

solida'cité

Plaquette d'information



Sommaire

M'informer p.3

Information et démarches administratives p.3

Disposer d'une adresse p.5

Point d'accès Wi-Fi p.5

Conseils et accompagnements pour votre famille ... p.6

Vie quotidienne..... p.7

Bénéficier d'un panier repas p.7

Se loger et se doucher p.9

Se loger p.9

Se faire coiffer p.10

Recherche d'emploi p.11

Puériculture p.12

Accueil convivial & écoute p.12

Faire garder son enfant p.13

Se procurer des vêtements p.13

Loisirs p.14

Médical p.16

Santé p.16

Consultations psychologiques p.17

Sexualité, contraception p.18

Lutte contre les violences sexuelles et conjugales p.18

Apprendre p.19

Apprendre le français p.19

Accompagnement scolaire p.19

Se déplacer à Fougères p.22

M'informer

Information et aide aux démarches administratives

CCAS de Fougères (point e-tinerant)	88, rue de la Forêt 02 99 94 82 00 ccas@fougeres.fr
CDAS du Pays de Fougères	88, rue de la Forêt 02 22 93 65 40
Association Bienvenue (Personnes en parcours migratoire)	9, rue des Frères Déveria 07 83 73 09 30 / 06 88 88 12 30 assobienvue35000@gozmail.bzh
Accueil de jour	9, rue des Frères Déveria 07 49 49 39 68 / 02 90 80 50 15 accueil@droitdecite-fougeres.org
Caisse d'Allocations Familiales (CAF)	3, avenue François Mitterrand www.caf.fr
Espace France Services (Sous-Préfecture)	9, avenue François Mitterrand 02 21 86 26 09 sp-fougeres-vitre@ille-et-vilaine.gouv.fr
Les Restos du Coeur	114, boulevard Michel Cointat 02 99 78 18 ad35.fougeres@restosducoeur.org
Le CLIC de Haute-Bretagne (Personnes en situation de handicap)	88, rue de la Forêt 02 99 98 60 23 clic@assohautebretagne.fr

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)	3, avenue François Mitterrand www.ameli.fr
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)	(Permanence au Centre Social) 1, boulevard de Groslay 02 99 30 80 89 secretariat@cidff35.fr
Point Conseil Budget (PCB) Accompagnement au budget	88, rue de la Forêt 02 99 94 82 00 pcb@fougeres.fr
Maison des Associations	Les Ateliers, 9, rue des Frères Déveria 02 99 94 89 89 vieassociative@fougeres.fr
Info Sociale en Ligne	0 800 95 35 45 isl@ille-et-vilaine.fr
Banque de France	(Permanence au CCAS) 88, rue de la Forêt 02 99 94 82 00 ccas@fougeres.fr
Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org

Disposer d'une adresse

CCAS de Fougères (élection de domicile)	88, rue de la Forêt 02 99 94 82 00 ccas@fougeres.fr
--	---

Point d'accès Wi-Fi

Médiathèque "La Clairière"	2, esplanade des Chaussonnières 02 23 51 10 90 mediatheques@fougeres-agglo.bzh
Les Ateliers	9, rue des Frères Déveria 02 99 94 89 89 vieassociative@fougeres.fr
Carte interactive du département	https://www.ille-et-vilaine.fr/ lieuxnumeriques
Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org

Conseils et accompagnements pour votre famille

Union Départemental des Associations Familiales	02 30 03 95 60 mediationfamiliale@udaf35.fr (permanences à Fougères)
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)	1, boulevard de Groslay 02 99 30 80 89 secretariat@cidff35.fr (permanences à Fougères)
Point Accueil Écoute Jeune (PAEJ) (entretien gratuit avec un psychologue)	19, rue Hypolite Réhault, à la Mission Locale 02 30 27 01 60 paej@mlf.bzh



Vie quotidienne

Bénéficier d'un panier repas

CCAS de Fougères (Colis d'urgence)	88, rue de la Forêt 02 99 94 82 00 ccas@fougères.fr
APE2A	Accueil de jour le matin 51 av. G. Pompidou 02 23 51 16 55 www.ape2a.fr
Épicerie Sociale (Association Fougères Solidarité)	Prendre RDV au CCAS pour avoir accès au 88 rue de la forêt 114, boulevard Michel Cointat 06 18 81 28 43 / 02 99 94 43 35 epicerie@fougères-solidarite.fr www.fougères-solidarite.fr
La Croix-Rouge	28 rue Kléber 06 73 77 02 13 ul.marches-bretagne@croix-rouge.fr
La Mission Locale Fougères (Pour les -26 ans)	La Cristallerie 19 rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 www.ml-fougères.com
La Popote (Pour disposer d'une cuisine)	114 boulevard Michel Cointat c.lambert@fougères.fr
Les Oiseaux de la Tempête	Atelier de la tempête 5 place Edmond Herbert www.oizos.fr

Les Restos du Cœur Fougères	114 boulevard Michel Cointat 02 99 99 78 18 ad35.fougeres@restoducoeur.org
Le Secours Catholique (Cours de français gratuits)	4 rue du Gué Maheu 07 57 51 51 62 / 06 37 59 66 71 fougeres.350@secours-catholique.org
Le Secours Populaire Français Pays de Fougères	4 rue des Compagnons d'Emmaüs 06 87 97 69 96 fougeres@spf35.org www.secourspopulaire.fr/35-pays-de-fougeres
Légumiers partagés (Pour tous, gratuit)	Quartier de Cotterêts / Quartier de la Chattière



Se loger et se doucher

APE2A	Accueil de jour le matin 51 av. G. Pompidou 02 23 51 16 55 www.ape2a.fr
--------------	--

Se loger

Posabitat	7, Promenade du Gué Maheu 02 99 94 39 50 accueil@posabitat.com
Fougères Habitat	21, rue de la Caserne 02 99 17 20 40 contact@fougères-habitat.fr
Espacil Habitat	Permanence le mardi au CCAS 02 99 27 20 00
Neotoa	33, rue Jules Verne 02 23 48 80 00 contact@neotoa.fr
Association pour la Promotion de l'Enfance, de l'Adolescence et de l'Adulte (APE2A)	Centre d'hébergement et de réinsertion sociale Hébergement temporaire d'urgence 88, rue de la Forêt 02 99 99 18 66

Se faire coiffer

Les Restos du Coeur

114, boulevard Michel Cointat
02 99 99 78 18
ad35.fougeres@restosducoeur.org



Recherche d'emploi

France Travail (ex Pôle Emploi)	15, rue Hippolyte Réhault 09 72 72 39 49 ape.35022@pole-emploi.fr
Mission Locale (Pour les -26 ans)	19, rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 contact@mlf.bzh
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)	Permanence au Centre Social 1, boulevard de Groslay 02 99 30 80 89 secretariat@cidff35.fr
Point Information Jeunesse (PIJ)	À la Mission Locale 19, rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 pij@mlf.bzh



Puériculture

Les Restos du Coeur	114, boulevard Michel Cointat 02 99 99 78 18 ad35.fougeres@restosducoeur.org
Bébé Boutique (propose des articles de seconde main)	4, rue de verdun 02 23 51 81 69 bebeboutique@orange.fr
Emmaüs	11, rue des Compagnons d'Emmaüs 02 99 94 18 74 emmaus35fougeres@gmail.com

Accueil convivial & écoute

Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
Les Restos du Coeur	114, boulevard Michel Cointat 02 99 99 78 18 ad35.fougeres@restosducoeur.org
Secours Catholique	4, rue du Gué Maheu 06 37 59 66 71 / 07 57 51 51 62 fougeres.350@secours-catholique.org
Groupe d'entraide mutuelle "L'ApParté"	42, avenue Georges Pompidou 02 99 94 97 52 gem.fougeres@gmail.com

Faire garder son enfant

Relais petite enfance	2, rue Pommereul 02 99 94 88 61 relaispetitenfance@fougeres.fr
Point Information Jeunesse (PIJ)	À la Mission Locale 19, rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 pij@mlf.bzh

Se procurer des vêtements

Emmaüs	11, rue des Compagnons d'Emmaüs 02 99 94 18 74 emmaus35fougeres@gmail.com
Boutique du Secours Populaire	63, rue de la Forêt 06 87 97 69 96 fougeres@spf35.org
La Croix Rouge	28, rue Kléber 02 99 94 37 19 ul.manches-bretagne@croix-rouge.fr



Loisirs

Ludothèque	1, boulevard de Groslay 02 99 94 93 00 ludotheque@fougeres.fr
Médiathèque "La Clairière"	2, esplanade des Chaussonnières 02 23 51 10 90 mediatheques@fougeres-agglo.bzh
Le Valdocco (11 - 25 ans)	58 bis rue Duguesclin valdocoassociation@gmail.com
Piscine l'Aquatis	Boulevard Nelson Mandela 02 23 51 35 10 aquatis@fougeres-agglo.bzh
Cinéma Le Club	1, esplanade des Chaussonnières 02 99 99 01 79
Les oiseaux de la tempête	14, rue de la Pinterie 07 49 70 17 47 contact@oizos.fr
Les Restos du Coeur	114, boulevard Michel Cointat 02 99 99 78 18 ad35.fougeres@restosducoeur.org

Centre de loisirs municipal (3 - 12 ans)	23, rue de St-Lô 02 99 99 39 21 clsh@fougeres.fr
	Les Bleuets 41 avenue de Normandie 02 99 99 12 22
	La Forairie 2 rue Lemoine de la Giroudais 02 99 99 39 71
Secours Populaire Comité du Pays de Fougères	4, rue des Compagnons d'Emmaüs 06 87 97 69 96 fougeres@spf35.org
Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
Espace jeunes "La Rencontre"	38, avenue de Normandie 02 99 99 03 26 resp-jeunesse@famillesactives.org



Médical

Santé

Maison médicale de garde	02 99 17 70 00 15 (samu)
Urgence Hôpital de Fougères	133, rue de la Forêt 02 99 17 71 60 urg.sec@ch-fougères.fr
Centre de Protection Maternelle et Infantile	CDAS – 88, rue de la Forêt 02 22 93 65 40
Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)	133, rue de la Forêt Consultations le mercredi de 14h à 16h au 02 99 17 73 91
Maison des usagers	133, rue de la Forêt 02 99 17 73 12
Centre de santé sexuelle	CDAS – 88, rue de la Forêt
Permanence d'accès aux soins de santé gratuit (PASS) (pour un public spécifique)	133, rue de la Forêt 02 99 17 71 94

Consultations psychologiques

Association pour la Promotion de l'Enfance, de l'Adolescence et de l'Adulte (APE2A)	88, rue de la Forêt 02 99 99 18 66
Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP)	88, rue de la Forêt 02 99 99 36 47 secretariat@cmppfougeres.fr
Point Accueil Écoute Jeune (PAEJ)	19, rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 (entretien gratuit) paej@mlf.bzh
Centre Médico Psychologique (CMP)	142, rue de la Forêt 02 99 99 58 56 / 02 99 95 31 56
Intervenante Sociale en Commissariat et Gendarmerie Fougères agglomération, Couesnon Marches de Bretagne	06 49 44 83 04 c.brunet@asfad.fr
Équipe Mobile de Psychiatrie et Précarité	Permanence au CCAS 06 27 49 13 12 / 02 99 33 64 24 v.sclaun@ch-guillaumeregner.fr

Sexualité, contraception

CDAS du Pays de Fougères	88, rue de la Forêt 02 22 93 65 40
Centre de santé sexuelle	88, rue de la Forêt 02 99 94 58 58

Lutte contre les violences sexuelles et conjugales

Association pour la Promotion de l'Enfance, de l'Adolescence et de l'Adulte (APE2A)	88, rue de la Forêt 02 99 99 18 66
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)	1, boulevard de Groslay 02 99 30 80 89 secretariat@cidff35.fr



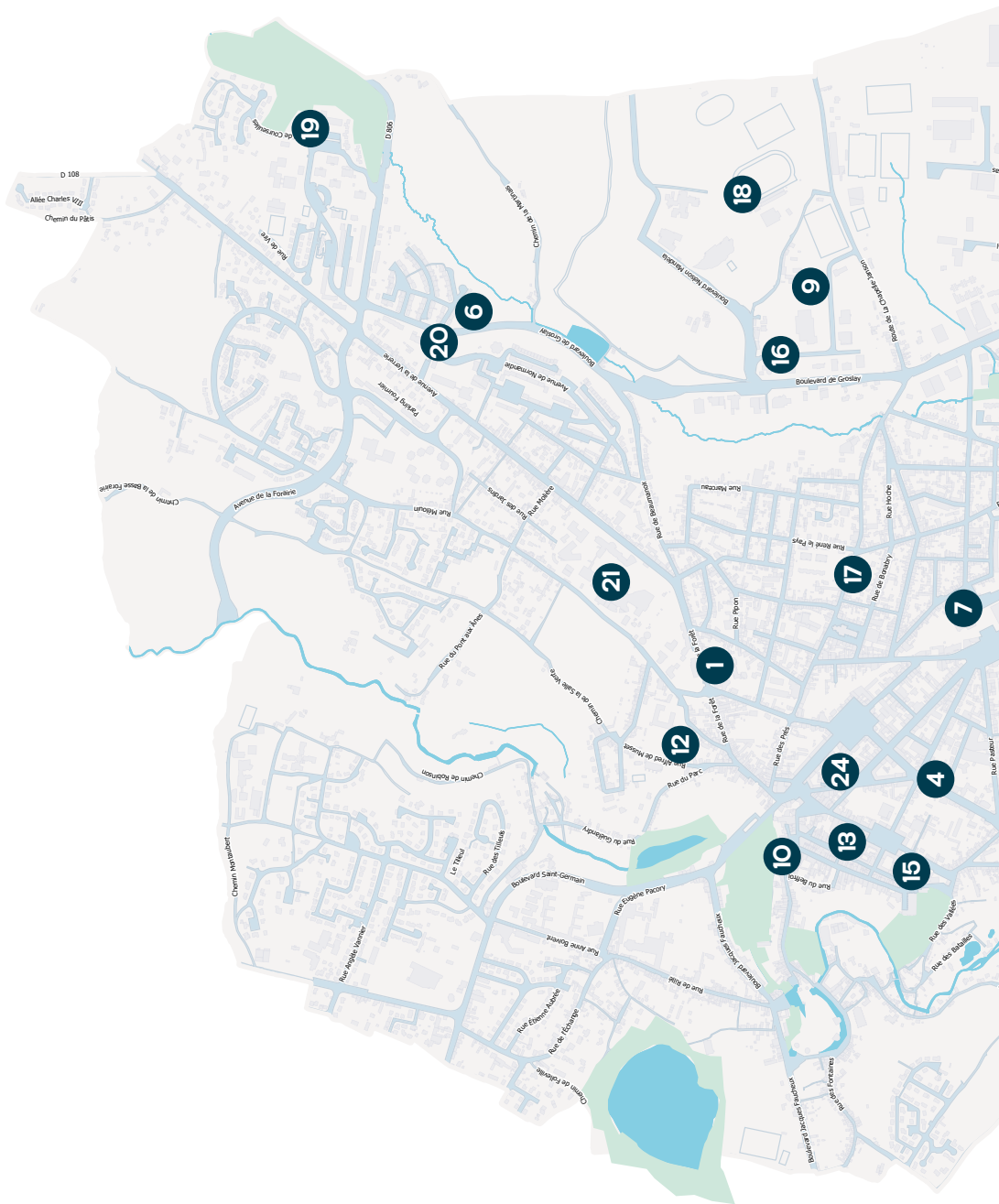
Apprendre

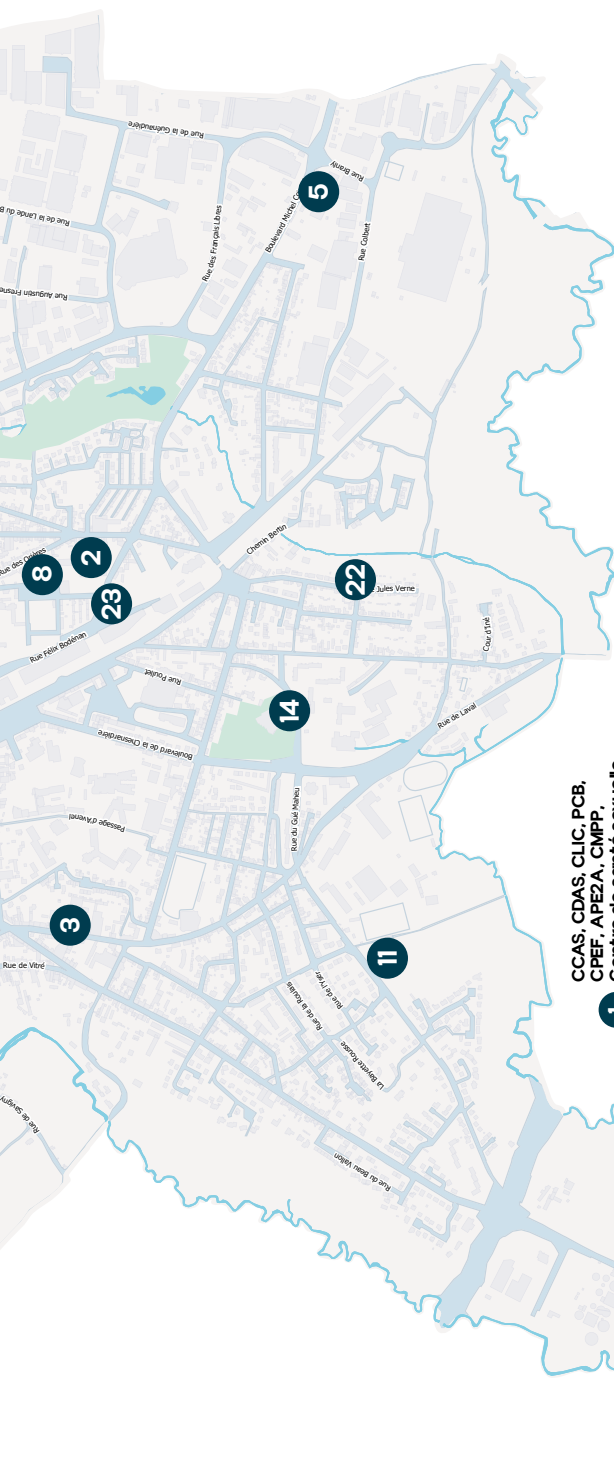
Apprendre le français

Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
Association Bienvenue	9, rue des Frères Déveria 07 83 73 09 30 / 06 26 63 06 71 assobienvenue35000@gozmail.bzh
Secours Catholique de Fougères	4, rue du Gué Maheu 06 37 59 66 71 / 07 57 51 51 62 fougeres.350@secours-catholique.org

Accompagnement scolaire, aide aux devoirs

Familles Actives au Centre Social	1, boulevard de Groslay 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
Association pour la Promotion de l'Enfance, de l'Adolescence et de l'Adulte (APE2A) (6 à 25 ans)	88, rue de la Forêt 02 99 99 18 66





1 CCAS, CDAS, CLIC, PCB, CPEF, APEZA, CMPP, Centre de santé sexuelle, Centre de Protection Maternelle et Infantile

2 Association Bienvenue, Les Ateliers

3 Accueil de jour, L'Apparté, APEZA

4 CPAM, CAF, Espace France Services

5 Les Restos Du Coeur, Épicerie Solidaire, La Papote

6 CIDFF, Familles Actives au Centre Social, Ludothèque

7 Médiathèque, Le Valdocco, Cinéma Le Club

8 France travail, Mission Locale, Plateforme Solimob, PUJ et PAEJ

9 Enmaüs

10 Les oiseaux de la Tempête

11 Posabitat

12 Fougères Habitat, Boutique du Secours Populaire

13 Bébé Boutique

14 Secours Catholique

15 Relais Petite Enfance

16 Secours Populaire

17 Croix Rouge

18 Piscine l'Aquatatis

19 Centre de Loisirs Municipal

20 Espace Jeunes La Rencontre

21 Centre Hospitalier, Maison des usagers, CSAPA, PASS

22 Neotao

23 Maisons des mobilités, Gare Routière

24 Relais conseil SNCF

Se déplacer à Fougères

Maisons des mobilités, Gare Routière	6, rue des Frères Devéria 02 99 99 08 77
Fougères Agglomération	Parc de l'Aumallerie, 1, rue Louis Lumières, 35133 La-Selle-en-Luitré fougères-agglo.bzh
Relais conseil SNCF	11 rue du tribunal 02 99 94 93 15 boutiquesncf.fougères@gmail.com
Mission Locale Plateforme Solimob	La Cristallerie, 19, rue Hippolyte Réhault 02 30 27 01 60 contact@mlf.bzh



