

NUMEROS UTILES

A l'échelle du Sud Manche

Information, orientation vers les ressources du territoire, Coordination à domicile des situations complexes

MAIA Sud Manche : 02 33 48 27 01 Lundi au vendredi 9h-17h

www.maia-manche.fr // accueil@maiasudmanche.fr

PTA Sud Manche : 02 33 91 44 49 Lundi au vendredi 9h-17h

Unité Mobile d'Orientation et d'Evaluation Gériatrique

UMOEG : 06 72 37 85 02 Lundi au vendredi 9h-17h

Accès aux soins

PASS : 07 89 24 47 42 Lundi au vendredi 9h-17h

pass@ch-avranches-granville.fr

EMPE-EMPPA : 02 33 60 73 47 Lundi au vendredi 9h-17h

emppa@ch-estran.fr

Handi-consult : 02 33 89 40 71 Lundi au vendredi 9h-17h

handiconsult@ch-avranches-granville.fr

Accès aux droits (Centres Médico-Sociaux)

Territoire de solidarité de la Baie du Mont Saint Michel : 02 33 89 27 60

Lundi, mardi, mercredi, vendredi 9h30-12h, 13h30-16h30 ; jeudi 9h30-12h

cms-avranches@manche.fr

Territoire de solidarité du Granvillais : 02 33 91 14 00

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h30-12h, 13h30-16h30 ; mardi 13h30-16h30

cms-granville@manche.fr

Territoire de solidarité du Mortainais : 02 33 69 28 00

Lundi, mardi, mercredi, jeudi 9h30-12h30, 14h-16h30 ; vendredi 9h30-12h30

cms-saint-hilaire@manche.fr

Pour toute urgence : 02 33 055 550 jusqu'à 18h30

Soutien psychologique par des associations d'écoute

Aime la Vie, aide la Vie : 06 06 69 43 70 Lun, merc, vend 8h30-12h, 13h30-17h ;

mardi, jeudi 8h30-12h ; samedi 9h-12h

Vivre son deuil : 06 36 89 47 61 Lundi 14h-16h

Soutien aux aidants et à leurs proches

www.maia-manche.fr/annuaire/offre-repit-sud-manche

ESA La Haye Pesnel-St James : 02 33 91 23 26 - 02 33 89 89 41 - 06 81 61 74 03

Lundi 13h30-17h ; mardi, vendredi 9h-17h

ESA Vire : 02 31 67 46 35 - 02 31 67 46 19 Lundi-vendredi 9h-17h

J'ai des symptômes

(toux, fièvre) qui

me font penser au Covid-19 :

- je reste à domicile,

- j'évite les contacts,

- j'appelle

* mon médecin traitant

ou

* 116 117 (7j/7 24h/24)

* 114 (Sourds, malentendants)

Si les symptômes s'aggravent

avec

des difficultés respiratoires

et

des signes d'étouffement,

- j'appelle

* le SAMU - Centre 15

**Patients potentiellement
COVID-19**

sans médecin traitant :

09 72 72 99 09 7j/7 8h-19h

NUMEROS UTILES

A l'échelle du Sud Manche

Soutien aux personnes en situation de précarité

CCAS Avranches : 02 33 79 39 40 Lundi au jeudi 9h30-12h30, 13h30-17h30 ;
vendredi 9h-12h, 13h30-17h

CCAS Granville : 02 33 61 86 87 Lundi au vendredi 9h-17h

CCAS St James : 02 33 89 62 05 Lundi au vendredi 9h-17h

CCAS St Hilaire du Harcoët : 02 33 79 38 78 Lundi au vendredi 8h30-12h,
13h30-17h30

Difficultés d'insertion sociale, d'hébergement, violences conjugales

CHRS Le CAP Avranches : 02 33 60 94 26 - 06 37 45 65 60

Lundi au vendredi 9h-12h30, 14h-17h

J'ai des symptômes

(**toux, fièvre**) qui

me font penser au Covid-19 :

- **je reste à domicile,**

- **j'évite les contacts,**

- **j'appelle**

* mon **médecin traitant**

ou

* **116 117** (7j/7 24h/24)

* **114** (Sourds, malentendants)

Si les symptômes s'aggravent

avec

des difficultés respiratoires

et

des signes d'étouffement,

- **j'appelle**

* **le SAMU - Centre 15**

**Patients potentiellement
COVID-19**

sans médecin traitant :

09 72 72 99 09 7j/7 8h-19h

NUMEROS UTILES

A l'échelle départementale

Information

Préfecture de la Manche : 02 33 75 49 50 Lundi au vendredi 8h-18h
www.manche.gouv.fr

Information, orientation vers les ressources du territoire

www.maia-manche.fr

Accès aux droits sociaux

Maison Départementale de l'Autonomie : 02 33 055 550
Lundi au vendredi 8h-18h30 // www.manche.fr

Information sur les droits et prestations de soins

CPAM : 3646 Lundi au vendredi 8h-12h30, 13h30-17h // www.ameli.fr/manche
MSA : www.cotesnormandes.msa.fr

Lutte contre l'isolement

MONALISA 50-CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39 - 06 63 97 57 75
Lundi au vendredi 9h-12h, 13h30-17h

Soutien aux aidants et à leurs proches

France Alzheimer Manche : 02 33 17 16 41 - 07 71 17 86 79
Lundi, mardi 14h-17h ; vendredi 9h-12h

Droits des femmes et des familles

CDIFF Manche : 02 33 94 77 05 Lundi au vendredi 9h30-12h30, 14h-17h30

Aide aux victimes, de contrôle judiciaire socio-éducatif, d'enquête de personnalité, de médiation pénale

ACJM : 02 33 19 05 80 Lundi au vendredi 9h-12h, 13h30-17h30
acjm.coutances@wanadoo.fr

Activités physiques, culturelles

HappyVisio : 01 76 28 40 84 // www.happyvisio.com code partenaire : ASEPT50
Programme à visé thérapeutique : 09 74 77 74 77 Lundi au vendredi 9h-17h
www.delta7.org, www.canaldelta7.org // www.culturecheznous.gouv.fr

Liens départementaux

www.manche.gouv.fr
www.manche.fr
www.manche.fr/handicap
www.manche.fr/senior
www.maia-manche.fr

Patients potentiellement COVID-19

sans médecin traitant :
09 72 72 99 09 7j/7 8h-19h

NUMEROS UTILES

A l'échelle régionale

Information

ARS Normandie : 02 31 70 96 96 Lundi au vendredi 8h45-12h, 13h30-17h
www.normandie.ars.sante.fr

Soutien psychologique par des associations d'écoute

France dépression Normandie : 02 35 15 01 69 - 07 71 77 72 35
Lundi au vendredi 14h30-17h // francedepression.normandie@yahoo.fr
Solidarité paysans Normandie : 09 61 44 45 38 Lundi au vendredi 9h-17h30

Soutien aux aidants et à leurs proches

Réseau Boost : 09 80 80 30 31 Lundi au vend 8h-22h // www.reseauboost.com

Plateforme de répit personnes en situation de handicap

Parenthèse : 09 82 22 67 94 Lundi au vendredi 8h30-12h30, 13h30-17h30
parenthese@rsva.fr
www.rsva.fr/etre-accompagne/parenthese/plateforme-de-repit-parenthese

Soutien aux parents en difficulté

Ecoute parentalité (Ecole des Parents et Educateurs) : 0 805 382 300
Lundi au dimanche 9h30-12h30, 13h30-22h // www.epe76.org
Ecoute des enseignants, parents et élèves : 0 800 979 001 7j/7 24h/24
(Rectorat Normandie)

Etablissements scolaires et personnels

Cellule d'information et d'écoute de l'Académie : 02 31 30 08 40
Lundi au vendredi 8h30-12h30, 13-17h30 // www.ac-normandie.fr

Astreinte soins palliatifs

02 14 99 00 51

**(réservé aux médecins de ville,
des EHPAD)**

Lundi au vendredi 18h-8h30
24h/24 week-end/jours fériés

NUMEROS UTILES

A l'échelle nationale

Information

0 800 130 000 7j/7 24h/24 // www.santepubliquefrance.fr
Personnes en situation de handicap : **0 800 360 360**
Personnes sourdes, malentendantes, aveugles :
www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

Soutien psychologique par des associations d'écoute

Croix Rouge écoute : **0 800 858 858** Lundi au samedi 9h-19h ; dimanche 12h-18h
Croix Rouge chez vous : **09 70 28 30 00** Lundi au samedi 9h-19h ; dim 12h-18h
SOS Amitié : **09 72 39 40 50** 24h/24 // www.sos-amitie.com
Agri'écoute : **09 69 39 29 19** 7j/7 24h/24
TERRA PSY : **0 805 383 922** Lun au vend 9h-12h30, 13h30-17h www.terrapsy.org
Les petits frères des pauvres "solitude écoute" + 50ans : **0 800 47 47 88**
7j/7 15h-20h // auboutdufil.org
France dépression : **07 84 96 88 28** // **SOS dépression** : **0 892 70 12 38**
Fil santé jeunes : **0 800 235 236** // www.filsantejeunes.com
Les funambules/falret (7-25ans concernés par la souffrance d'un proche) :
07 66 24 54 11 // www.lesfunambules-falret.org
PHARE (prévention du mal-être et du suicide des jeunes) : **01 43 46 00 62**
www.phare.pads.fr
SOS HELP (Anglais uniquement) : **01 46 21 46 46**

Alcool infoservice : **09 80 980 930** // www.alcool-info-service.fr
Drogue infoservice : **0 800 23 13 13** // www.drogues-info-service.fr
Alcooliques anonymes : **09 69 39 40 20** // www.alcooliques-anonymes.fr
Narcotiques anonymes : **01 43 72 12 72** // www.narcotiquesanonymes.org
Anorexie boulimie : **0 810 03 70 37** // www.ffab.fr

Soutien aux aidants et à leurs proches

Réseau Boost : **09 80 80 30 31** Lundi au vend 8h-22h // www.reseauboost.com
Avec nos proches : **01 84 72 94 72** 7j/7 8h-22h // www.avecnosproches.com
Malakoff Humanis : **3996** Lundi au vendredi 8h30-17h30
www.essentiel-autonomie.com // aidesindividuelles.retraite@malakoffhumanis.com
La compagnie des aidants : **0 805 38 14 14** 7j/7 8h-22h
Jurissanté (accompagnement des patients et proches aidants) : **09 80 80 81 31 - 04 26 55 71 60** Lundi au vendredi 9h-18h // contact@jurisante.fr
Groupe facebook pour les aidants : **Bonjour Fred – Le groupe**

Liens nationaux

www.gouvernement.fr/info-coronavirus
www.solidarites-sante.gouv.fr
www.cnsa.fr
www.handicap.fr
www.handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360
www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies

NUMEROS UTILES

A l'échelle nationale

Soutien aux familles, personnes en situation de handicap

APF : 03 62 02 90 10 Lundi au vendredi 9h-17h // www.unapei.org

UNAFAM : 01 42 63 03 03 Lundi au vendredi 9h-13h, 14h-18h (17h le vendredi)
www.unafam.org // www.unafam.org/besoin-daide/un-accueil-de-proximite

Fédération Grandir Ensemble : 0 805 035 800 Lundi au samedi 9h-12h, 14h-17h
www.grandir-ensemble.com

Autisme Info Service : 0 800 71 40 40 Lundi, mercredi, jeudi-vendredi 9h-13h ;
mardi 9h-13h, 18h-20h // www.autismeinfoservice.fr

ARGOS2001 (Pers vivant avec des troubles bipolaires et leurs proches) :
01 46 28 01 03

SCHIZO'OUI ! : 01 45 89 49 44 // www.schizo-oui.com // www.fnapsy.org
www.promesses-sz.fr

Lutte contre les violences

Enfance en danger : 119 24h/24

Enfance et Partage : 07 62 49 51 63 Lundi au jeudi 9h-13h ; 14h-17h, vend 9h-13h

Femmes victimes de violences conjugales et intrafamiliales : 3919

Lundi au samedi 9h-19h // www.arretonslesviolences.gouv.fr

Maltraitance personnes âgées vulnérables : 3977 Lundi au vendredi 9h-19h

URGENCE par SMS : 114

Accompagnement des auteurs de violences : 0 801 901 911 7j/7 9h-19h

Accompagnement au deuil

Dialogue et solidarité : 0 800 49 46 27 7j/7 24h24

www.dialogueetsolidarite.asso.fr

Empreintes : 01 42 380 808 Lun au vend 9h-17h // www.empreintes-asso.com

www.mieux-traverser-le-deuil.fr // www.deuil.fr

Soutien aux personnes Sans Domicile Fixe

Croix Rouge : 09 70 28 30 00 7j/7 Lundi au samedi 9h-19h ; dimanche 12h-18h

Aide aux courses auprès des retraités isolés de 70ans et plus

AGIRC ARRCO : 0 971 090 971 Lundi au vendredi 8h30-18h (jusqu'au 15/12/2020)

AG2R La Mondiale : www.voisinssolidaires.fr

Aide dans les démarches en ligne

Solidarité numérique : 01 70 772 372 Lundi au vendredi 9h-18h

www.solidarite-numerique.fr