d'information et d'orientation, boutique solidaire, panier alimentaire

## Ax-les-Thermes

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités d'Ax-Les-Thermes

**Jeudi: 9h à 12h - 13h à 15h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

### 2. CCAS - Ax les Thermes

**Lundi au mardi: 9h30 à 12h - 13h30 à 16h**

**Jeudi au vendredi: 9h30 à 12h - 13h30 à 16h**

*Sur rendez-vous: Un rendez-vous préalable avec l'assistante sociale du centre local est nécessaire.*

Accueil: 05 61 64 20 21

**Les services:** Point d'information et d'orientation, domiciliation, bon / chèque alimentaire

## Cescau

### 1. Ressourcerie des 4 Vallées - Cescau

**Lundi: 10h à 13h - 14h à 18h**

**Vendredi: 10h à 13h - 14h à 18h**

*Animaux acceptés*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

Accueil: 09 51 00 33 09

**Les services:** Boutique solidaire, vêtements

## Foix

### 1. Accueil de jour de Foix - Croix Rouge 09

**Lundi: 8h30 à 12h - 14h à 17h**

**Mardi: 8h30 à 12h**

**Mercredi: 8h30 à 12h - 14h à 17h**

**Jeudi: 8h30 à 12h**

**Vendredi: 8h30 à 12h - 14h à 17h**

*Animaux acceptés*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

*Autres précisions: Accessible aux personnes malvoyantes et malentendantes*

05 61 02 81 42

**Les services:** Accueil de jour, laverie, douche, toilettes, distribution de repas, panier alimentaire, bagagerie, ordinateur, téléphone, prise, wifi, infirmerie, activités sportives, activités diverses, accompagnement social, domiciliation, atelier cuisine

### 2. Restos du cœur - Centre d'activités de Foix

Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025

Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)

**Mercredi au jeudi: 8h30 à 12h - 13h45 à 17h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources*

pour l'aide alimentaire.

Accessible aux personnes à mobilité réduite

05 61 65 01 21

Les services: Panier alimentaire

### 3. La petite épicerie - Foix

Mardi: 10h30 à 16h

Mercredi: 10h30 à 17h30

Jeudi: 10h30 à 16h

Vendredi: 10h30 à 13h

Sur rendez-vous

Participation financière requise: C'est une épicerie. Une contribution est donc demandée pour pouvoir acheter les produits proposés.

Accueil: 05 64 13 17 30

Les services: Épicerie sociale et solidaire, activités diverses, atelier cuisine

### 4. Secours Catholique Ariège-Garonne - Foix

Fermeture d'été du 16/07/2025 au 02/09/2025

Mercredi au vendredi: 14h à 17h

06 48 57 46 85

Les services: Accompagnement social, activités diverses, vêtements

### 5. Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) - Ariège

Fermeture estivale du 11/08/2025 au 17/08/2025

Lundi au vendredi: 9h à 12h - 14h à 17h

Sur rendez-vous

Accueil: 05 61 02 81 77

Les services: Point d'information et d'orientation, permanence juridique, accompagnement à l'emploi,

accueil de jour, psychologie, accompagnement social

### 6. Croix-Rouge française - Unite Locale du Pays de Phoebus

Mardi: 14h à 17h30

Vendredi: 14h à 17h30

05 61 02 62 64

06 85 29 20 54

Les services: Espace famille, point d'information et d'orientation, panier alimentaire, vêtements

### 7. La ressourcerie de Foix

Horaires amplifiés du 23/06/2025 au 30/09/2025

Mercredi: 10h à 13h - 14h à 19h

Vendredi: 10h à 13h - 14h à 19h

Samedi: 10h à 13h

Participation financière requise: Adhésion à prix libre + achats effectués sur place (prix réduits)

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Accueil: 09 51 44 81 44

Les services: Boutique solidaire, vêtements, activités diverses

### 8. Secours Populaire - Libre-service alimentaire

Fermeture estivale du 04/08/2025 au 17/08/2025

Lundi: 13h30 à 16h30

Vendredi: 13h30 à 16h30

Sur rendez-vous: Une première inscription est nécessaire auprès du Siège pour évaluer votre situation, ensuite vous pourrez avoir un rendez-vous pour passer au libre-service

Participation financière requise: Une participation symbolique est demandée pour les personnes qui le peuvent

Renseignements et prise de rendez-vous: 05 34 09 37 27

Les services: Panier alimentaire

## La Bastide-de-Sérou

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de La Bastide de Sérou

Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025

Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)

Jeudi: 8h à 12h

Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.

05 61 64 58 18

Les services: Panier alimentaire, activités diverses

## Laroque-d'Olmes

### 1. Croix-Rouge française - Unite Locale de Laroque et du Canton de Mirepoix

Jeudi: 9h à 12h

Vendredi: 9h à 12h - 13h à 17h

Sur rendez-vous

Sur inscription

Sur orientation uniquement

Animaux acceptés

Accessible aux personnes à mobilité réduite

05 61 01 79 77

Les services: Point d'information et d'orientation, panier alimentaire

## Lavelanet

### 1. Croix-Rouge française - Unite Locale du Pays d'Olmes

**Lundi: 10h à 12h30 - 14h à 15h30**

**Mardi: 10h à 12h30**

**Mercredi: 10h à 12h30 - 14h à 15h30**

**Jeudi au vendredi: 10h à 12h30**

**Samedi: 10h à 12h30 - 14h à 15h30**

05 61 01 84 90

**Les services:** Vêtements, panier alimentaire

### 2. Restos du cœur - Centre d'activités de Lavelanet

*Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025*

*Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)*

**Mercredi au jeudi: 9h à 11h30 - 14h à 15h30**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

05 61 66 05 59

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

### 3. Secours Catholique Ariège-Garonne - Lavelanet

**Mardi: 14h à 17h**

**Vendredi: 10h à 16h**

06 80 38 06 17

**Les services:** Distribution de repas

### 4. Centre social du Pays D'Olmes

**Lundi au vendredi: 9h à 11h30 - 14h à 16h**

*Sur rendez-vous*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

*Accueil: 05 34 09 30 40*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, accompagnement social, accompagnement à l'emploi, conseil logement, accueil de jour, conseil aux parents, atelier numérique, ordinateur, activités diverses, atelier cuisine

## Le Fossat

### 1. Croix-Rouge française - Unité Locale le Fossat-leze Arize

*Sur orientation uniquement: d'un travailleur social*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

05 67 44 14 32

06 78 59 09 19

**Les services:** Vêtements

### 2. Croix-Rouge française - Unité Locale le Fossat-leze Arize

**Lundi au mardi: 14h à 16h30**

*Sur rendez-vous*

*Sur inscription*

*Sur orientation uniquement*

*Animaux acceptés*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

05 67 44 14 32

06 78 59 09 19

**Les services:** Panier alimentaire

## Le Mas-d'Azil

### 1. Association EntraideS Arize-Lèze

*Fermeture d'été du 14/08/2025 au 01/09/2025*

**Mercredi: 15h à 17h**

*Sur inscription: Selon certains critères : personnes en situation de précarité alimentaire*

*Participation financière requise: 2,50€ par adulte, 0,50€ par enfant mineur.*

**Les services:** Panier alimentaire, produits d'hygiène, boutique solidaire

### 2. Croix-Rouge française - Unité Locale le Fossat-leze Arize

**Samedi: 14h à 17h30**

*Sur orientation uniquement: d'un travailleur social*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

05 67 44 14 32

06 78 59 09 19

**Les services:** Vêtements

## Luzenac

### 1. CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination - Haute Ariège

**Lundi au vendredi: 9h à 12h**

*Accueil: 05 61 03 26 84*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, conseil handicap, conseil administratif, distribution de repas

## Massat

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de Massat

**Jedi: 9h30 à 12h30**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

05 61 65 84 92

**Les services:** Panier alimentaire, cours de français, ordinateur, conseil administratif

## Mazères

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de Mazères

*Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025*

*Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)*

**Jedi: 13h30 à 17h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

09 81 18 69 44

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

## Mirepoix

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de Mirepoix

*Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025*

*Horaires été: Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)*

**Mardi: 8h30 à 12h - 13h à 17h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

05 61 67 00 78

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

### 2. Secours Catholique Ariège-Garonne - Mirepoix

*Fermeture d'été du 16/07/2025 au 02/09/2025*

**Mardi: 10h à 12h - 14h à 17h**

06 37 73 48 87

**Les services:** Accompagnement social, panier alimentaire, conseil administratif, espace de repos

### 3. CCAS - Mirepoix

**Lundi: 8h30 à 12h30 - 13h30 à 17h**

**Mardi: 8h30 à 12h - 13h30 à 18h**

**Mercredi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h**

**Jedi: 8h30 à 12h30 - 13h30 à 17h**

**Vendredi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h**

*Sur rendez-vous*

*Accueil: 05 61 68 43 67*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, conseil administratif, domiciliation, bon / chèque alimentaire, aide à la mobilité

## Pamiers

### 1. Croix-Rouge française - Unite Locale de Pamiers Porte d'Ariege

**Lundi: 9h à 12h - 13h30 à 17h**

**Vendredi: 9h à 12h - 13h30 à 15h30**

05 61 67 56 30

**Les services:** Point d'information et d'orientation, panier alimentaire, vêtements, boutique solidaire

### 2. Accueil de Jour - Pamiers

**Lundi au vendredi: 9h20 à 12h**

*Animaux acceptés*

05 34 01 32 50

**Les services:** Accueil de jour, espace de repos, laverie, douche, toilettes, distribution de repas, point d'information et d'orientation, bagagerie, ordinateur, wifi, prise, téléphone, cours de français, activités diverses, accompagnement social, infirmerie, conseil administratif, domiciliation

### 3. Restos du cœur - Centre d'activités de Pamiers

*Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025*

*Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)*

**Mercredi: 14h à 17h**

**Jedi: 10h à 12h - 14h à 17h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

05 61 67 87 96

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

### 4. La petite épicerie - Pamiers

**Lundi: 9h à 15h30**

**Mardi: 9h à 16h30**

**Mercredi au jeudi: 9h à 15h30**

**Vendredi: 9h à 12h30**

*Sur rendez-vous*

*Participation financière requise: C'est une épicerie. Une*

contribution est donc demandée pour pouvoir acheter les produits proposés.

Accueil: 05 61 67 72 26

Les services: Épicerie sociale et solidaire

## 5. Secours Catholique Ariège-Garonne - Pamiers

Lundi: 8h30 à 11h - 13h30 à 17h

Mardi: 9h à 12h - 14h à 17h

Mercredi: 10h à 12h

Jeudi: 14h à 17h

Vendredi: 10h à 12h - 14h à 17h

05 61 67 07 77

Les services: Distribution de repas, activités diverses, accompagnement social, activités sportives

## 6. CCAS - Pamiers

Lundi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Mardi: 8h30 à 12h

Mercredi au vendredi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

05 61 60 95 51

Les services: Point d'information et d'orientation, domiciliation, conseil administratif, bon / chèque alimentaire, conseil logement, aide à la mobilité, garde d'enfants, activités diverses

## 7. Volonté de Femmes en Ariège

Lundi au mardi: 9h à 17h

Jeudi au vendredi: 9h à 17h

Accueil: 05 61 67 51 72

Les services: Accueil de jour, accompagnement social, psychologie, produits d'hygiène, activités diverses, distribution de repas

## Saint-Girons

### 1. Croix-Rouge française - Unite Locale des Pays du Couserans

Lundi au mercredi: 9h à 17h

Samedi: 9h à 14h

Sur inscription

Animaux acceptés

Accessible aux personnes à mobilité réduite

05 61 66 36 36

Les services: Panier alimentaire

### 2. Espace Accueil - Accueil de Jour

Horaires d'été du 15/07/2025 au 29/08/2025

Lundi au mardi: 9h à 12h30

Jeudi: 9h à 12h30

Vendredi: 9h à 11h30

Message temporaire: du 15/07/2025 au 29/08/2025

Pour les urgences en dehors des horaires d'ouverture de l'accueil de jour vous pouvez contacter le 06 71 93 82 49

Animaux acceptés

05 61 04 67 35

Les services: Accueil de jour, douche, toilettes, distribution de repas, ordinateur, wifi, téléphone, prise, bibliothèque, accompagnement social, atelier cuisine

### 3. Restos du cœur - Centre d'activités de Saint-Girons

Jeudi au vendredi: 11h30 à 17h30

Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources

pour l'aide alimentaire.

05 61 66 76 35

Les services: Panier alimentaire, activités diverses, jardin solidaire

### 4. CCAS - Saint-Girons

Lundi au jeudi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h15

Vendredi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Animaux acceptés

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Accueil: 05 61 04 03 24

Les services: Conseil administratif, conseil handicap, domiciliation, conseil logement, bon / chèque alimentaire

## Saverdun

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de Saverdun

Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025

Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)

Mercredi au jeudi: 14h à 17h

Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.

05 61 60 86 13

Les services: Panier alimentaire, activités diverses, cours de français, soutien scolaire

### 2. CCAS - Saverdun

Lundi: 8h30 à 12h15 - 13h30 à 17h15

Mardi: 8h30 à 12h15

Mercredi: 8h30 à 12h15 - 13h30 à 16h

**Jeudi: 8h30 à 12h - 14h à 19h**

**Vendredi: 8h30 à 12h30**

*Sur rendez-vous*

*Accueil: 05 61 69 67 38*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, conseil administratif, domiciliation, distribution de repas, transport avec chauffeur

## Seix

### 1. Secours Populaire - Antenne de Seix

**Mercredi: 13h30 à 16h30**

**Jeudi: 9h à 11h30**

*Accueil le jeudi matin de 9h à 11h30: 05 61 03 56 99*

*Numéro d'urgence: 06 86 10 77 82*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, panier alimentaire, boutique solidaire

## Tarascon-sur-Ariège

### 1. Croix-Rouge française - Unité Locale de Tarascon Haute Ariège

**Mercredi: 14h à 16h30**

**Jeudi: 10h à 12h**

**Vendredi: 14h à 16h30**

*Sur rendez-vous*

*Sur inscription*

*Sur orientation uniquement*

*Animaux acceptés*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

*05 61 03 08 47*

**Les services:** Panier alimentaire, vêtements

### 2. Secours Catholique Ariège-Garonne - Tarascon-sur-Ariège

*Fermeture d'été du 25/07/2025 au 26/08/2025*

**Mardi: 14h à 17h30**

**Mercredi: 9h à 12h - 14h à 17h30**

**Jeudi: 14h à 17h30**

**Vendredi: 14h à 17h**

*07 86 50 34 88*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, boutique solidaire, distribution de repas

## Varilhes

### 1. Restos du cœur - Centre d'activités de Varilhes

*Message temporaire: du 15/03/2025 au 15/11/2025*

*Pour la campagne d'été 2025 le centre sera ouvert toutes les 2 semaines (les semaines paires uniquement)*

**Jeudi: 9h à 12h - 14h à 16h**

*Sur inscription: Inscription dans le centre. Sans condition pour l'accueil et certaines activités. Sous condition de ressources pour l'aide alimentaire.*

*Accueil: 05 61 68 59 09*

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

### 2. Secours Populaire - Comité de Varilhes

*Fermeture temporaire: du 01/08/2025 au 04/09/2025*

*Coupure estivale*

**Jeudi: 9h à 12h - 14h à 16h30**

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

*Accueil aux horaires d'ouverture: 05 61 60 80 28*

**Les services:** Point d'information et d'orientation, panier alimentaire, boutique solidaire

## Villeneuve-du-Latou

### 1. La Source Vie Nouvelle - Réseau Andes

*Fermeture d'été du 04/08/2025 au 31/08/2025*

**Lundi au mardi: 8h30 à 17h**

*Sur inscription: Sur RDV : avec dossier selon certains critères*

*Sur orientation uniquement: d'un travailleur social (CCAS, Service social du département...)*

*Participation financière requise: Entre 10% et 30% du prix du marché.*

*Accessible aux personnes à mobilité réduite*

**Les services:** Épicerie sociale et solidaire, boutique solidaire

**Nous vous invitons à vérifier les informations directement sur Soliguide.fr**



**Flashez moi !**