

# FICHE D'INFORMATIONS UTILES POUR LES PARENTS

## INFORMATIONS NATIONALES



### Informations, ressources pour les parents

Le site Internet [monenfant.fr](http://monenfant.fr) et son nouveau service « mon centre de loisirs (accueil de loisirs) à la maison »

- *Démarches en ligne*
- **Solidaire numérique** : Centre d'aide pour des démarches en ligne essentielles - réponses en ligne <https://solidarite-numerique.fr/> ou au 01.70.77.23.72 du lundi au vendredi 9h-18h appel non surtaxé.
  - *Conciliation vie professionnelle / vie familiale*
- **Guide du parent confiné** : [http://www.caf.fr/sites/default/files/caf/078/Documents/guide\\_des\\_parents\\_confines.pdf](http://www.caf.fr/sites/default/files/caf/078/Documents/guide_des_parents_confines.pdf)
  - *Ressources autour de la lecture pour parents et enfants*
- **Lire et faire lire** met régulièrement à jour un article en ligne qui recense des ressources autour de la lecture pour parents et enfants : <https://www.lireetfairelire.org/content/des-ressources-autour-de-la-lecture-pour-les-parents-et-les-enfants-43361>
  - *Ressources handicap*
- Le portail ressources : [solidaires-handicaps.fr](http://solidaires-handicaps.fr)
- **Sam et Watson** : [https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&biw=1536&bih=727&ei=kkWoXr38PlzClwT5kamwAQ&q=petites+histoire+de+la+vie+sam+et+watson+plus+fort+que+le+coronavirus&oq=petites+histoire+de+la+vie+sam+et+watson+plus+fort+que+le+coronavirus&gs\\_lcp=CgZwc3ktYWlQAZoECAAQRzoFCCEQoAE6BwghEAoQoAE6BAghEBVQ7t8BWKesAmCplQJoAHACeAGAAW2IAeYOKgEEMjguMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwi9jfn8sYvpAhUM4YUKHfIChYQ4dUDCAs&uact=5](https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&biw=1536&bih=727&ei=kkWoXr38PlzClwT5kamwAQ&q=petites+histoire+de+la+vie+sam+et+watson+plus+fort+que+le+coronavirus&oq=petites+histoire+de+la+vie+sam+et+watson+plus+fort+que+le+coronavirus&gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAZoECAAQRzoFCCEQoAE6BwghEAoQoAE6BAghEBVQ7t8BWKesAmCplQJoAHACeAGAAW2IAeYOKgEEMjguMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwi9jfn8sYvpAhUM4YUKHfIChYQ4dUDCAs&uact=5)
- **Formation des aidants du CRAIF - Centre de ressources autisme Ile de France** : [https://www.craif.org/sites/default/files/2020-03/Mettre%20en%20place%20des%20outils%20pratiques%20pour%20le%20quotidien\\_0.pdf](https://www.craif.org/sites/default/files/2020-03/Mettre%20en%20place%20des%20outils%20pratiques%20pour%20le%20quotidien_0.pdf)
- **APF France Handicap** : [https://www.apf-francehandicap.org/sites/default/files/camsp\\_apf\\_conseils\\_pour\\_occuper\\_les\\_enfants\\_a\\_la\\_maison.pdf](https://www.apf-francehandicap.org/sites/default/files/camsp_apf_conseils_pour_occuper_les_enfants_a_la_maison.pdf)
  - *Sites d'associations de parents d'élèves*
- **APEL - Association de parents d'élèves de l'enseignement libre** : des activités, des conseils, des témoignages... <https://www.apel.fr/covid-19.html>
- **FCPE - Fédération des conseils de parents d'élèves** : des forums de discussion, des conseils et de nombreux articles. <https://www.fcpe.asso.fr/>
  - *Soutien parental*
- **Programme de soutien parental en ligne** gratuit jusqu'au 11 mai pour les familles et les professionnels - <https://www.triplep-parentalite.fr/>

- **UNAF - Union nationale des associations familiales** : publication sur Facebook « *Prendre soin de ma famille* » de conseils d'experts, de ressources gratuites et utiles et de questions-réponses pour aider les parents à vivre leur vie de famille. [https://www.facebook.com/pg/prendresoindefamille/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/prendresoindefamille/posts/?ref=page_internal)

## Solidarités, entraide entre parents

- La plateforme « **Je veux aider** » pour aider les personnes les plus vulnérables près de chez vous : [covid19.reserve-civique.gouv.fr](https://covid19.reserve-civique.gouv.fr)
- Le site Internet [voisinssolidaires.fr](https://voisinssolidaires.fr) pour des solidarités de voisinage
- Le site d'entraide : [parents-solos-compagnie.org](https://parents-solos-compagnie.org) pour les familles monoparentales

## Conseils et écoute téléphonique

Numéros verts anonymes et gratuits :

- Le numéro Covid 19 : **0 800 130 000**
- Le numéro Croix Rouge Ecoute : **0 800 858 858**
- Le numéro de la Fédération nationale de l'école des parents et des éducateurs
- « Allô, parents confinés » : **0 805 382 300**

## Signalement des violences intrafamiliales

- **Violences faites aux enfants** : **Le 119** : service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24h sur 24 et 7j sur 7
- Le site Internet [allo119.gouv.fr](https://allo119.gouv.fr) permet également de faire des signalements en ligne
- **Violences conjugales** : les victimes de violences conjugales peuvent appeler le **3919** ou signaler en ligne les violences sexuelles ou sexistes sur le site Internet [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr)

## INFORMATIONS DEPARTEMENTALES

---



### Informations, ressources pour les parents

- **La Ligue de l'Enseignement des Côtes d'Armor**
  - Des ressources éducatives en lien avec l'environnement et le développement durable : <https://www.laligue22.org/-Confinement-et-ressources,115-.html>
  - Des ressources culturelles : <https://www.laligue22.org/-Confinement-et-ressources,97-.html>
  - Des ressources Éducation/Numérique : <https://www.laligue22.org/-Confinement-et-ressources,111-.html>
  - Et le site « Confinez-utile » : <https://confinezutile.laligue.org/>
- **Les Promeneurs du net** : Accompagnement de jeunes de 13 à 25 ans par des professionnels du secteur de la jeunesse présents sur les réseaux sociaux au moins trois heures par semaine : réponses aux sollicitations des jeunes, publication d'informations fiables et pertinentes et mise en relation des jeunes entre eux ou avec d'autres professionnels. <https://www.promeneursdunet.fr/dept22>



### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Caisse d'Allocations Familiales 22 – service social** : Accompagnement des familles pour les décès d'enfants, de conjoints, les séparations, les situations de handicap et maladie de l'enfant ainsi que pour les naissances si les familles se sentent en difficulté. Contact : 08100 25 22 10 ou [caf.fr](http://www.caf.fr) <http://www.caf.fr/allocataires/caf-des-cotes-d-armor/contacter-ma-caf>
- **Centre ressources autisme Bretagne** : Apport de conseils, soutien aux familles de personnes autistes et aux personnes souffrantes de troubles autistiques du lundi au vendredi de 9h à 12h. Contact : 02.98.85.58.90 - [contact@cra.bzh](mailto:contact@cra.bzh)

- **CIDFF – Centre d’information sur les droits des femmes et des familles** : Service d’accès aux droits par téléphone au 02.96.78.47.82 pour les informations juridiques du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et pour les informations emploi/formation les mardis et jeudis sur rendez-vous de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h. Appeler uniquement aux horaires indiqués, il n’y a pas de répondeur.
- **Conseil Départemental 22** :
  - **Accompagnement des familles, des mineurs pour toute situation de la parentalité** notamment dans les situations de vulnérabilité - Infos services :  
02.96.62.62.22 / <https://cotesdarmor.fr/actualites/covid-19-le-departement-adapte-son-dispositif>
  - **Le service PMI (Protection maternelle infantile) du siège** : Accompagnement de la parentalité, promotion de la santé des jeunes, jeunes enfants et leurs parents, conseil conjugal, éducation affective et sexuelle, rendez-vous santé grossesse, examens des enfants, vaccination, etc :  
02 96 62 63 38 / [servicepmi@cotesdarmor.fr](mailto:servicepmi@cotesdarmor.fr)
  - **«ALLO ALLAITEMENT»** : mise à disposition d’un répondeur pour avoir un échange avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme ou puéricultrice), 7jours/7 de 19h à 22h au 02.96.62.50.24.
  - **Prévention protection de l’enfance** : Alerter sur une situation préoccupante d’un mineur. Cellule de recueil des informations préoccupantes CRIP - Direction enfance Famille- CS 42371 - 22023 Saint-Brieuc Cedex 1 - 0 810 11 22 11 et le 119 - Allô Enfance en danger.
- **Education Nationale** : Numéro vert à destination des parents pour répondre à leurs interrogations concernant la continuité pédagogique - Contact : 02.96.75.90.75
- **Fondation Bon Sauveur** : Plateforme téléphonique de soutien psychologique pour les particuliers et les professionnels de santé 7 jours/7 de 9h à 17h - 02.96.12.12.25 (appel anonyme et gratuit).
- **Fondation Saint-Jean de Dieu - Centre hospitalier Dinan St-Brieuc** : Pour contacter les Centres Médico-Psychologiques : Adultes (CMP) : Dinan : 02.96.39.93.81 - Saint-Brieuc et Lamballe : 02.96.77.27.17 / Enfants et Adolescents (CMPEA) : Dinan : 02.96.87.11.87 - Saint-Brieuc et Lamballe : 02.96.68.24.24 - Du lundi au vendredi de 9h à 17h30 - Plus d’information sur l’organisation de l’offre de soins et d’accompagnement pendant la période de confinement sur le site <https://www.chdinanstbrieuc.fsjd.fr/>
- **LE GUE - la médiation familiale** : Accueil téléphonique au 02.96.33.53.68 de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h du lundi au vendredi. Les entretiens d’information sont réalisés par téléphone sur rendez-vous. La médiation familiale s’adresse aux parents dans l’exercice de l’autorité parentale, en cas de séparation ou de divorce, aux grands-parents et aux parents souhaitant établir ou entretenir des relations grands-parents/petits enfants, à des familles ou des fratries confrontées aux conséquences liées au vieillissement.
- **Maison des jeunes et des adolescents 22** : Une équipe à disposition des jeunes, de leurs familles et des professionnels du lundi au vendredi de 9h à 17h, par mail : [accueil@mdja.cotesdarmor.fr](mailto:accueil@mdja.cotesdarmor.fr), par téléphone et sms : 06.48.29.43.79, sur Facebook et via Messenger du lundi au vendredi 16h/17h.
- **UDAF 22 – Union départementale des associations familiales des Côtes d’Armor** : Accueil téléphonique du Point Info Famille sur les démarches administratives et information sur tous les domaines de la vie quotidienne du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 16h au 02.96.33.40.76 et à [politiquefamiliale.udaf22@wanadoo.fr](mailto:politiquefamiliale.udaf22@wanadoo.fr)
- **UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques** : Accueils téléphoniques, assurés par des bénévoles proches de malades psychiques, sur les secteurs de Dinan (06.42.96.70.25), de Bégard-Lannion-Tréguier (07.50.29.37.60), de Guingamp-Paimpol-Callac (06.42.94.94.45) et de St-Brieuc-Loudéac (07.74.25.55.49), contact par mail à [22@unafam.org](mailto:22@unafam.org). Informations sur <https://www.unafam.org/cotes-darmor> et ressources sur <https://www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes>
- **Vacances et Familles** : Permanences téléphoniques les mardis et mercredis de 14h à 18h : 02.96.61.73.32. Les bénévoles accompagnent les familles au montage d’un dossier pour un départ en vacances par téléphone et assurent une écoute téléphonique.

## INFORMATIONS LOCALES

---

### COMMUNAUTE DE COMMUNES DU KREIZ-BREIZH



#### Informations, ressources pour les parents

- **Familles Rurales de Rostrenen** : ouverture de la ludothèque en mode drive. Réservation des prêts de jeux par email et téléphone auprès de la ludothèque : famillesrurales.rostrenen@gmail.com - <https://fr-fr.facebook.com/famillesruralesrostrenen/>



#### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Conseil Départemental/ Maison du Département - MdD de Guingamp** : possibilité de rendez-vous - Contact : 02.96.57.44.00 (site de Rostrenen) - [contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr)
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Informations sur les modes de garde et toutes questions sur l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le). Tél : 02.96.29.15.70, e-mail : [cckb-rpam@orange.fr](mailto:cckb-rpam@orange.fr)
- **PAEJ - Point d'accueil écoute jeunes - Oxyjeunes Rostrenen** : Accueil et écoute assurés par téléphone : 02.98.99.41.86 / 06.33.50.94.08, mail : [paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr](mailto:paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr), sms, skype : PAEJ Oxyjeunes et Facebook : paej.oxyjeunes.

### DINAN AGGLOMERATION



#### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Association La Chamaille** - Service de prévention spécialisée, aide et soutien aux jeunes et à leurs familles : Permanences téléphoniques du mardi au vendredi de 14h à 18h30 et le vendredi soir jusqu'à 22h30, le samedi de 14h15 à 18h. Tél : 06.44.78.45.97 / 06.44.00.24.50. Communication possible aussi par SMS. Anonyme, confidentiel et gratuit. Site Facebook : <https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/Association-La-Chamaille-859209547545053/>
- **Centre social Atelier du 5 bis - Dinan** : Soutien aux parents, idées d'activités avec les enfants. Contact : 02.96.39.38.21 / <http://www.atelierdu5bis.fr/informationpourtouscoronavirusdinan.html>
- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Dinan** : possibilité de rendez-vous – Contact : 02.96.80.00.80 - [contactPMIMDDD@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDD@cotesdarmor.fr)
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Informations sur les modes de garde et toutes questions sur l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le). Permanence tous les jours. <http://www.dinan-agglomeration.fr/Petite-enfance-jeunesse-personnes-agees/Petite-enfance/RPAM-Relais-Parents-Assistants-maternels/Annuaire-des-RPAM>

## GUINGAMP PAIMPOL AGGLOMERATION



### Informations, ressources pour les parents

- **Maison des jeunes et de la culture - Bégard** : <https://fr-fr.facebook.com/mjcbegard/>



### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Association Sesam Guingamp** : Ecoute téléphonique ou par visio pour les parents d'adolescents et de jeunes adultes ; questions sur l'adolescence, la relation parents-enfants, vivre ensemble en confinement...  
Contact : [paej.capjeunes@sesam-bretagne.fr](mailto:paej.capjeunes@sesam-bretagne.fr) – 02.96.40.07.27 (accueil).  
Professionnelles écoutantes : 06.30.68.11.65 et 07.85.20.22.38
- **CAP Actions Parents - Paimpol** : Accueil téléphonique puis proposition d'un entretien avec une conseillère en économie sociale et familiale et/ou avec une psychologue et/ou d'une orientation vers un lieu plus adapté à la demande, lundi de 9h à 19h - mercredi de 9h à 12h - jeudi de 9h à 17h.  
Contact : 06.70.16.37.93 / 02.57.98.01.70 - [actionsparents@beauvallonasso.fr](mailto:actionsparents@beauvallonasso.fr)
- **Centres sociaux** : Soutien aux parents, idées d'activités avec les enfants :
  - **Centre social - Guingamp** -02.96.40.64.40  
<https://villeguingamp.fr/index.php/vie-quotidienne/centre-social>
  - **Centre social Le Chatô - Paimpol** : 02.96.55.31.74  
<https://www.facebook.com/Le-Chat%C3%94-Centre-Social-Paimpol-106064484406067/>
- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Guingamp** : possibilité de rendez-vous - Contacts 02.96.40.10.30 – [contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr)
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Informations sur les modes de garde et toutes questions sur l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le).  
<https://www.guingamp-paimpol-agglo.bzh/au-quotidien/vivre/petite-enfance/>

## LAMBALLE TERRE ET MER



### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Centre social -Lamballe** : Contact : 06.14.02.78.14
- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Saint-Brieuc** : possibilité de rendez-vous –  
Contact : 02.96.60.86.86 - [contactPMIMDDS@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDS@cotesdarmor.fr)
- **Espace parents - Lamballe** : Entretiens téléphoniques avec la psychologue.  
Contact de préférence par mail à l'adresse : [espaceparents.famillesrurales@gmail.com](mailto:espaceparents.famillesrurales@gmail.com) ou 06.08.64.95.92 (par sms ou appel). Informations utiles et des liens pour permettre aux familles de mieux vivre le confinement  
<https://fr-fr.facebook.com/EspaceParentsLamballe/>
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Informations sur les modes de garde et toutes questions sur l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le). <https://www.lamballe-terre-mer.bzh/accueil>
  - Lamballe : 02.96.50.08.56 / [rpam-lamballe@lamballe-terre-mer.bzh](mailto:rpam-lamballe@lamballe-terre-mer.bzh)
  - Saint-Alban : 02.96.32.98.92 / [rpam-stalban@lamballe-terre-mer.bzh](mailto:rpam-stalban@lamballe-terre-mer.bzh)
  - Moncontour : 02.96.73.47.79 / [rpam-moncontour@lamballe-terre-mer.bzh](mailto:rpam-moncontour@lamballe-terre-mer.bzh)
  - Plénée-Jugon : 02.96.50.62.26 / [rpam-jugon@lamballe-terre-mer.bzh](mailto:rpam-jugon@lamballe-terre-mer.bzh)

## LANNION TREGOR COMMUNAUTE

### Informations, ressources pour les parents

- **Centre social L'Horizon- Lannion** : Ressources pour les parents et les enfants : <https://www.facebook.com/Centre-lHorizon-Lannion-105822147670082>
- **Centre social St-Elivet- Lannion** : Ressources pour les parents et les enfants : <https://www.centresaintelivet.fr/>
- **Domicile Action Trégor** : Mise à disposition gratuitement, via son site internet <https://domicile-action-tregor.fr/>, du livre de cuisine « P'tits plats en famille » et diffusion d'une recette chaque jour pour petits et grands sur la page Facebook de l'association. [https://www.facebook.com/Domicile-Action-Tr%C3%A9gor-722299364485107/?\\_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARAF4jv9MprXMNUyV6daef5da5JZi3KZB-MHHX-YyDtLgxQNmu-VbJyn9QWCN5pRDF5wj2aKfrtb5ZuC](https://www.facebook.com/Domicile-Action-Tr%C3%A9gor-722299364485107/?_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARAF4jv9MprXMNUyV6daef5da5JZi3KZB-MHHX-YyDtLgxQNmu-VbJyn9QWCN5pRDF5wj2aKfrtb5ZuC).
- **Site de Lannion Trégor Communauté** : <https://www.lannion-tregor.com/fr/actualite/1973-informations.html>
- **Ville de Lannion** : Informations utiles pour faciliter le quotidien en confinement, espace dédié aux parents <https://www.lannion.bzh/> - <https://www.facebook.com/Mairie.Lannion>

### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Lannion** : possibilité de rendez-vous – Contact : 02.96.04.01.04 - [contactPMIMDDT@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDT@cotesdarmor.fr)
- **PAEJ - Point d'accueil écoute jeunes de Lannion - Pass âge** : permanences téléphoniques de psychologues pour les jeunes de 11 à 30 ans et les parents - 02.96.23.24.71 - 06.73.14.22.39
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Informations sur les modes de garde et toutes questions sur l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le) par téléphone et mail. <https://www.lannion-tregor.com/fr/enfance-jeunesse/petite-enfance-0-3-ans/les-relais-parents-assistants-maternels-rpam.html>

## LEFF ARMOR COMMUNAUTE

### Informations, ressources pour les parents

- **Site de Leff Armor Communauté** : <https://www.leffarmor.fr/covid-19-organisation-de-la-continuite-du-service-public/>

### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Association Sesam** : Ecoute téléphonique ou par visio pour les parents d'adolescents et de jeunes adultes ; questions sur l'adolescence, la relation parents-enfants, vivre ensemble en confinement...  
Contact : [paej.capieunes@sesam-bretagne.fr](mailto:paej.capieunes@sesam-bretagne.fr) – 02.96.40.07.27 (accueil)  
Professionnelles écoutantes : 06.30.68.11.65 et 07.85.20.22.38
- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Guingamp** : possibilité de rendez-vous - Contact : 02.96.55.33.00 (site de Paimpol) - [contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDG@cotesdarmor.fr)
- **Relais parents assistants maternels** : est actuellement joignable par mail pour ses missions d'information (employabilités des assistant(e)s maternel(le)s, droit du travail, exercice du métier d'assistant(e) maternel(le)... ) et d'accompagnement (recherche modes d'accueil, soutien à la professionnalisation, écoute...). Contacts : Secteur de Plouagat : [bouchra.znadi@leffarmor.fr](mailto:bouchra.znadi@leffarmor.fr) / Secteur de Tressignaux : [anais.brunelles@leffarmor.fr](mailto:anais.brunelles@leffarmor.fr)

## LOUDEAC COMMUNAUTE BRETAGNE CENTRE



### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Loudéac** : possibilité de rendez-vous – Contact : 02.96.28.11.02 - [MDDCPMI@cotesdarmor.fr](mailto:MDDCPMI@cotesdarmor.fr)
- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : joignable au 06.17.36.68.89 et à [rpam@loudeac-communaute.bzh](mailto:rpam@loudeac-communaute.bzh). A partir du 11 mai, le numéro 02.96.66.60.50 sera ré ouvert.

## SAINT BRIEUC ARMOR AGGLOMERATION



### Informations, ressources pour les parents

- **RPAM - Relais parents assistants maternels** : Idées, informations, activités.  
[https://www.facebook.com/groups/rpamsaintbrieucagglo/?ref=web\\_social\\_plugin](https://www.facebook.com/groups/rpamsaintbrieucagglo/?ref=web_social_plugin)
- Autres ressources sociales et de soutien par le conseil local de santé mentale de St-Brieuc :  
<https://fr.calameo.com/read/000374885dd71ca742b1e>



### Ecoute, information et accompagnement téléphonique

- **Centres sociaux de l'agglomération briochine** : Soutien aux parents, idées d'activités avec les enfants, dispositif « *Solidair'Breizh* » mettant en relation des personnes qui ont besoin d'aide (aller faire des courses, besoin d'une écoute téléphonique, aller chercher un colis alimentaire, besoin d'attestation...) ou des personnes qui souhaitent aider.
  - **Centre social Cap Couleurs - St Brieuc est** (07.71.36.52.43)  
<https://www.facebook.com/CentreSocialCapCouleurs.QuartierNordEstBriochin>
  - **Centre social La Ruche- St Brieuc ouest** (07.71.36.52.45 - [laruche@caf.fr](mailto:laruche@caf.fr))  
<https://www.facebook.com/CentreSocialLaRuche.QuartiersOuestBriochins/>
  - **Centre social Croix St Lambert - St Brieuc sud** (02.96.78.32.91)  
<https://www.facebook.com/Centre-social-secteur-sud-Briochin-106497080996597/>
  - **Centre social Le Tremplin - Ploufragan** (02.96.01.52.10)  
<https://www.ploufragan.fr/centre-social-le-tremplin>
  - **Centre social Unvsti - Plérin** - <https://www.facebook.com/unvsticentresocialplerin>
  - **Centre social Mosaïk - Plédran** (02.96.42.24.70) - <https://www.mosaikpledran.fr/>
- **Conseil Départemental / Maison du Département - MdD de Saint-Brieuc** : possibilité de rendez-vous – Contact : 02.96.60.86.86 (site ville) - [contactPMIMDDS@cotesdarmor.fr](mailto:contactPMIMDDS@cotesdarmor.fr)
- **Lieu-dit - Point écoute jeunes et jeunes adultes 11/30 ans** : Entretiens téléphoniques du mardi au vendredi par téléphone au 02.96.61.16.48 et au 06.77.40.32.23.
- **Ville de Saint-Brieuc** : Cellule d'écoute psychologique - 7/7 j de 6h à 00h, gratuitement et anonymement. ouverte à tous les citoyens de St-Brieuc agglomération. Contact : 02.96.62.55.00.  
<http://www.saint-brieuc.fr/ville-au-quotidien/sante-et-prevention/sante-mentale/>