

# COUP de POUCE

Guide

Édition de  
mars 2020



**Pays de Douarnenez**

# NUMÉROS D'URGENCE

15	SAMU - URGENCES MÉDICALES
17	GENDARMERIE
02 98 74 46 02	POLICE MUNICIPALE
18	POMPIERS
115	SAMU SOCIAL HÉBERGEMENT D'URGENCE
112	N° URGENCE EUROPÉENNE
3919	VIOLENCES FAITES AUX FEMMES
119	ENFANTS MALTRAITÉS
01 48 06 42 41	SOS HOMOPHOBIE
01 40 35 36 55	SOS LGBT
01 40 35 36 55	SOS RACISME
3020	HARCÈLEMENT
0800 200 200	CYBER HARCÈLEMENT
114	N° URGENCE POUR SOURDS ET MALENTENDANTS

Ont participé à ce guide :



hermanan  
maisons solidaires



# SOMMAIRE



## 4 SE LOGER

Trouver un logement social  
Se meubler  
Déménager  
Aides financières

## 8 SE NOURRIR



## 10 S'HABILLER

## 12 SE DÉPLACER

Transports collectifs  
Se procurer un véhicule  
Passer le permis  
Réparer son véhicule/  
aide financière



# COUP de POUCE



16

## SE SOIGNER

Centre hospitalier de Douarnenez  
Prévention et accompagnement  
Sécurité sociale et mutuelles

## ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

20



Insertion socio-professionnelle

Petite enfance

Enfance Jeunesse

> Accompagnement à la scolarité

Senior

Tout public

Structure d'accueil et d'animation tout public

Démarches administratives

Divers

## LES ADRESSES UTILES

30

## COUP de POUCE

Toutes les coordonnées des organismes figurent en fin de guide. Voir plan de la ville de Douarnenez en fin de guide pour localisation (les numéros correspondants aux organismes sont indiqués sur le plan).

Ont participé à ce guide :



hermann  
maison solidaire



# SE LOGER



# TROUVER UN LOGEMENT SOCIAL

## ⊙ Demande de logement social

*Site internet : [demandedelogement29.fr](http://demandedelogement29.fr)  
ou bailleur social local : Douarnenez Habitat  
ou dans les mairies du territoire.*

## ⊙ Logement temporaire

CCAS de Douarnenez  
*Dossier à instruire auprès d'une assistante sociale du CDAS  
(Centre départemental d'action sociale)  
ou de la Mission Locale.*

## ⊙ Logement d'urgence

*Contactez le 115.*

# SE MEUBLER

## ⊙ CAP Solidarité (Plozévet)

Meubles, literie, petit et gros électroménager, vaisselle, vêtements...  
*Aide possible via le CDAS (Centre départemental d'action  
sociale) ou le CCAS de Douarnenez.*

## ⊙ Secours Populaire

Vaisselle, petit électroménager, petit mobilier, linge de maison...  
à petit prix, sans conditions de ressources.  
*Ouverture de la boutique : mardi de 15h à 17h30  
et le vendredi de 16h à 18h.*

# DÉMÉNAGER

## ⊙ **Tout en Camion**

Prestation-manutention, possibilité de mise en cartons, garde-meubles.

*Accès au service et/ou aide financière possible :  
contacter le CDAS (Centre départemental d'action sociale).*

# AIDES FINANCIÈRES AU LOGEMENT, loyer, énergie, équipement...

## ⊙ **Centre départemental d'action sociale (CDAS)**

*Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h  
RDV téléphonique possible.*

## ⊙ **Douarnenez Communauté – Service Habitat**

Rénovation énergétique, adaptation au handicap, aide au ravalement, prêt à taux 0 % (accession à la propriété).

*Permanence du lundi au jeudi de 9h à 12h.*

## ⊙ **Mairies et/ou CCAS des différentes communes**

*Sur rendez-vous.*

## ⊙ **Secours Catholique**

*Sur rendez-vous à l'espace Gradlon.*

## ⊙ **CAF Caisse d'Allocations Familiales**

Prêt et aide financière à l'installation.

*La demande est à formuler sur un imprimé spécifique  
disponible sur le site internet caf.fr*

*ou prendre rendez-vous au 0 810 25 29 30  
(0.06 €/minute + coût appel).*





# SE NOURRIR



- ⊙ **L'Épicerie Sociale « Le Panier de Ker Ys » à Douarnenez**  
Épicerie à destination de personnes sous conditions de ressources.  
*Renseignements et dossier d'inscription au CCAS de Douarnenez.*  
*Ouverture de l'épicerie : mardi de 9h30 à 11h30 et jeudi de 14h à 16h.*  
*Fermeture en août.*
  
- ⊙ **Les Restos du cœur**  
*Inscriptions sur place aux jours et heures d'ouverture ou sur RDV.*  
*Ouvert les mardis et vendredis de 9h à 11h30 et de 14h à 16h.*
  
- ⊙ **Le Secours Populaire**  
*Inscription : les mardis ou vendredis.*  
*Distribution : le second lundi de chaque mois.*
  
- ⊙ **Maison Solidaire de Kermarron**  
Groupement d'achats alimentaires, chaque mois sur commande.
  
- ⊙ **Aide alimentaire**  
Aide possible via le CDAS
  
- ⊙ **CCAS – Kerlaz – Le Juch – Pouldergat – Poullan**  
*Sur rendez vous en Mairie.*



# S'HABILLER





- ① Centre départemental d'action sociale (CDAS) possibilité d'aide financière
- ① Secours Populaire  
Vêtements, chaussures, matériel de puériculture en vente.  
*Le mardi de 15h à 17h30, vendredi de 16h à 18h30  
et le 3<sup>e</sup> samedi du mois de 10h à 17h.*
- ① Les Restos du cœur  
Vêtements hommes, femmes et enfants. Réservé aux inscrits.  
*Ouvert les mardis et vendredis de 9h à 11h30 et de 14h à 16h.*
- ① Cap Solidarité  
Vêtements, linge de maison.



# SE DÉPLACER



# TRANSPORTS COLLECTIFS

## ⊙ Tud'Bus

Réseau de transport urbain de Douarnenez.

*Le service fonctionne toute l'année, sauf dimanches et jours fériés.*

*Vente de tickets Office de tourisme et bus.*

*Tarif social : renseignements au CCAS de DZ.*

## ⊙ Tud Plus

Service à la demande de porte à porte. Service spécialement adapté aux personnes à mobilité réduite, titulaires de la carte mobilité inclusion, aux femmes enceintes, aux usagers à mobilité réduite momentanée, sur présentation d'un certificat médical.

*Dossier à remplir au CCAS.*

*Réservation la veille auprès de Tud Bus.*

## ⊙ Transport à la demande (TAD)

Propose aux communes excentrées des liaisons vers Douarnenez et vers les lignes de transport du réseau Penn Ar Bed, points d'arrêts identifiés.

*Coût : 2 € plein tarif, 1€50 pour moins de 25 ans, 0,75 € pour personnes bénéficiant d'une aide à la mobilité.*

*De 7h à 17h du lundi au vendredi, réservation au plus tard la veille de votre déplacement.*

## ⊙ Réseau BreizhGo

Réseau transport collectif du Finistère.

*Lieu de vente : Office de tourisme.*

*Coût d'un ticket : 2 € (-25 ans : 1,50 €) avec 1 correspondance à Quimper.*

*Carte « aide à la mobilité » à retirer au CDAS*

*(Centre départemental d'action sociale)*

*ou au CCAS de Douarnenez (selon barème), tarif : 0.75 € le trajet.*

### ⊙ Minibus du CCAS de DZ

A destination des personnes de + de 65 ans de Douarnenez.

Zone : Douarnenez.

*Coût : 1 € le trajet - Réservation au plus tard la veille.*

### ⊙ Navettes Taxi

#### **Le Juch**

Prise en charge à domicile. Le Juch vers Douarnenez le samedi matin.

*Renseignement mairie.*

#### **Pouldergat**

Prise en charge à domicile. Pouldergat vers Douarnenez le samedi matin.

*Renseignement mairie.*

### ⊙ Co-voiturage

*Site : [www.ouestgo.fr](http://www.ouestgo.fr)*

## PASSER LE PERMIS

### ⊙ Roulez jeunesse

À destination des jeunes et adultes.

Formation complète de 75 heures au code de la route, sur une période de trois mois.

Un soutien adapté à la conduite pour les personnes dont l'évaluation fait apparaître un résultat nécessitant au moins 40 heures.

## SE PROCURER UN VÉHICULE



### ⊙ Mobil' Emploi

Moyen de locomotion pour accéder à un emploi, un stage, une formation, un entretien d'embauche.

Service limité à une durée de 2 mois, transport à la demande, location de voiture et scooters, micro-crédit personnel.

*Renseignements auprès de Pôle Emploi, Mission Locale, services sociaux, agences d'intérim.*

### ⊙ Penn Rustin

Se procurer un vélo restauré, ou réparer le sien pour une autonomie de déplacement.

## RÉPARER SON VÉHICULE / AIDE FINANCIÈRE

### ⊙ Secours Catholique

Possibilité de participation financière aux frais de réparation.

### ⊙ Centre départemental d'action sociale (CDAS)

Possibilité de participation financière aux frais de réparation.



# SE SOIGNER



## SANTÉ

### ⊙ CENTRE HOSPITALIER DE DOUARNENEZ

*Tél. : 02 98 75 10 10*

*Urgences : Accueil 24h/24*

*Consultations externes > consultation de spécialistes sur RDV.*

#### **SOS médecins**

*Uniquement sur rendez-vous au 3624 ou au 0 825 569 669*

#### **Centre de planification et d'éducation familiale :**

Contraception, actions de prévention sur la sexualité et éducation familiale. Gratuit pour les moins de 18 ans.

*Ouvert mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h30, permanence téléphonique toute la semaine.*

#### **Équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA)**

Repérer, évaluer, orienter les personnes ayant des problèmes d'addictologie.

#### **Service d'aide psychologique**

**SSIAD : Accompagnement en soins infirmiers à domicile**

#### **Imagerie médicale**

Examens radiologiques et échographiques > *sur rendez-vous.*

## PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT

### ⊙ CAMP – Centre d'Accueil Médico Psychologique

S'adresse à toute personne adulte en souffrance psychologique (à partir de 16 ans).

*Le lundi de 9h à 18h. Du mardi au vendredi de 9h à 17h.*

*Le samedi de 10h30 à 12h30.*

- ⊙ **MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées**  
Lieu d'accueil, d'information, d'orientation, d'accompagnement et de conseils pour accéder aux différents droits et prestations.
  
- ⊙ **Examen de prévention santé (Ameli.fr) :**  
Offre destinée en priorité aux personnes de plus de 16 ans, éloignées du système de santé et en situation de précarité, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier, réalisé par le médecin traitant. L'EPS permet de s'inscrire ou se réinscrire dans un parcours de santé.  
*Le lundi, mardi et jeudi de 8h à 16h sur inscription.*
  
- ⊙ **PMI Protection Maternelle et Infantile**  
Centre départemental d'action sociale (CDAS)  
Permanence puéricultrice, consultation nourrissons, sage-femme et médecin PMI.
  
- ⊙ **Service Information Jeunesse (SIJ)**  
Prévention primaire des conduites à risques et accompagnement des jeunes et de leurs familles.
  
- ⊙ **Maison des adolescents de Cornouaille**  
Propose un accueil, une écoute, un accompagnement aux adolescents et jeunes adultes de 12 à 25 ans. Gratuit.  
*Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 18h. Mardi et jeudi de 13h à 17h.*
  
- ⊙ **Planning Familial**  
Information à la contraception, accompagnement des personnes victimes de violences.  
*Le lundi de 17h30 à 19h et le premier jeudi du mois, au Centre Gradlon à Douarnenez ou rdv par téléphone ou mail.*
  
- ⊙ **Alcooliques Anonymes**  
Aide aux personnes ayant des problématiques d'alcool.  
*Le vendredi de 20h à 23h, centre Gradlon à Douarnenez.*

- ⊙ **Alcool Assistance – La Croix d’Or**  
 Aide et accompagnement des personnes en difficulté, malades de l’alcool, ainsi que de leur entourage > *Le samedi de 16h à 18h.*
- ⊙ **CSAPA Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie**  
 Aide et accompagnement pluridisciplinaire sur toutes conduites addictives. Gratuit et anonyme.  
*Sur rendez-vous le lundi de 9h à 18h et le jeudi de 9h à 12h30.*
- ⊙ **Mémoires vagabondes**  
 Aide et soutien aux personnes souffrant de troubles cognitifs et à leurs aidants.  
*Rendez-vous bimensuels le lundi de 14h30 à 16h30 à Maison solidaire de Kermarron à Douarnenez.*

## SÉCURITÉ SOCIALE ET MUTUELLES

- ⊙ **CPAM (Caisse primaire d’assurance maladie)** > *site Ameli.fr*  
*Accueil sur rendez-vous de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.*
- ⊙ **Complémentaire Santé Solidaire**  
 Protection complémentaire santé, permet de payer les dépenses de santé, attribuée sous condition de résidence et de ressources.  
*Renseignements sur Ameli.fr*
- ⊙ **Mutuelles Communales**  
 Douarnenez : Sambo  
*Renseignement Sambo terre-plein du Port / 02 98 92 29 64.*  
 Le Juch, Pouldergat, Poullan, Kerlaz : AXA  
*Renseignement dans votre mairie de résidence.*

# ACCOMPAGNEMENT SOCIAL



# INSERTION SOCIO PROFESSIONNELLE

## ⊙ **RSA (Revenu de Solidarité Active)**

Ouvert, sous certaines conditions, aux personnes d'au moins 25 ans et aux jeunes actifs de 18 à 24 ans s'ils sont parents isolés.

*Demande auprès du CDAS ou du CCAS de Douarnenez.*

## ⊙ **Les Jardins de la Baie – Ulamir Centre Social du Goyen (Atelier d'insertion)**

Pratiquer une activité de plein air, retrouver un rythme, jardiner, bricoler ou rencontrer des gens et préparer un projet professionnel. L'atelier d'insertion les jardins de la baie est situé à la ferme des Plomarc'h.

*Vous êtes bénéficiaires du RSA, pour y rentrer, renseignez-vous auprès du CDAS.*

## ⊙ **Abi 29 (Chantier d'insertion)**

Accompagner les personnes bénéficiaires de minima sociaux vers une insertion sociale et professionnelle durable. Postes de chauffeurs-manutentionnaires, manutentionnaires-caristes et agents de tri.

*Horaires d'ouverture : de 9h à 12h15 et de 13h15 à 17h.*

## ⊙ **Action Services (Association intermédiaire)**

Accompagnement socioprofessionnel individualisé des demandeurs d'emploi et bénéficiaires des minima sociaux, vers le retour à l'emploi par des missions de travail variées auprès de différents types de clients (particuliers, associations, entreprises et collectivités).

*Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 16h  
sauf le jeudi, de 9h à 12h.*

# PETITE ENFANCE

Guide petite enfance disponible sur internet (Dz Communauté, ...) ou dans les structures ci-dessous.

## ⊙ Relais Petite Enfance

Informations relatives à l'accueil des enfants : modes d'accueil existants, accueil collectif ou individuel (assistants maternels, gardes à domicile, prestataires, etc.).

*Permanence sur rendez-vous :*

*Mardi, jeudi de 13h30 à 16h30. Mercredi de 14h à 18h30.*

*Permanence téléphonique :*

*Lundi de 13h30 à 17h. Mercredi de 10h30 à 13h.*

## ⊙ Multi-accueil – (accueil collectif de 2 mois à 4 ans)

## ⊙ Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Centre départemental d'action sociale (CDAS).

## ⊙ Maison des Jeunes et de la Culture Centre Social MJC CS Ti An Dud

Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) la p'tite pause *le jeudi matin*  
Ludothèque *les mardis après-midi et mardis soir, les mercredis après-midi et samedis matin au Port Rhu.*

La bougeothèque *les mercredis, jeudis et vendredis matin des vacances scolaires.*

Gym parents bébé

## ⊙ Ulamir centre social du Goyen

Bébés lecteurs (1 séance/mois) à Kerlaz et Poullan Sur Mer  
Sorties en famille de manière ponctuelle.

# ENFANCE JEUNESSE

- ⊙ **Maison des Jeunes et de la Culture Centre Social MJC CS Ti An Dud**  
Animation, accueil et accompagnement de projets pour les jeunes de 10 à 17 ans.

*Accompagnement période scolaire : mercredi et samedi 14h-18h, soirée selon programme.*

*Vacances scolaires : du lundi au vendredi 14h-18h en soirée selon programme.*

- ⊙ **Service Information Jeunesse (SIJ)**

Accompagnement des jeunes de 13 à 29 ans autour du logement, emploi, santé, formation, projets.

*Accueil en période scolaire du mardi au samedi, de 13h30 à 18h30 (mardi et jeudi jusqu'à 18h, samedi jusqu'à 16h30).*

*Vacances scolaires, accueil du lundi au vendredi de 13h30 à 18h.*

- ⊙ **Mission Locale**

Accompagnement des jeunes de 16 à 26 ans sortis du système scolaire ou universitaire dans leurs démarches d'insertion sociale et professionnelle (emploi, formation, logement, santé, financier, culture...).

- ⊙ **PAEJ (Point Accueil Écoute Jeunes) du Pays de Cornouaille**

Lieu d'accueil, d'écoute, d'échange, d'information et d'orientation pour des jeunes personnes et/ou leur entourage, ainsi que pour des professionnels.

- ⊙ **Maison des Adolescents de Cornouaille**

Accueil, écoute, accompagnement des adolescents et jeunes adultes de 12 à 25 ans. *Ouvert du lundi au vendredi :*

*Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 18h, mardi et jeudi de 13h à 17h.*



## ⊙ Parentel

Service d'écoute des parents, des jeunes, des personnes âgées et de leur entourage.

## ⊙ Accueil de loisirs

Ville de Douarnenez service éducation :

*pour les 2/5 ans à la Maison Henri Wallon.*

*pour les 6/12 ans au Centre de l'enfance.*

Ulamir Centre Social du Goyen ALSH

*pour les 3-12 ans, animation jeunesse pour les 10-17 ans, mini sport.*

## ⊙ CJC (Consultation Jeunes Consommateurs)

Lieu d'écoute, d'information, d'évaluation, d'accompagnement et d'orientation pour les moins de 26 ans et leurs familles, pour échanger sur les consommations de tabac, d'alcool, de drogues, ainsi que les pratiques excessives de jeux vidéo, jeux d'argent ou d'internet. *Gratuit et anonyme.*

## ⊙ Centre départemental d'action sociale (CDAS)

Assistants sociaux et éducateurs spécialisés.

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

### ⊙ Maison des Jeunes et de la Culture Centre Social MJC CS Ti An Dud

Appui et soutien des jeunes dans leur parcours scolaire (primaire) goûter, jeux, supports ludiques ...

*Les mardis et jeudis de 16h45 à 18h30.*

### ⊙ Kermarron Maison Solidaire

Accueil autour d'un goûter avec les bénévoles, temps d'accompagnement scolaire et temps d'actions collectives co-construites *le jeudi de 16h45 à 18h30.*

⊙ **Ville de Douarnenez service éducation**

Temps d'accompagnement scolaire au Centre d'Estienne d'Orves.

*Douarnenez le lundi de 17h à 18h30.*

## SENIORS

⊙ **Hôpital de jour gériatrique au Centre hospitalier DZ**

Évaluation par un médecin.

⊙ **Accueil de jour gériatrique Ti Degemer**

Personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

*Accueil à la journée du lundi au vendredi.*

⊙ **Plateforme Le Répit**

S'adresse à l'entourage d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

⊙ **CLIC Centre local d'information et de coordination  
géronologique**

Lieux d'information pour les personnes âgées et les accompagnants.

*Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15.*

⊙ **Mairie et CCAS des communes**

⊙ **Bien vieillir en Ouest Cornouaille**

Portail à destination des personnes âgées et de leur entourage ainsi que des professionnels.

## TOUT PUBLIC

### ⊙ Centre départemental d'action sociale (CDAS)

Accueil et accompagnement social, médico social, budgétaire, logement, insertion et accès aux droits.

### ⊙ AFIP / Alphabétisation

Activité de lutte contre l'illettrisme et l'alphabétisation.

*Le vendredi de 9h à 16h centre Gradlon.*

### ⊙ Point douche Quai de l'Yser (maison du nautisme) - 2 €.

## STRUCTURES D'ACCUEIL ET D'ANIMATION TOUT PUBLIC

### ⊙ Maison des Jeunes et de la Culture Centre Social MJC CS Ti An Dud

*Ouverte à tous du lundi au samedi*

Accompagnement sur les questions de :

- la jeunesse (accueil et accompagnement projet jeunes),
- les adultes/familles, la parentalité (accompagnement de projets, sorties à la journée, séjours, atelier cuisine...),
- action socio-culturelle autour d'une cinquantaine activités (gym, théâtre, langue, cirque, guitare...),
- programmation de spectacles.

### ⊙ Kermarron Maison Solidaire

- Accueil libre tout âge du mardi au samedi : café, presse, accès informatique, bibliothèque, jeux,
- Accompagnement au développement de projets collectifs,
- Actions culturelles, de loisirs, alimentation, santé, formation des bénévoles, jardins partagés, fanfare, four à pain...

*Accueil senior le mardi de 14h à 18h.*

## ⊙ **Ulamir centre social du Goyen**

Centre Social de proximité, œuvrant pour et avec les habitants, rayonne sur un territoire étendu et touche l'ensemble des acteurs de celui-ci. De la petite enfance aux adultes, en passant par la jeunesse, la famille ou encore les personnes en insertion, la pluralité des services proposés répondra à vos souhaits.

L'ULAMIR participe à la vie locale et associative du territoire : sports, loisirs, co-construction de projets, voyages ou encore accueil d'enfants...

# DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET ACCES AUX DROITS

## ⊙ **Centre départemental d'action sociale (CDAS)**

### ⊙ **Mairies et CCAS de Douarnenez**

### ⊙ **CAF permanences au CDAS de Douarnenez**

Sur rendez-vous le jeudi via le 08 10 25 29 30.

### ⊙ **Permanences « Coup de pouce »**

**Permanence accès aux droits, initiation à l'informatique**

MJC Centre Social de Dz le samedi matin de 10h à 12h  
Kermarron à Dz : initiations informatiques débutants et moins débutants *le lundi sur inscription - gratuit.*

**Démarches administratives et aides numériques (smartphones, tablettes ...)** *le mercredi de 10h à 12h sans RDV - gratuit.*

Ulamir Centre Social sur RDV à Poullan Sur Mer, Pouldergat, Kerlaz, Le Juch.

### ⊙ **Accueil et accompagnement ponctuel**

Pouldergatgeek le mercredi après-midi.

## DIVERS

### ⊙ **Douarnenez Proximité**

Apporter une réponse rapide aux préoccupations des habitants dans différents domaines : gestion et entretien des espaces publics, tranquillité et sécurité, respect de la réglementation sur la voie publique, civisme, relations de voisinage.

*Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h sur RDV.*

### ⊙ **Police municipale de Douarnenez**

### ⊙ **Gendarmerie de Douarnenez**

### ⊙ **CLCV**

Accompagne les particuliers dans le règlement de leurs litiges personnels, les informe, défend l'intérêt collectif des consommateurs et usagers auprès des pouvoirs publics nationaux, européens, participe à l'élaboration des textes et veille à leur application.

### ⊙ **Conciliateur de justice**

Règlement de conflits de voisinage, différends entre propriétaires-bailleurs et locataires, litiges liés à des malfaçons ou relevant du droit de la consommation.

*Permanences en Mairie de Douarnenez le mardi matin sur RDV.*

### ⊙ **Permanence AGORA Justice**

Œuvre dans le secteur socio-judiciaire auprès des justiciables. Aide aux victimes et accès aux droits

*Prise de RDV par téléphone au 02.98.52.08.68.*

### ⊙ Défenseurs des droits

Accompagnement en cas de litige avec une administration ou un service public (État, collectivités, hôpital, ...).

*Service gratuit. Sur RDV le mardi et jeudi matin à la Préfecture de Quimper.*

### ⊙ Points informatiques en accès libre

- Service Information Jeunesse (SIJ) communautaire à Douarnenez,
- Médiathèque Georges-Perros de Douarnenez,
- Médiathèque de Poullan,
- MJC Centre Social Ti an Dud de Douarnenez,
- Kermarron Maison solidaire - Douarnenez,
- ULAMIR Centre Social cybercommune - Poullan,
- Centre des impôts.

### ⊙ LINUX (Quimper)

Utilisation d'un système d'exploitation informatique alternatif

*Tous les mardis de 16 à 18h.*

### ⊙ CRESUS

Aide aux personnes en situation de difficultés financières, de surendettement, d'exclusion bancaire.

### ⊙ PIMMS

Accompagnement et médiation en cas de difficultés avec une entreprise partenaire ou une administration (Engie, la SNCF, La Poste, la Caf...).

*Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.*

---

# LES ADRESSES UTILES



### **(1) ABI 29**

#### **Association au Bénéfice de l'Insertion en Finistère**

Zone de Lannugat - DZ

02 98 92 20 00

[abi29@wanadoo.fr](mailto:abi29@wanadoo.fr)

[www.abi-29.fr](http://www.abi-29.fr)

### **(2) Accueil de jour gériatrique**

#### **Ti Degemer**

9, rue des Plomarc'h - DZ

02 98 92 13 62

### **(3) ACTION SERVICE**

31, boulevard du Général De Gaulle - DZ

02 98 92 01 00

[actions.services@wanadoo.fr](mailto:actions.services@wanadoo.fr)

[www.actions-services29.fr](http://www.actions-services29.fr)

### **(4) ADIL**

#### **Agence départementale pour l'information sur le logement**

75 rue Ar Veret - DZ

02 98 46 37 38

[adil29@adil.org](mailto:adil29@adil.org)

[www.adil29.org](http://www.adil29.org)

### **(5) Alcool Assistance**

Centre Gradlon, impasse Jean Quéré

Douarnenez

02 98 92 42 62

### **(5) Alcooliques Anonymes**

Centre Gradlon, impasse Jean Quéré

Douarnenez

09 69 39 40 20

### **(5) Alphabétisation**

Centre Gradlon, impasse Jean Quéré

Douarnenez

02 98 95 71 98

### **(6) Bien vieillir en Ouest Cornouaille**

6, place du bicentenaire - DZ

02 98 11 17 35

[www.bien-vieillir-en-ouest-cornouaille.com](http://www.bien-vieillir-en-ouest-cornouaille.com)

### **(7) CAF**

#### **Caisse d'allocation familiale**

CDAS de DZ

27 rue du Maréchal Leclerc - DZ

08 10 25 29 30

via votre compte : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

### **CAMP**

#### **Centre d'Accueil Médico**

#### **Psychologique**

02 98 74 24 25

### **Cap Solidarité**

17 A, Rue des Genêts - Plozévet

02 98 70 86 32



**( 8 ) CCAS DZ**  
Centre communal d'action sociale

8 rue Ernest Renan - DZ  
02 98 74 46 21  
ccas@mairie-douarnenez.fr  
www.mairie-douarnenez.fr

**CCAS Kerlaz**

Place du Presbytère - Kerlaz  
02 98 92 19 04  
mairie.kerlaz@wanadoo.fr  
www.kerlaz.bzh

**CCAS Le Juch**

5, rue Louis Tymen - Le Juch  
02 98 74 71 50  
mairie.le-juch@wanadoo.fr  
www.lejuch.fr

**CCAS Pouldergat**

1 rue Ar Steir - Pouldergat  
02 98 74 61 26  
pouldergat.mairie@wanadoo.fr  
www.pouldergat.fr

**CCAS Poullan**

Place de Bel Air - Poullan sur mer  
02 98 74 03 92  
mairie.poullan@wanadoo.fr  
www.poullan-sur-mer.fr

**( 7 ) CDAS Centre départemental  
d'action sociale**

27 rue du Maréchal Leclerc - DZ  
02 98 92 01 93  
cdas\_douarnenez@finistere.fr

**( 9 ) Centre hospitalier**

85 rue Laennec - DZ  
02 98 75 10 10  
www.ch-douarnenez.bzh

**( 9 ) Centre de planification  
et d'éducation familiale**

Centre hospitalier - 85 rue Laënnec - DZ  
02 98 75 13 82 / 02 98 75 10 10  
www.ch-douarnenez.bzh

**( 10 ) Centre des finances publiques**

1, rue du 19 mars 1962 - DZ  
02 98 92 02 13

**( 11 ) CJC**

**Consultation Jeunes Consommateurs**

Maison Charles Tillon, Rue Anatole  
France - DZ - 06 07 56 55 87

**( 5 ) CLCV**

**Consommation,  
Logement et Cadre de Vie**

Centre Gradlon, Impasse Jean Quéré - DZ  
02 98 95 34 41 ou 06 04 45 86 54  
douarnenez@clcv.org  
www.clcv.org

**( 6 ) CLIC**  
**Centre Local d'Information et  
de Coordination en gérontologie**

6 place du bicentenaire - DZ  
02 98 11 17 35  
clic.douarnenez@wanadoo.fr  
www.ch-douarnenez.bzh

**( 12 ) CPAM (Caisse primaire  
d'assurance maladie)**

2 rue Léon Blum - DZ  
3646 (0.06€/minute + prix appel)  
via votre compte [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

**CRESUS**

2, rue de l'Île de Man - Quimper  
06 15 86 66 94  
[www.cresus-bretagne.fr](http://www.cresus-bretagne.fr)

**CSAPA (Centre de soins,  
d'accompagnement et de  
prévention en addictologie)**

14 rue Marie-Rose Le Bloch - Quimper  
02 98 64 89 60  
csapa.quimper@anpaa.asso.fr  
[www.anpaa-bretagne.fr](http://www.anpaa-bretagne.fr)

**Défenseurs des droits**

Préfecture. 42 boulevard Duplex -  
Quimper - 02 98 76 29 29  
jean-yves.jumel  
@defenseurdesdroits.fr  
[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

**( 4 ) Douarnenez Communauté**

75 rue Ar Véret - CS 60007 - 29177  
Douarnenez cedex  
02 98 74 48 50  
accueil@douarnenez-communaute.fr  
[www.douarnenez-communaute.fr](http://www.douarnenez-communaute.fr)

**( 13 ) Douarnenez habitat**

38, Rue Maréchal Leclerc- DZ  
02 98 92 45 01  
[www.demandedelogement29.fr](http://www.demandedelogement29.fr)

**( 14 ) Douarnenez Proximité**

Mairie de Dz - 16 rue Berthelot - DZ  
02 98 74 46 83  
douarnenez.proximite@mairie-  
douarnenez.fr

**Examen de prévention santé gratuit**

12, rue Stang ar C'hoat - Quimper  
02.98.76.25.21

**( 15 ) Les Jardins de la Baie**

Ferme des Plomarc'h - DZ  
02 98 92 01 93  
[www.mairie-douarnenez.fr](http://www.mairie-douarnenez.fr)

**( 8 ) Epicerie sociale Le Panier d'Ys**

CCAS - 8 rue Ernest-Renan - DZ  
02 98 74 46.21  
ccas@mairie-douarnenez.fr  
[www.mairie-douarnenez.fr](http://www.mairie-douarnenez.fr)

## Linux

Centre social des Abeilles  
4, rue Sergent-le Flao - Quimper  
02 98 55 33 13  
contact@linuxquimper.org  
www.linuxquimper.org

## ( 14 ) Mairie de Douarnenez

16 rue Berthelot - DZ  
02 98 74 46 00  
accueil@mairie-douarnenez.fr  
www.mairie-douarnenez.fr

## Mairie du Juch

5 rue Louis Tymen - Le Juch  
02 98 74 71 50  
mairie.le-juch@wanadoo.fr  
www.lejuch.fr

## Mairie de Kerlaz

Place du Presbytère - Kerlaz  
02 98 92 19 04  
mairie.kerlaz@wanadoo.fr  
www.kerlaz.bzh

## Mairie de Pouldergat

1 rue Ar Steir - Pouldergat  
02 98 74 61 26  
pouldergat.mairie@wanadoo.fr  
www.pouldergat.fr

## Mairie de Poullan Sur Mer

Place de Bel Air  
Poullan Sur Mer  
02 98 74 03 92  
mairie.poullan@wanadoo.fr  
www.poullan-sur-mer.fr

## Maison des adolescents

9 rue Le Déan - Quimper  
02 98 10 20 35  
accueil@mda-quimper.fr

## ( 16 ) Maison Solidaire Kermarron

29 bis rue Charles de Foucauld -  
Douarnenez  
02 98 92 31 82  
kermarron@wanadoo.fr  
www.Kermarron-maison-solidaire.fr

## MDPH

### Maison des personnes handicapées

1C, rue Félix le Dantec  
Quimper  
02 98 90 50 50  
contact@mdph29.fr  
www.mdph29.fr

## ( 16 ) Mémoires vagabondes

Maison Solidaire Kermarron  
29 bis, rue Charles De Foucauld - DZ  
02 98 70 55 69

### **( 8 ) Mini Bus**

CCAS - 8 rue Ernest-Renan - DZ  
02 98 74 46 21  
ccas@mairie-douarnenez.fr  
www.mairie-douarnenez.fr

### **( 11 ) Mission locale**

Maison Charles Tillon - 18 rue Anatole  
France - DZ  
02 98 92 28 27  
douarnenez@mlpc.asso.fr  
www.mission-locale.fr

### **Mobil' Emploi**

71 Avenue Jacques-le Viol - Quimper  
02 98 64 75 38  
mobileemploi@orange.fr  
www.mobileemploi29.net

### **( 17 ) MJC Centre Social Ti An Dud**

Dans les quartiers :  
-Kerguesten  
-Pouldavid  
-Douarnenez - point informatique  
11 boulevard Camille Reaud - DZ  
02 98 92 10 07  
Contact@mjc-dz.orgwww.mjc-dz.org

### **( 18 ) Multi accueil**

67 rue Laënnec - DZ  
02 98 58 96 35  
multiaccueillouarnenez-communaute.fr  
www.douarnenez-communaute.fr

### **( 11 ) PAEJ**

#### **Point Accueil Écoute Jeunes**

Maison Charles Tillon  
18, rue Anatole France - DZ  
06 71 34 90 61  
paejsud@pep29.org

### **Penn Rustin**

07 82 36 27 63  
penn-rustin@vivaldi.net  
www.penn-rustin.garradin.eu

### **PIMMS Quimper**

Maison des Services Publics  
2 rue de l'Île de Man - Quimper  
02 98 52 77 50  
pimms.quimper  
@orange.fr  
www.maisondeservices  
aupublic.fr

### **( 5 ) Planning Familial**

Centre Gradlon, impasse Jean Quéré  
Douarnenez / 07 82 08 75 08  
planningfamilial.douarnenez  
@gmail.com  
www.planning-familial.org

### **( 2 ) Plateforme Le répit**

9, rue des Plomarc'h - DZ  
02 98 58 91 13

## **(7)** PMI

### Protection maternelle et infantile

CDAS

(centre départemental d'action sociale)

27, rue du Maréchal Leclerc - DZ

02 98 92 01 93

nathalie.legoff@finistere.fr

www.allopmi.fr

## **(19)** Pôle emploi

23, rue des Aubépines - DZ

09 72 72 39 49

## **(14)** Police municipale de Douarnenez

16 Rue Berthelot - DZ

02 98 74 46 02

Police.municipale@mairie-douarnenez.fr

www.mairie-douarnenez.fr

## Préfecture du Finistère

42, Bd Dupleix CS 16033 - Quimper

02 98 76 29 29

www.finistere.gouv.fr

## **(20)** Restos du Cœur

9, Bd de la France Libre - DZ

09 61 22 39 83

Restoducoeur.douarnenez@orange.fr

## Réseau Penn Ar Bed

02 98 90 88 89

www.infosociale.finistere.fr

## **(18)** Relais Petite Enfance

67, rue Laennec - DZ

02 98 58 96 35

06 29 57 50 55

ram@douarnenez-communaute.fr

www.douarnenez-communaute.fr

## Roulez Jeunesse

71, avenue Jacques Le Viol - Quimper

06 85 08 33 89

06 09 97 43 69

roulez.jeunesses@fmt.bzh

www.roulezjeunessescornouaille.fr

## **(21)** Secours populaire

17, Bis Rue Croas Talud - DZ

02 98 92 19 62

## **(5)** Secours Catholique

Espace Gradlon

Impasse Jean Quéré - DZ

06 75 78 64 25

finistere@secours-catholique.org

## **(22)** Service éducation

Ville de Douarnenez

2, bis rue d'Estienne d'Orves - DZ

02 98 74 46 29

education@mairie-douarnenez.fr

www.mairie-douarnenez.fr

## (11) SIJ

### Service Information Jeunesse

Maison Charles-Tillon - 18 rue Anatole  
France - DZ

02 98 92 47 00

[sij@douarnenez-communaute.fr](mailto:sij@douarnenez-communaute.fr)

[www.douarnenez-communaute.fr](http://www.douarnenez-communaute.fr)

## (9) SOS Médecins

Hôpital de Douarnenez

83, rue Laennec - DZ

3624 ou 0825 569 669

## (23) SSIAD (Services de Soins Infirmiers A Domicile)

21 rue Monte au ciel - DZ

02 98 75 14 39

[www.ch-douarnenez.bzh](http://www.ch-douarnenez.bzh)

## Tout en Camion

29 rue de la Providence - Quimper

02 98 43 45 47

[toutencamioncontact@ailes29.org](mailto:toutencamioncontact@ailes29.org)

## (24) Tud Bus

8, Impasse d'Armorique - DZ

02 98 92 05 42

[www.lecoeur.fr](http://www.lecoeur.fr)

## (24) Tud Plus

8, Impasse d'Armorique - DZ

02 98 54 40 15

[www.lecoeur.fr](http://www.lecoeur.fr)

## Ulamir

Centre Social du Goyen

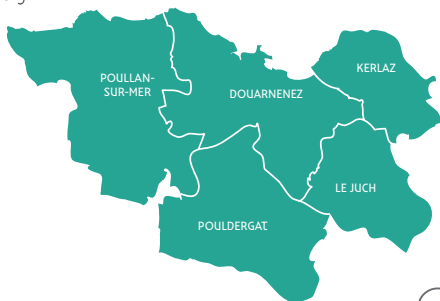
10 Rue Abbé Conan - Poullan Sur Mer

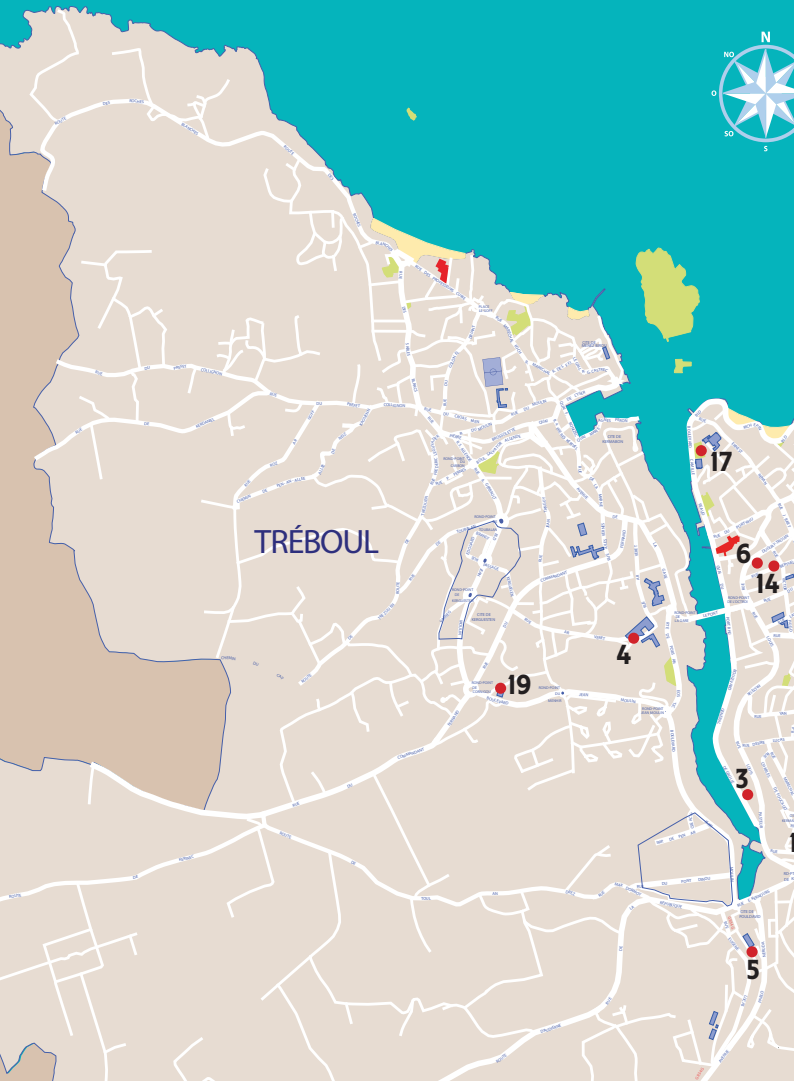
02 98 74 27 72

[Ulamir.poullan@wanadoo.fr](mailto:Ulamir.poullan@wanadoo.fr)

[www.ulamircentresocial](http://www.ulamircentresocial)

[dugoyen.blogspot.com](http://dugoyen.blogspot.com)





TRÉBOUL

17

6

14

4

19

3

1

5



Zoom du centre-ville

