

Ressources locales en santé mentale pendant le confinement et ressources sociales

Le Conseil local de santé mentale de Saint-Brieuc.

La Ville crée un numéro de tel unique pour l'ouverture le 30 mars à midi de :

Un réseau de 21 professionnels se mobilise pour offrir au public

Une écoute psychologique sur l'agglomération briochine

de 6 heures du matin à minuit ; 7 jours sur 7

02.96.62.55.00

Listes des ressources du territoire – Mise à jour à le 31/03/2020 – 15h

A) les ressources en santé mentale

B) les ressources sociales et diverses

A – ressources en santé mentale disponibles pour le public

ADULTES :

Le Centre Médico Psychologique reçoit les appels au **02 96 77 25 13** du lundi au vendredi.

Pour les plus de 50 ans : SOLITUDE ECOUTE (par les petits Frères des Pauvres) tous les jours de 15h à 20h au **800.47.47.88** (appel gratuit)

Pour les personnes âgées, personnes handicapées, aidants :

Plate-forme ALMA22 du lundi au vendredi de 9h à 19h : un seul numéro **39 77** (appel gratuit)

JEUNES :

Pour les jeunes, du mardi au vendredi, le Point accueil écoute jeune est joignable au **02.96.61.16.48** et sur le portable du service au **06.77.40.32.23**,

ou La MDJA **06 48 29 43 79** pour les jeunes , leurs familles et les professionnels .

Trouver de l'**aide sur le net** auprès d'un promeneur du Net :

<https://www.facebook.com/annececile.pdnmdja>

Parents : SOS PARENTALITE pendant le confinement :

15 minutes pour relâcher la pression : 8h à 12h ; 14h à 17h ; 20h à 22h
Réseau parentalité créative : **0974 763 963**

SALARIES au travail :

Le service de santé au travail pour les salariés du privé met en place une cellule d'écoute pour les salariés encore en activité et employeurs. Elle est réalisée par Nicolas HARDY et Carole HARDY, psychologues du travail intervenant pour le service.

02 96 74 72 74 ou cellule.psychologique@aist22.fr

<http://xs1yg.mjt.lu/nl2/xs1yg/5q9v2.html?>

m=AMwAAGwqJHoAAchjv4AALFF06wAAyCrFv8Am8hfAA2p4QBeghF_vxsXbZTVTX2R5BYiWbgAAAANIWI&b=7d3b65d9&e=788ee4b3&x=IFN1DTTaKmdnXvromyaPjj_9rOJriYVAKGvKyIMthlY

AGRICULTEURS :

Agri-écoute : des psychologues répondent au **09 69 39 29 19**
La ligne est active 24/24 et 7/7

CHEFS D'ENTREPRISE :

Pour les chefs d'entreprise en détresse, (sans autres critères de taille d'entreprise) le dispositif APESA 22 fonctionne : <https://www.apesa-france.com/>

Jean-Marc NOURRI

Conseiller d'entreprise de la CCI.

T. 02 96 75 11 46

M. **06 64 57 16 49**

PERSONNELS SOIGNANTS :

une consultation en ligne: <https://psychologues-solidaires.fr/>

DEUILS : Pour les personnes endeuillées qui ne peuvent accompagner comme elles l'auraient souhaité leurs proches :

Association Jonathan Pierres vivantes 22
Présidente Nelly RICHARD **06/87/89/06/20**
courriel: jpv22520@orange.fr

Pour les parents endeuillés: tél : 06.87.89.06.20/ 06.81.31.09.88/ 06.60.96.75.30

Pour les frères et sœurs endeuillées: 06.44.33.63.38
contact:raultjustine@yahoo.fr

Collectif Vivre Son Deuil Bretagne
06 61 79 93 79
Pas de restriction d'horaire / Nous sommes bénévoles et nous nous relayons les appels.

Association JALMLAV :
Ecoute téléphonique 7jours/7 de 8h à 22h **02.96.60.89.59**
portable **06.10.31.22.12**
ou par mail: jalmalv22@orange.fr

Soucis avec une ADDICTION quelle qu'elle soit :

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 13h.
CSAPA : **02 96 60 80 69**

FAMILLES ET PROCHES de malades psychiques:

Message de l'UNAFAM : **Le service juridique et le service écoute famille maintiennent leurs activités** : aller sur la rubrique contact du site unafam <https://www.unafam.org/contact> et indiquer le type de votre demande, vous serez ensuite rappelés.

Nos accueils et Groupes de paroles ne peuvent avoir lieu pendant cette période mais les bénévoles en charge de ces missions restent accessibles :

secteur Dinan : 06 42 96 70 25

secteur Bégard Lannion Tréguier : 07 50 29 37 60

secteur Guingamp Paimpol Callac : 06 42 94 94 45

secteur Saint Briec Loudéac : **07 74 25 55 49**

Les services de soins, de logement, d'accompagnement ... dont relèvent nos proches malades restent joignables. **Faites remonter toutes les situations posant problèmes en rapport avec la situation sanitaire actuelle par l'intermédiaire de cette adresse 22@unafam.org**

VIOLENCES CONJUGALES

en cas d'urgence, l'appel au **17** est opérationnel en permanence et déclenchera l'intervention de la police ou de la gendarmerie. Les commissariats de police et brigades de gendarmerie demeurent ouverts à l'accueil des victimes. Le trajet pour s'y rendre, au plus près de son domicile, est un motif légitime de déplacement dérogatoire (cocher la case « motif familial impérieux » sur l'attestation de déplacement dérogatoire)

- un accueil numérique est également assuré via les plateformes de signalement en ligne des violences sexuelles et sexistes : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

- le **3919** répond du lundi au samedi (9h-19h)

- l'ADAJ : Association départementale d'alternatives judiciaires - Bureau d'aide aux victimes Téléphone: 02 96 61 83 79 // Mail : adaj.alternativesjudiciaires@wanadoo.fr

- CIDFF: Centre d'Information de Droits des Femmes et des Familles . Permanence juridique au 02.96.78.47.82, contact@cidff22.fr

- ADALEA : L'association ADALEA maintient son activité d'accueil et d'écoutes de femmes victimes de violences au **02.96.68.42.42**. 7jours sur 7 et 24h sur 24.

- ecoute.femmes@adalea.fr

- Maison Du Département: **02.96.60.86.86**. de 10h à 12 et de 14h à 16h – adresse : 76 A rue de Quintin2 assistances sociales d'astreintes pour les urgences liées aux violences conjugales.

B ressources sociales et solidarités

Le CCAS de Saint-Brieuc : numéro unique : 02.96.62.55.40

ASSISTANTS SOCIAUX du département :

- Maison Du Département: **02.96.60.86.86**. de 10h à 12 et de 14h à 16h – adresse : 76 A rue de Quintin2 assistances sociales d'astreintes

Solution pour aller TRAVAILLER

Le service Éhop solidaires est maintenu pour permettre les déplacements domicile / travail dans les activités essentielles au pays (santé, social et alimentation), et trouver des solutions de covoiturage en l'absence de solutions alternatives. (Lorsque vous orientez des personnes vers notre service, merci de leur rappeler systématiquement

les mesures de précaution et gestes barrière fondamentaux pour lutter contre la propagation du COVID-19).

- sur les départements bretons et sur la Loire Atlantique
- du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h
- pour toute demande de covoiturage domicile-travail dans les secteurs de la santé, du social et de l'alimentation
- **avec une ligne dédiée : Anaëlle de l'association éhop, au 07 69 54 70 72**

Secours ALIMENTAIRES:

↳ Restaurant du Coeur de Saint-Brieuc, secteur Ouest, rue Emile Zola, tél: 02.96.78.50.65. Distribution les lundi et jeudi matin de 9h à 11h30.

↳ Restaurant du Coeur de Saint-Brieuc, secteur Est, 10 rue Dr Lamaze tél: 09.81.78.97.50. Distribution les mardi jeudi vendredi matin de 9h à 11h30 et le mercredi de 17h à 19h pour les étudiants et personnes en activité.

↳ Secours populaire, 107 rue Jules Ferry, tél: 06.73.25.25.40. Le retrait des colis alimentaires a lieu l'après-midi 14h à 17h

↳ Association Saint Vincent de Paul, rue du Vieux Puits, tél: 06.43.34.14.50. Une distribution est organisée, selon leurs possibilités, avec le soutien de la Banque Alimentaire, tous les vendredis de 14h à 16h à toute personne en difficulté.

Besoin d'ENTRE AIDE en proximité immédiate du domicile :

dispositif "Solidair'Breizh", pour venir en aide aux personnes dans la situation du moment. Ce dispositif permet de mettre en place une démarche d'entre-aide entre les personnes qui ont besoin d'aide et les personnes qui souhaitent aider : les habitants, les bénévoles, et les usagers de nos structures et de nos territoires.

↳ Centre social CAP COULEURS, N°de téléphone: 07 71 36 52 43, capcouleurs@caf.fr

↳ Centre social la Ruche, N°de téléphone: 07 71 36 52 45, laruche@caf.fr

↳ Centre social Secteur Sud briochin, celine.auffray@caf.fr, page facebook: centre social sud briochin

PERSONNES SOURDES

Vous êtes sourd ou malentendant, retrouvez toutes les informations officielles sur l'épidémie du coronavirus sur le site <https://www.info.urgence114.fr/>.

URGENCE : pompiers, Samu, Police Gendarmerie, un seul numéro : **114**

et aussi ... : comment trouver un DENTISTE

Le Conseil de l'Ordre des Chirugiens-Dentistes des Côtes d'Armor organise une permanence téléphonique de régulation de 9h à 18h, 7 jours sur 7 pour orienter les patients qui auront besoin d'être vus (**uniquement pour des vraies urgences dentaires**) en fonction de leur localisation géographique. Un seul numéro du Conseil de l'Ordre des Chirugiens-Dentistes des Côtes d'Armor : **02 96 61 80 79** au lieu du 15, pour désengorger les appels au samu.

Porter les MEDICAMENTS à domicile aux personnes isolées :

La Croix-Rouge française et la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France (FSPF) ont signé le 20 mars un accord de collaboration afin d'assurer un service gratuit de livraison de médicaments à domicile pour les personnes vulnérables, pendant la période de l'épidémie de COVID-19.

Pour bénéficier de « Croix-Rouge chez vous », disponible en métropole et dans les DOM, en zones rurales et urbaines, les personnes éligibles doivent formuler une demande de portage de médicaments via le numéro non surtaxé mis à leur disposition par la Croix-Rouge française : **09 70 28 30 00**. Ce numéro est actif de 8H à 20H, 7 jours sur 7.

HANDICAP

Vous trouverez des informations utiles sur ces mesures sur le lien suivant :

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/coronavirus-covid-19-mesures-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap>

Restant à disposition, pour la mise à jour de la liste

Véronique Gouin

veronique.gouin@saint-brieuc.fr

02.96.62.55.45