

MAISON DU DÉPARTEMENT
GUINGAMP-PAIMPOL-ROSTRENEN

DANS MA VALISE, J'AI...



Livret pratique à destination
des jeunes majeurs pour commencer
son voyage vers l'autonomie

JUIN 2024

CÔTES D'ARMOR
TOUJOURS IRREDUCTIBLES
TELLEMENT IRRÉSISTIBLES

  [cotesdarmor.fr](https://www.cotesdarmor.fr)

Côtes d'Armor
le Département



SOMMAIRE



DANS MON PORTEFEUILLE J'AI...

4

- CNI / carte vitale 5
- Mutuelle / carte bancaire / liste de contacts 5
- Permis / carte grise / assurance... 6
- Responsabilité civile 6



MON LOGEMENT

7

- Les différents types de logement 8
- Les aides financières 9
- Où trouver de l'aide 9
- Sans domicile ou en situation précaire 9



MA SANTÉ

10

- Médecin / Ameli / santé sexuelle / handicap 11
- J'ai besoin de parler 12
- Victime de violence 12
- Problèmes d'addictions 12



INSERTION FORMATION EMPLOI 13

- Sans projet pro ou en réorientation 14
- En recherche de formation 15
- En recherche d'emploi 16
- Tout savoir sur l'emploi 16



DÉMARCHES ADMINISTRATIVES 17

- Être citoyen 18
- Aides possibles 18
- Gestion des documents 19
- Aide Sociale à l'Enfance 19



Tous vos contacts en un coup d'œil !

Les adresses et coordonnées
des structures citées dans le
document se trouvent
en annexe p 29.



En un clic

Retrouvez ce document en ligne
ainsi que tous les liens web
en version interactive.



MOBILITÉS

- Permis
- Transport en commun
- Location

20

21
21
23



LOISIRS SE RENDRE UTILE

- Loisirs
- Bénévolat

24

25
26



BUDGET

- Où trouver de l'aide
- Modèle budget

27

28
28



DANS MON CARNET D'ADRESSES 29

- Adresses utiles
- Annexe / carte à découper

30
35

**DANS
MON
PORTE-
FEUILLE
J'AI...**



1.1 LES INDISPENSABLES

Voici tous les documents à avoir impérativement près de toi chaque jour. Ces documents te serviront dans la vie de tous les jours :

1. Ma carte d'identité

À quoi ça sert ? La carte d'identité est obligatoire et permet de justifier ton identité mais aussi ta nationalité.

Pour combien de temps ? En France, elle est valable de 10 à 15 ans selon la date de délivrance et l'âge que tu avais à ce moment.

Où fait-on sa carte d'identité ? Il faut prendre rendez-vous dans une mairie, pas forcément dans la commune où tu habites.

[Mairie de Paimpol](#)

[Mairie de Guingamp](#)

[Mairie de Rostrenen](#)

🔗 **Retrouve toutes les informations** nécessaires sur le [site service-public.fr](https://service-public.fr).

Attention : si tu as perdu ta carte d'identité, le renouvellement est payant.

2. Ma carte Vitale

À quoi ça sert ? Ne pas avancer ou se faire rembourser des frais médicaux.

Pour combien de temps ? La carte Vitale est valable sous réserve d'ouverture de droits

Où puis-je demander ma carte Vitale : à partir de 16 ans tu dois en faire la demande auprès de la Sécurité Sociale ou sur le site ou l'application mobile : ameli.fr

3. Ma mutuelle

À quoi ça sert ? La mutuelle vient compléter en totalité ou partiellement, la prise en charge des frais de santé que la sécurité sociale ne couvre pas. Elle est payante.

Pour combien de temps ? La mutuelle est renouvelée systématiquement, sous réserve de bon paiement.

Où est-ce que je peux me procurer une mutuelle ?

- Si tu es salarié(e) : l'entreprise a l'obligation de te proposer une mutuelle (sauf si CDD ou mutuelle du conjoint)
- Si tu es étudiant(e), alternant(e), chômeur indemnisé : tu peux bénéficier (sous conditions de

ressources) de la CSS : Complémentaire Santé Solidaire, qui rembourse l'intégralité des soins.

- Tu peux aussi choisir une mutuelle privée, pour cela tu peux utiliser un comparateur de mutuelle en ligne.

4. Ma carte bancaire et mon Relevé d'Identité Bancaire

Pour bénéficier d'une carte bancaire tu dois ouvrir un compte bancaire auprès de ta banque. Comment choisir sa banque ? <https://banque.ooreka.fr/comprendre/choisir-sa-banque>

Ma carte bancaire :

À quoi ça sert ? La carte bancaire est le moyen de paiement qui te permet de régler tes achats chez les commerçants ou sur internet et de retirer des espèces dans les distributeurs automatiques.

Pour combien de temps ? La carte bancaire dure environ de 2 à 3 ans. Elle est automatiquement renouvelée par ta banque, sauf décision contraire de ta part.

Où est-ce que je peux me procurer une carte bancaire ? Auprès de ta banque.

Mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB) :

À quoi ça sert ? Le RIB est un moyen de prélever automatiquement de l'argent sur un compte bancaire.

Où est-ce que je peux me procurer un RIB ? Au guichet de ta banque, au distributeur ou via le site internet ou l'application mobile de ta banque.

5. Ma liste de contacts en cas d'urgence :

Une carte détachable est disponible en fin de document (P 35.). Après l'avoir complétée, insère-la dans ton portefeuille.



1.2 SI TU AS UN VÉHICULE

1. Mon permis de conduire

Pour combien de temps ? La carte est valable 15 ans, renouvelable à la préfecture de Saint-Brieuc (coût 25 €)

Où est-ce que je peux me procurer la carte du permis de conduire ? La préfecture te l'envoie par courrier à ton domicile ou tu peux aller la chercher directement.

2. Ma carte grise

À quoi ça sert ? Si tu as un véhicule (auto, moto, scooter, trottinette électrique, etc.), la carte grise est obligatoire, sous peine d'amende. Elle permet d'identifier le véhicule, ses caractéristiques et donne des informations sur le propriétaire. Elle est payante.

Pour combien de temps et où ? Le délai pour faire une carte grise est de 30 jours après l'achat du véhicule, à faire auprès de la préfecture. Ensuite, elle est valable pendant toute la durée d'utilisation de la voiture par son propriétaire.

🔍 **Retrouve toutes les informations** nécessaires sur le site service-public.fr.

ATTENTION : En cas de vente, il faut penser à barrer la carte grise.

3. Mon assurance

À quoi ça sert ? Tout comme la carte grise, avoir une assurance pour ton véhicule est obligatoire, sous peine d'amendes. Cela permet de couvrir ta responsabilité pour les dommages causés par ta voiture à des tiers. Cette assurance est payante.

Pour combien de temps ? Il faut assurer le véhicule immédiatement. L'assurance est renouvelée tous les ans.

Où ? Il existe différentes assurances. Il te faudra réaliser un ou plusieurs devis.

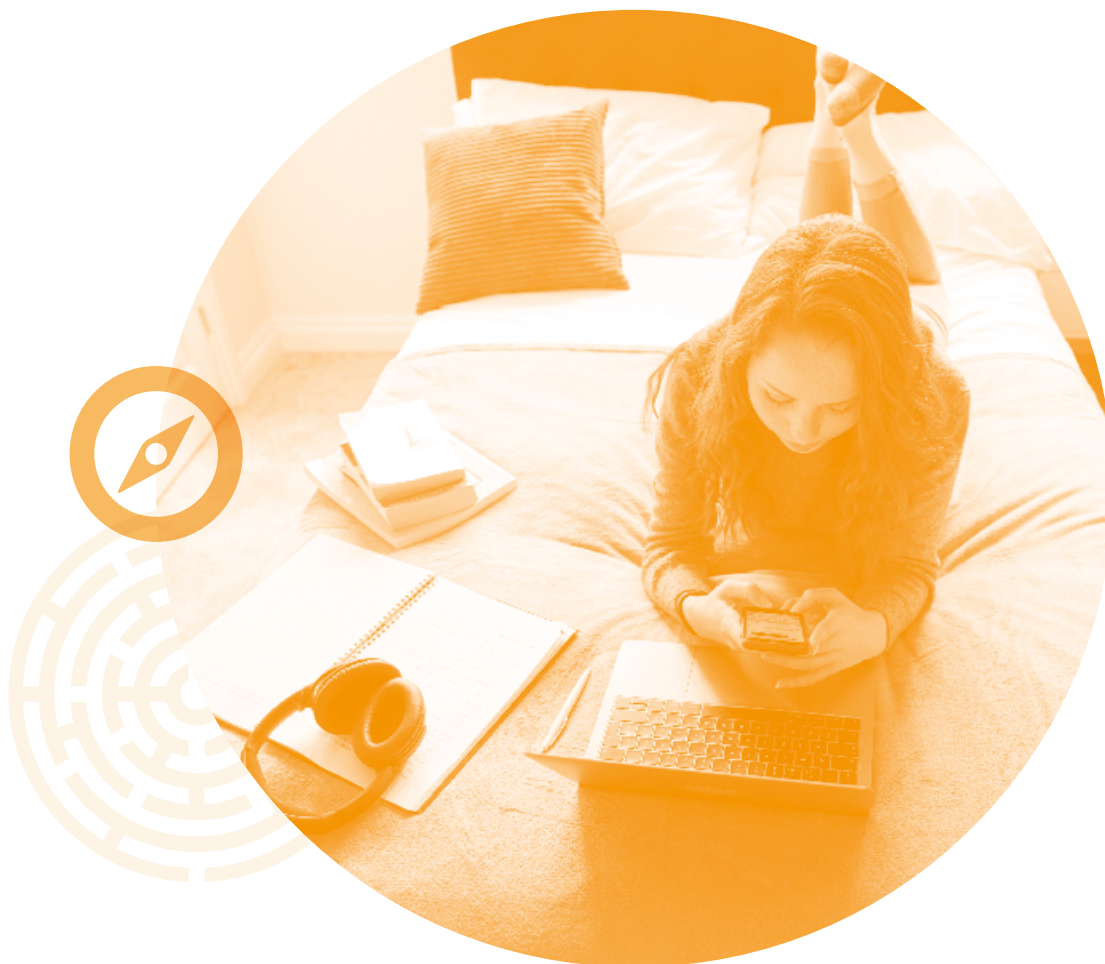
4. Ma garantie responsabilité civile

À quoi ça sert ? La garantie responsabilité civile te permet de couvrir les dommages que tu peux causer involontairement à un tiers, qu'ils soient physiques ou matériels.

Où ? Ta banque ou assurance peuvent te proposer la garantie responsabilité civile.

MON LOGEMENT





2.1 LES DIFFÉRENTS TYPES DE LOGEMENTS

A / Logements sociaux

• Les logements HLM (Habitat Loyer Modéré)

Tu peux t'inscrire auprès d'un bailleur social, comme : Côtes d'Armor Habitat. Une fois inscrit, ton dossier sera transmis à l'ensemble des organismes HLM des Côtes d'Armor.

• **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de ta mairie** peut éventuellement t'aider dans tes démarches.

B / Logements privés

• SOLIHA AIS (Logements privés conventionnés)

Soliha AIS propose des logements au même tarif que les logements HLM. La particularité : les logements appartiennent à des propriétaires privés.

• Parc privé (propriétaire privé)

• Sites internet pour trouver un logement :

[Le bon coin](#), [Se loger](#), [pap.fr](#)

• Réseaux sociaux : Facebook

• Journaux d'annonces

• Agences immobilières

C / Hébergement temporaire

• SIAO 22 (Service Intégré d'Accueil et d'Orientation)

Le SIAO 22 est un service à l'échelle départementale. Il centralise les demandes et les offres d'hébergements et de logements accompagnés.

📞 **Plus d'infos :** adalea.fr siao22@adalea.fr

• CHRS (Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale) L'Horizon

Le CHRS L'Horizon propose des logements temporaires pour toutes personnes à la rue ou hébergées chez des tiers et ne pouvant y résider continuellement.

• Résidence Habitat Jeune, appelé aussi Foyer Jeune Travailleur (FJT)

À destination des salariés, intérimaires, stagiaires, en formation ou demandeurs d'emploi, âgés de 16 à 30 ans.

D / Dispositif de logement

• 1 toit 1 emploi

À destination des travailleurs saisonniers durant la période estivale, la Mission Locale Ouest Côtes d'Armor propose des logements à disposition.

Contacts via ajoca.bzh

2.2

LES AIDES FINANCIÈRES

A / Aide Personnalisée au Logement (APL)

L'APL permet de réduire le montant de ton loyer ou redevance si tu es locataire ou résident en établissement. Elle est soumise à conditions. Pour faire la demande, tu peux aller, selon ta situation, sur le site internet

- [de la Caisse Allocation Familiale \(CAF\)](#)
- [de la Mutualité Sociale Agricole \(MSA\)](#)
- [de l'Établissement National des Invalides de la Marine \(ENIM\)](#)

N'hésite pas à te faire accompagner dans ta démarche par un professionnel.

B / Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)

Le FSL est une aide lorsque tu rencontres des difficultés financières liées au logement, tu peux prendre contact avec le Service d'Action Sociale de

Proximité (SASP) Maison du Département
Site de Paimpol - 02 96 55 33 00
Site de Guingamp - 02 96 40 10 30
Site Rostrenen - 02 96 57 44 00

C / Action Logement**• Avance LOCA-PASS**

est un prêt gratuit et sans frais destiné à payer le dépôt de garantie au moment de l'entrée dans le logement. www.actionlogement.fr

• Garantie Visale

est une caution locative accordée par Action Logement, cumulable avec l'avance LOCA-PASS. Pour faire ta demande ou tester ton éligibilité www.visale.fr

2.3

OÙ TROUVER DE L'AIDE

Maison du Département

Missions d'accueil, orientation et évaluation de ta demande sociale en lien avec le logement

L'Agence Départementale d'Information sur le Logement des Côtes d'Armor

L'ADIL est agréée par le Ministère en charge du logement, elle a pour but d'offrir un conseil personnalisé juridique, financier et fiscal sur toutes les questions relatives à l'habitat. adil22.org

Le Centre Communal d'Action Sociale (Mairie) et la Mission Locale

Ces deux structures peuvent t'aider dans la recherche, la pré-installation, l'installation du logement.

2.4

JE SUIS SANS DOMICILE FIXE
OU EN SITUATION PRÉCAIRE

Un travailleur social de la Maison du Département peut t'aider, mais tu peux aussi te diriger vers ces différentes associations :

Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

Le CCAS pourra t'apporter une aide générale autour du logement, de l'alimentation et l'hygiène.

Le N° d'urgence : le 115

Numéro d'urgence (gratuit et disponible 24 h/24) qui peut t'aider à trouver un logement d'urgence.

La Croix Rouge, les Restos du cœur, le Secours populaire

Ces associations caritatives peuvent t'aider (colis alimentaire, produits d'hygiène)

Le point Santé

Dispose d'une infirmière, d'une psychologue et d'une accompagnatrice.

Le CASCI (Centre d'Action Sociale Culturelle Intercommunal)

Le CASCI met à disposition des douches. Ouvert le mardi de 9 h à 12 h 30 et le vendredi de 13 h 30 à 17 h.

MA SANTÉ





3.1 MON DOSSIER SANTÉ

Déclarer son médecin traitant

Déclarer ton médecin traitant te permettra de bénéficier des remboursements de soins.

Si tu n'as pas de médecin ou rencontres des difficultés pour en trouver un, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie peut te renseigner sur les ressources proches de ton domicile (centres de santé, téléconsultation...)

ameli.fr

Compte Ameli

Le compte Ameli est un site internet (que tu peux retrouver en application mobile), qui te permet de centraliser toutes tes informations autour de la santé, comme : tes remboursements de soins, tes indemnités journalières si tu es en arrêt de travail, tes attestations de sécurité sociale, etc.

Si tu n'as pas de compte, tu peux te rendre sur le site internet ameli.fr

3.2 VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Le Centre de santé sexuelle

Des questions sur la contraception ? les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) ? la sexualité ? L'interruption volontaire de grossesse ? La contraception est accessible gratuitement jusqu'à

tes 26 ans. Pour cela, tu peux te rendre dans le Centre de santé sexuelle où tu peux rencontrer une sage-femme, un ou une conseillère conjugale et familiale.

📞 **Plus d'infos :** cotesdarmor.fr

3.3 JE SUIS EN SITUATION DE HANDICAP

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) est chargée de l'accueil et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap et de leurs proches. Il existe une MDPH par Département. Tu peux également te présenter en Maison du Département pour t'accompagner dans tes démarches.

📞 **Plus d'infos :** mdph.cotesdarmor.fr



3.4 J'AI BESOIN DE PARLER

Le Centre Médico-Psychologique

Le Centre Médico-Psychologique (CMP) s'adresse à toute personne souffrant de difficultés psychologiques ou souhaitant venir en aide à une personne en détresse. La personne est accueillie par un infirmier et pourra bénéficier d'une évaluation, d'une orientation et d'un suivi.

CMP Paimpol - 02 96 55 37 40

CMP Guingamp - 02 96 44 10 12

CMP Rostrenen - 02 96 57 40 65

Le Lieu : Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) Paimpol

Des conseils, du soutien dans le domaine que tu veux aborder.

La Maison du Département

Un travailleur médico-social peut t'offrir un espace de parole, il peut t'écouter et t'orienter pour te soutenir dans différents domaines : budget, travail, vie personnelle...

Dispositif "Mon psy"

Possibilité de bénéficier du remboursement de 8 séances d'accompagnement psychologique par an via le **dispositif « Mon Psy »**. Les honoraires sont fixés à 30 € (40 € pour la première séance), sans dépassement autorisé, et remboursés à 60 % par l'Assurance maladie et à 40 % par votre assurance complémentaire.

Pour bénéficier de ce dispositif, il faut :

- être adressé à un psychologue par un médecin grâce à un courrier ;
- s'adresser à un psychologue conventionné dans ce dispositif. La liste est disponible sur :

monparcourspsy.sante.gouv.fr

Point Santé

Le Point Santé met à disposition une psychologue et une infirmière en proximité à qui tu peux te confier. Il existe notamment des points santé à Paimpol et Guingamp.

3.5 JE SUIS VICTIME DE VIOLENCES CONJUGALES

ADALEA

Association spécialisée dans la prise en charge des femmes victimes de violences, Accueil Écoute Femmes propose une écoute, un soutien, du conseil, une aide à la prise de décision, à la recherche de solutions...

📞 **Plus d'infos :** adalea.fr

Avec Elles

Avec Elles, c'est un lieu d'écoute, confidentiel et gratuit, sans rendez-vous, animé par une professionnelle spécialisée, respectant l'anonymat. Tu peux y être entendue, soutenue, informée, orientée en fonction de tes besoins.

CIDFF (Centre d'Information des Droits des Femmes et des Familles)

Accueil écoute, informations juridiques, hébergement d'urgence... sont autant de services qui sont proposés aux femmes victimes de violences physiques, verbales, psychologiques...

Gendarmerie

Une intervenante sociale en gendarmerie travaille avec les brigades de gendarmerie du territoire de Guingamp-Paimpol Agglomération, tu peux la rencontrer si tu as été témoin ou victime de violence.

3.6 J'AI DES PROBLÈMES D'ADDICTIONS

Le CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

C'est un lieu d'accueil, d'écoute, de soins, d'information, de sensibilisation et d'orientation pour la prise en charge des conduites addictives.

La Clinique d'Addictologie

La Clinique d'Addictologie soigne des problèmes de dépendance à l'alcool ou autres toxiques.

INSERTION, FORMATION ET EMPLOI





4.1 JE SUIS SANS PROJET PROFESSIONNEL OU EN RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Voici plusieurs organismes et dispositifs d'insertion :

A / La Mission Locale

La Mission Locale est destinée aux jeunes de 16 à 25 ans inclus, quelle que soit leur situation. Elle propose un suivi personnalisé aux jeunes pour les aider à s'insérer dans la vie professionnelle et sociale : emploi, formation, orientation, logement, mobilité, santé, sport, accès à la culture, voyage,

Comment s'y inscrire :

Prendre contact avec la mission locale de ton secteur, le secrétariat te proposera un rendez-vous avec un(e) conseiller(e) référent.

> Paimpol / Guingamp :

Site internet ajoca.fr

Facebook [missionlocaleouestcotesdarmor](https://www.facebook.com/missionlocaleouestcotesdarmor)

Instagram [avenir.jeunes](https://www.instagram.com/avenir.jeunes)

> Rostrenen :

Facebook [missionlocalecentreouestbretagne](https://www.facebook.com/missionlocalecentreouestbretagne)

Les différents dispositifs proposés par la Mission Locale :

• Contrat Engagement Jeunes (CEJ)

Dispositif National qui est mis en place par la mission locale et Pôle Emploi sur les Côtes d'Armor.

Une allocation peut être versée pouvant aller jusqu'à 520 euros par mois en fonction de tes ressources et sous condition de respecter tes engagements. Il s'agit d'un programme intensif de 15-20 heures.

Comment t'y inscrire :

Directement auprès de ta Mission Locale ou Pôle emploi de Guingamp / Carhaix ou via le site internet [1jeune1solution](http://1jeune1solution.fr)

• Stage de découverte des métiers en entreprise :

Conventions de stage possibles.

• Ateliers Proxim'emploi

Proxim'emploi est un dispositif d'aide à l'insertion professionnelle. Différents ateliers te seront proposés.

• Parrainage

Le dispositif Parrainage permet de soutenir les jeunes et de faciliter leur insertion professionnelle. En effet, grâce à l'aide bénévole de professionnels retraités, les jeunes peuvent bénéficier d'une aide personnalisée et profiter du réseau de ces derniers.

B / Région Bretagne

Suivant ton projet, tu pourrais t'orienter vers ces différentes formations :

- Prépa Avenir Jeunes

- Prépa clés

- Prépa projet

Aide financière possible lors de la formation, voir conditions ici bretagne.bzh

C / Insertion par l'activité économique

• IAE (Insertion par l'Activité Économique)

L'IAE permet de bénéficier d'un accompagnement renforcé qui facilite l'insertion sociale et professionnelle par le biais de contrats de travail spécifiques.

• Atelier et chantiers d'insertion (ACI)

ADALEA a mis en place des ateliers et chantiers d'insertion (ACI) afin d'accompagner les transitions professionnelles vers l'emploi durable.

D / EPIDE (Établissement Pour l'Insertion Dans l'Emploi)

L'EPIDE ou établissement pour l'insertion dans l'emploi est une structure publique qui aide les jeunes entre 17 et 25 ans, peu ou pas diplômés et sans emploi à s'insérer sur le marché du travail. Le dispositif est gratuit et rémunéré.

E / CLPS - Centre de formation pour adultes

Le CLPS favorise l'accès et le maintien dans l'emploi par la formation professionnelle. Il forme les salariés et les demandeurs d'emploi dans le cadre de la formation continue, de l'alternance et des politiques publiques mises en œuvre par les collectivités territoriales et l'État.

F / France Travail

Les interlocuteurs en agence France Travail peuvent te permettre de découvrir le marché de travail, te former ou t'aider à créer une entreprise.

G / Onisep (Office National d'Information sur les enseignements et les professions)

Des renseignements sur un métier ? une formation ? un secteur professionnel ? Onisep te donnera les informations que tu recherches.

🔗 [Plus d'infos : onisep.fr](https://www.onisep.fr)

H / Le plan "1 jeune, 1 solution"

Le plan "1 jeune, 1 solution" est une plateforme à l'initiative du Gouvernement pour accompagner,

former, et faciliter l'entrée dans la vie professionnelle de tous les jeunes de 15 à 30 ans, sur tous les territoires.

Tu peux y retrouver différents thèmes comme :

- **L'Emploi** (ex : offres d'emploi et de contrat d'alternance)
- **La formation et l'orientation**
- **Aides et accompagnement** (simulateur d'aides, devenir entrepreneur, ...)
- **L'engagement et le bénévolat** (service civique, bénévolat)

🔗 [Plus d'infos : 1jeune1solution](https://www.1jeune1solution.fr)

I / La Cité des métiers

La Cité des Métiers est un lieu ouvert à toute personne en recherche d'information et de repères pour construire son projet professionnel. C'est un espace de conseils et de ressources à disposition de tous : jeunes scolarisés ou non, demandeurs d'emplois, salariés, indépendants, actifs en reconversion, etc. Les animations sont variées et dispensées sur tout le territoire costarmoricain.

🔗 [Plus d'infos : citedesmetiers22.fr](https://www.citedesmetiers22.fr)

4.2

JE SUIS EN RECHERCHE D'UNE FORMATION, D'UNE QUALIFICATION

A / Organismes de formation

- **AFPA (L'Agence Nationale pour la Formation Professionnelle des Adultes)**

L'AFPA est un organisme français de formation professionnelle, au service des régions, de l'État, des branches professionnelles et des entreprises.

🔗 [Plus d'infos : afpa.fr](https://www.afpa.fr)

- **GRETA (groupeement d'établissements publics locaux d'enseignement)**

Les Greta sont les structures de l'éducation nationale qui organisent des formations pour adultes dans la plupart des métiers.

- **Centre de Formation d'Apprentis (CFA)**

est un établissement de formation qui assure un enseignement en alternance à des jeunes âgés entre 16 et 25 ans sous la configuration de l'apprentissage. Il propose une formation générale complétée par une expérience en entreprise.

- **Askoria**

Askoria est un centre de formation qui propose des formations autour du social.

- **Lycée Kerraoul (Paimpol)**

Le lycée Kerraoul est un lycée polyvalent. Il propose des formations générales, technologiques et professionnelles.

🔗 [Plus d'infos :](https://www.lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr)

[lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr/](https://www.lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr)

- **Lycée Rosa Parks (Rostrenen)**

Propose une offre de formation initiale, en apprentissage ou de formation pour adultes.

🔗 [Plus d'infos :](https://www.lp-rosaparks-rostrenen.ac-rennes.fr)

[lp-rosaparks-rostrenen.ac-rennes.fr](https://www.lp-rosaparks-rostrenen.ac-rennes.fr)

- **Lycée général et technologique Auguste Pavie (Guingamp)**

🔗 [Plus d'infos : lycee-pavie.fr](https://www.lycee-pavie.fr)

- **Lycée professionnel Jules Verne**

🔗 [Plus d'infos : lyceedesmetiers-jules-verne-guingamp.ac-rennes.fr](https://www.lyceedesmetiers-jules-verne-guingamp.ac-rennes.fr)

B / Qualifications

- **BAFA (Brevet d'Aptitude à la Fonction d'Animateur)**

Le Bafa, c'est :

- Un brevet qui permet d'encadrer des enfants et des jeunes pendant leurs vacances, mais aussi le mercredi après-midi, avant et après l'école,
- Une formation courte et pratique, accessible dès 16 ans,
- Une porte d'entrée vers le métier d'animateur-animateur. La formation est payante : entre 800 € à 1 000 €. Bonus : La mission locale propose une aide financière

- **Service Civique**

Le Service Civique est un engagement de 6 à 12 mois. Il a vocation à servir l'intérêt général et de défendre une cause ou des valeurs communes. Il n'y a besoin ni de diplôme, ni d'expérience professionnelle pour vivre cette aventure humaine. En échange, tu reçois une indemnité, des formations et un tutorat.

🔗 [Plus d'infos : service-civique.gouv.fr](https://www.service-civique.gouv.fr)



4.3 JE SUIS EN RECHERCHE D'EMPLOI

JobL@b

Job Lab est un espace emploi multimédia pour la recherche d'emploi, présence d'un animateur ou d'une animatrice, outils de recherche d'emploi (lettre de motivation, CV) : préparation entretien de recrutement, mise en relation offres d'emploi.

Dispositif Degemer +

Degemer + est un dispositif qui met en relation les entreprises et les candidats sur le secteur de Guingamp.

Les candidats sont peu ou pas formés et sont mis en relation avec des entreprises qui recrutent en CDI ou CDD de plus de 6 mois, sur des postes de premiers niveaux de qualification.

France Travail

France Travail a pour mission d'accompagner tous les demandeurs d'emploi (sur inscription)

francetravail.fr

Indeed

C'est un site internet où sont recensées toutes les offres d'emploi. Il te suffit d'indiquer le métier, les mots-clés ou l'entreprise que tu recherches sur le secteur de ton choix. L'inscription est gratuite.

Application mobile à télécharger : Indeed

fr.indeed

4.4 TOUT SAVOIR SUR L'EMPLOI

Les différents types de contrats

- Contrat à Durée Indéterminée (CDI)
- Contrat à Durée Déterminée (CDD)
- Contrat de travail temporaire (Intérim)
- Contrat de travail saisonnier
- Contrat d'engagement éducatif (spécifique au secteur de l'animation)
- Contrat de professionnalisation (Titre professionnel)
- Contrat d'apprentissage (Diplôme relevant de l'Éducation Nationale)

🔗 **Plus d'infos :** travail-emploi.gouv.fr

Je souhaite arrêter mon emploi, que faire ?

Si tu souhaites quitter ton entreprise, voici les différentes possibilités de quitter son travail :

• La démission :

La démission te permet de mettre fin à tout moment au contrat de travail, sans avoir à te justifier.

À savoir :

L'arrêt de travail n'est pas immédiat. Tu devras respecter un **préavis de départ** dont la durée est fixée par le contrat de travail ou par la convention collective.

Si tu décides de démissionner, **tu ne percevras pas d'allocation-chômage.**

• La rupture conventionnelle :

Si tu as un CDI tu peux te renseigner auprès de ton employeur pour discuter d'une **Rupture conventionnelle.**

Elle permet à l'employeur et au salarié de convenir d'un commun accord des conditions de rupture du contrat de travail qui les lie.

Les avantages :

- Bénéficier de l'allocation-chômage.
- Donne droit à des indemnités de rupture.

🔗 **Plus d'infos :** contacter l'Inspection du travail

MES DÉMARCHES ADMINIS- TRATIVES





5.1 ÊTRE CITOYEN

A / Je peux exercer mon droit de vote

Tu peux demander à être inscrit sur les listes électorales à la mairie de ta commune.

B / Je déclare mes impôts

Dès 18 ans, tu dois faire une déclaration d'impôts, même si tu n'as pas de revenus, un avis d'imposition est nécessaire si tu souhaites avoir une bourse, un logement, etc.

Elle se fait sur internet ou via un formulaire papier que tu peux imprimer.

Déclarer ses impôts sur impots.gouv.fr

Attention aux dates limites !

C / Je participe à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC)

Si tu souhaites t'inscrire à un examen (bac, permis de conduire), il sera nécessaire de fournir le certificat de participation à la journée défense et citoyenneté (JDC).

Après avoir fait ton recensement citoyen à la Mairie de ta commune dès tes 16 ans, une convocation écrite te sera envoyée t'indiquant la date et le lieu de ta JDC.

D / Porter plainte

Tu as été victime ou témoin d'une infraction, d'un délit ou d'un crime ? Dans ces cas, tu peux te diriger vers la brigade de gendarmerie.

5.2 LES AIDES POSSIBLES

Tu peux bénéficier de la Prime d'activité, sous conditions de ressources, si tu as une activité professionnelle (salariée ou indépendante) ou si tu es indemnisé(e) au titre du chômage partiel ou technique et que tes ressources sont modestes.

Si tu es apprenti(e) ou étudiant(e), tu dois percevoir un revenu mensuel net avant impôt supérieur au plafond délibéré par la CAF. Elle est financée et cumulable avec les autres aides de la CAF.

A / Allocation d'Aide au Retour à l'Emploi (ARE)

Tu peux bénéficier de l'ARE si tu es demandeur d'emploi :

- Tu dois être inscrit à [France Travail](http://FranceTravail.fr) en ligne
- Résider sur le territoire national
- Tu dois avoir travaillé au moins 130 jours ou 910 heures (ce qui correspond environ à 6 mois).

B / Connaître les aides financières auxquelles j'ai droit

1 jeune 1 solution propose une interface qui te permet de calculer toutes les aides financières auxquelles tu as droit. Avant de commencer le simulateur, munis-toi de tes ressources et de celles de tes parents si tu es encore à leur charge.

📞 **Plus d'infos :** 1jeune1solution.gouv.fr

C / Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir

Est une association qui défend les intérêts des consommateurs.

5.3 GESTION DES DOCUMENTS

A / Aide pour la gestion des documents

La Maison des Services au Public (MSAP) / Espace France Services propose une aide concernant toutes les démarches administratives papiers ou dématérialisées. Aussi, pour la constitution de dossiers administratifs.

🔗 **Plus d'infos :** le site de la Préfecture www.cotes-darmor.gouv.fr

B / Conservation des documents

Il est important de conserver tous ces documents administratifs (assurance, banque, véhicule, famille, scolarité, logement, impôts et taxes, travail, chômage, retraite, santé, etc.), ce site te permettra de connaître les documents à conserver et pour combien de temps : service-public.fr

AIDE SOCIALE À L'ENFANCE

A / Les mesures Jeunes Majeurs (18 à 21 ans)

Tu es confronté(e) à des difficultés familiales, sociales, éducatives et/ou financières tu peux solliciter une mesure jeune majeur en écrivant au Chef de Service Enfance Famille à la Maison du Département la plus proche de ton domicile.

Voici les différentes mesures qui existent :

- **Action Éducative à Domicile Jeune Majeur (AEDJM)**

Cette mesure peut être exercée si tu es encore chez tes parents ou si tu as un logement autonome.

- **Accueil Provisoire Jeune Majeur (APJM)**

Cette mesure peut être exercée si tu es placé(e) dans une famille d'accueil ou dans un établissement éducatif.

- **Allocation Mensuelle Jeune Majeur (AMJM)**

Il s'agit d'un soutien financier, sous forme d'aide financière ponctuelle ou d'une allocation mensuelle (sous conditions de ressources).

B / Consulter mon dossier ASE

Tu as bénéficié de mesures éducatives dans ton enfance. Tu souhaites avoir accès à ton dossier personnel. La Direction Enfance Famille du Conseil Départemental des Côtes d'Armor assure la consultation de l'ensemble des dossiers archivés. Tu peux écrire au Conseil Départemental des Côtes d'Armor Direction Enfance Famille/ Service Pilotage Coordination et Adoption.

Si ton dossier n'est pas encore archivé tu peux t'adresser à la Maison du Département la plus proche de ton domicile au Service Enfance Famille.

C / Allocation Rentrée Scolaire

Si tu as été confié(e) à l'Aide Sociale à l'Enfance, tu as la possibilité de récupérer dès tes 18 ans, les allocations de rentrée scolaire auprès de la Caisse des Dépôts (à partir 2016).

Tu peux faire la demande en ligne ou par courrier.

Sur internet, tu dois créer ton compte sur le site de la Caisse des Dépôts consignations.caissedesdepots.fr

N'hésite pas à consulter ce tuto aide-sociale.fr

MA MOBILITÉ

6



6.1 MON PERMIS DE CONDUIRE

Le permis de conduire est un document obligatoire. En cas d'accident, l'absence de permis entraîne l'annulation de l'assurance, les coûts seront à ta charge. Tu peux t'inscrire dès 16 ans dans une auto-école de ton choix (n'hésites pas à faire des devis dans plusieurs autos-écoles). En moyenne dans le département des Côtes d'Armor le prix est de 1 720 €¹. L'examen du permis de conduire est organisé en deux parties :

- 1. Partie théorique** : le code de la route : une série de questions sur la sécurité routière.
- 2. Partie pratique** : conduire plusieurs heures avec un moniteur d'auto-école ou en conduite accompagnée avant de passer l'examen final.

A / Aides au permis de conduire B

> Le Pass'Engagement

Pass'Engagement récompense les jeunes de 16 à 25 ans en contrepartie de leur bénévolat dans une association : 2 h par semaine de septembre à juin ; bourse pouvant aller jusqu'à 1 200 euros pour financer un projet personnel défini (permis, BAFA, logement...).

Le dispositif dispose d'un budget de 200 000 euros et touche chaque année plus de 200 jeunes sur l'ensemble du territoire costarmoricain.

Chaque année, les candidatures sont ouvertes mi mars jusqu'au 1^{er} juin.

Le dossier d'inscription sur le site cotesdarmor.fr ou à la Maison du Département - DECROZE Gwénaëlle / BECAM Céline

> Pôle Emploi

Pôle Emploi peut prendre en charge totalement ou partiellement les frais du permis de conduire dans le cadre de la recherche d'un emploi.

Conditions, à préciser avec ton conseiller :

- Être demandeur d'emploi depuis au moins 6 mois.

- Bénéficier du minimum social ou être indemnisé par l'assurance chômage.

📞 **Plus d'infos** : service-public.fr

> Aide MSA au permis pour les 18-25 ans

Si tu es ou tes parents sont bénéficiaires des prestations de l'assurance maladie de la MSA d'Armorique, cette dernière propose une aide de 300 €, sous condition de ressource.

📞 **Plus d'infos** : le site de la MSA : armorique.msa.fr

> Aide au financement du permis pour les apprentis

Si tu es apprenti(e), tu peux bénéficier d'une aide financière de 500 € pour passer ton permis. Pour cela, tu dois être titulaire d'un contrat d'apprentissage en cours d'exécution et être engagé dans un parcours d'obtention du permis B. Si tu es intéressé(e) par cette aide, adresse-toi à Centre de Formation d'Apprentis (CFA).

📞 **Plus d'infos** : service-public.fr

> Microcrédit

Un travailleur social du Centre Communal d'Action Social (CCAS) de Paimpol peut t'aider à monter un dossier de microcrédit personnel pour le présenter à une banque agréée.

📞 **Plus d'infos** : service-public.fr

> Fonds d'Aide aux Jeunes (FAJ)

La Mission Locale paie par l'intermédiaire du dispositif FAJ les 10 dernières heures d'auto-école. Ce dernier fait un devis et le transmet à la Mission Locale. Pour en bénéficier, tu dois être inscrit à la Mission Locale et tu dois remplir les conditions de ressources.



¹ Source ornikar.com

> Permis à un euro par jour

Le permis à un euro est un prêt à taux zéro dont les intérêts sont pris en charge par l'État.

Pour en bénéficier :

- **S'inscrire à une auto-école partenaire** qui a le label. Par exemple sur Paimpol : l'auto-école Renault Conduite et Bretagne auto-école font partie des auto-écoles partenaire².
- **Prouver** via un justificatif de revenus que tu as des **revenus suffisants pour rembourser 30 € par mois**.

🔗 **Plus d'infos :** securite-routiere.gouv.fr

6.2 TRANSPORT EN COMMUN

A / KorriGo

KorriGo est un site internet permettant de calculer un itinéraire sur les Côtes d'Armor. Il va prendre en compte tous les transports (trains, bus, car, bateau, covoiturage) qui correspondent à ta destination, ta date et ton horaire.

🔗 **Plus d'infos :** Korrigo.bzh

B / Le Bus

> Guingamp-Paimpol bus

Retrouver toutes les lignes de Bus sur le site de l'agglomération guingamp-paimpol.mobi

Payer ses titres de transport : application mobile : "Tixi Pass"

Tarifs :

Ticket à l'unité (2 heures) : 1 € ; Pass 24 heures : 3 € ;

Titre 10 voyages (2 heures/voyage) : 8 €

Abonnement mensuel : 18 € ; Abonnement annuel : 180 €

Tarif réduit : voir avec le CCAS ou la mairie

> Guingamp-Paimpol Bus +

Un bus sur mesure qui vient te chercher où tu te trouves vers le lieu où tu souhaites te rendre. À condition d'être sur le secteur de Guingamp-Paimpol. Voici quelques exemples de communes : Paimpol, Pontrieux, Guingamp, Belle-Isle-en-Terre, Louargat, Bourbriac et Callac.

Conditions :

1- Réserver au plus tard la veille avant 12h au 02 96 68 00 08 (du lundi au samedi) ou via le site internet : axeo.bzh ou via l'application mobile : "MyMobi"

2- Être prêt au point de rendez-vous 5 minutes avant

Tarifs :

Même tarif que le Bus Guingamp-Paimpol Agglomération

🔗 **Plus d'infos :** axeo.bzh

B / Aides pour le code de la route

Tous les **mardis de 10 h à 12 h** la Mission Locale propose des ateliers code de la route gratuits.

Pour s'y inscrire : appeler la Mission Locale secteur Ouest.

Aides proposées par la Mission Locale COB

(secteur de Rostrenen) Facebook [missionlocale-centreouestbretagne](https://www.facebook.com/missionlocale-centreouestbretagne)

C / Le car

Voir les différentes lignes de car sur breizhgo.bzh

Points de ventes :

- À bord des cars
- L'application mobile : **BreizhGo M-Ticket**
- Les offices de tourisme proposent la vente de carnet de 10 tickets

Les tarifs :

2 € le ticket et 15 € les 10 tickets

Possibilité de bénéficier de la carte BreizhGo Solidaire (sous conditions) : formulaire à remplir sur internet onicster.force.com ou par courrier.

D / Le train

Le train est un transport rapide qui te permet d'aller d'une gare à une autre.

Tu peux réserver tes billets directement au guichet d'une gare ou alors aller sur le site internet : ter.sncf.com

Horaires, info trafic, achat de billets et abonnements

- l'application mobile : **SNCF Connect**

E / Le covoiturage

Le covoiturage consiste en l'utilisation d'une voiture partagée par le conducteur avec un ou plusieurs passagers. Le but est de partager les frais de transport. Il existe différents sites internet qui proposent du covoiturage :

- ouestgo.fr
- blablacar.fr
- laroueverte.com

Tu peux retrouver d'autres annonces sur "Facebook" ou "Leboncoin".

F / Communauté de Communes du Kreiz Breizh

Offre de transport diversifiée consultable via le site kreiz-breizh.fr

². Source securite-routiere.gouv.fr

Les écoles de conduite labellisées | Sécurité Routière

6.3 LA LOCATION

A / Location de scooter : Scoot'n Job

Possibilité de louer des scooters pour 15 jours minimum et 2 mois maximum avec la Mission Locale via le dispositif Scoot'n Job.

Tarifs : 21 € pour les 15 jours et 42 € pour les deux mois.

Conditions : justifier d'un job saisonnier (contrat de travail), avoir le permis AM (BSR) ou B et résider sur le territoire Guingamp-Paimpol Agglomération.

📞 **Plus d'infos :** guingamp-paimpol-agglo.bzh

B / Location de vélo

> Guingamp-Paimpol Agglomération

met en location des vélos à assistance électrique (VAE) pour 30 €/mois.

Conditions d'inscriptions : Avoir plus de 18 ans, habiter ou travailler sur le territoire de Guingamp-Paimpol Agglomération, donner un dépôt de garantie de 800 € (non prélevé).

> La Mission Locale

Propose de louer 15 vélos électriques

C / Location voiture via la Mission Locale

Tarifs : 2 €/ jour ; 30 € les 15 jours et 60 € pour un mois (minimum 15 jours, maximum 2 mois)

Des difficultés à te repérer dans les possibilités de transport ?

La plateforme de mobilité Wimoov

wimoov.org permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé par une conseillère.



LOISIRS, SE RENDRE UTILE





7.1 LOISIRS

A / Guingamp-Paimpol Agglomération > La Sirène

La Sirène est un centre culturel, un lieu de partages, de rencontres, d'échanges. Tu peux y retrouver par exemple des spectacles, des concerts, etc.

🔗 **Plus d'infos :** la-sirene.fr

> La médiathèque de Guingamp

Vous pourrez, avec votre carte, emprunter jusqu'à 15 documents : livres, revues, DVD, CD audio...

Tarifs* habitants : 19,50 €-34,50 € / gratuit pour les moins de 26 ans et les personnes non imposables

🔗 **Plus d'infos :** mediatheque.ville-guingamp.fr

> La médiathèque de Paimpol

La médiathèque propose d'emprunter des livres, BD, CD, jeux vidéo, etc.

Tarifs* : Plein tarif : 15 € ou 26 € - Tarif réduit : Gratuit

🔗 **Plus d'infos :** mediatheque.ville-paimpol.fr

> Cinéma Breizh

Le cinéma géré par des bénévoles. Il est ouvert du jeudi au lundi à 20 h 15, avec une séance supplémentaire à 15 h 45 le samedi et le dimanche.

Tarifs* : Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5,90 €

🔗 **Plus d'infos :** cinemapaimpol.fr

> Pass Culture

Tu as entre 18 et 20 ans, tu peux accéder à l'offre culturelle avec le Pass Culture (300 €)

🔗 **Plus d'infos :** pass.culture.fr

> La Mission Locale

La Mission Locale propose des embarquements en mer pendant 3 jours avec l'association des Glénans.

🔗 **Plus d'infos :** contacter la Mission Locale.

> Le Cri de l'Ormeau

Journal culturel gratuit. Toutes les informations sur les activités culturelles du territoire.

🔗 **Plus d'infos :** cridelormeau.com

> Cinéma « La Belle Équipe » à Callac

Cinéma associatif proposant aux spectateurs une grande diversité de programmation. Son objectif est de rendre accessible au plus grand nombre non seulement les films grand public, mais aussi des films plus originaux – de toutes nationalités, en Version Originale ou en Version Française – et de formes diverses (documentaire, court-métrage...).

🔗 **Plus d'infos :** La Belle Équipe – Cinéma associatif – Callac cinema-callac.fr

B / Communauté de communes du Kreiz Breizh

Plus d'info sur leur site kreiz-breizh.fr

> Cinébreizh de Rostrenen

Le Cinébreizh de Rostrenen vous propose des films grand public, des films d'animation, des documentaires, des films Art et Essai, et, même, chaque trimestre, des séances ciné-club qui vous permettront de vous replonger dans l'univers des années 50-60... et, bientôt, des diffusions de pièces de théâtre classique filmées à la Comédie Française.

🔗 **Plus d'infos :** Cinébreizh kreiz-breizh.fr

> Médiathèque de Rostrenen

Médiathèque communale et associative sur tout le territoire MDD.

🔗 **Plus d'infos :** Accueil - Bibliocob c3rb.org



> Pratique sportive et situation de handicap

Si tu es reconnu en situation de handicap ou atteint d'une maladie reconnue, tu peux te diriger vers la MDPH qui oriente les personnes désireuses de faire du sport vers des associations et organismes (prestations réduites voire gratuites).

C / Tu veux voyager

Pour voyager hors de l'Union Européenne, tu vas avoir besoin d'un passeport :

À quoi ça sert ? Voyager dans tous les pays du monde et justifier son identité.

Pour combien de temps ? Il est valable 10 ans.

Où est-ce que je fais mon passeport ? à la Mairie ou sur le site ants.gouv.fr

Attention : le timbre fiscal coûte actuellement 86 €. Tu peux l'acheter dans un bureau de tabac ou sous la forme électronique par internet. Le délai varie d'une commune à l'autre.

7.2 BÉNÉVOLAT

Devenir bénévole

Tu souhaites t'investir auprès d'une association. Étudiants, salariés, demandeurs d'emploi. Tout le monde peut devenir bénévole, quelles que soient tes envies, une seule chose compte : ta motivation ! Il existe de nombreuses associations sur le territoire qui œuvrent dans plusieurs domaines : sportif, culturel, social... et toutes ont des besoins différents et une diversité extraordinaire de types de missions. Elles peuvent également te former sur le terrain. Grâce au bénévolat, tu peux développer de nouvelles compétences que tu pourras utiliser partout et valoriser dans un CV ou l'obtention d'un diplôme. Le bénévolat, ce n'est pas seulement se rendre utile pour les autres. C'est aussi **s'enrichir humainement** en t'impliquant, avec d'autres bénévoles, dans des actions **qui ont du sens**. N'hésite pas à te renseigner auprès d'une association qui t'intéresse ou à l'accueil de ta Mairie.

Créer une association de jeunes

Une aide forfaitaire de 300 € par an pendant deux ans est accordée aux jeunes désireux de créer une association de jeunes.

Pompier volontaire

Tu souhaites t'engager pour aider ton prochain tout en continuant tes études ou ton activité professionnelle ? Devenir sapeur-pompier volontaire peut t'aider à y parvenir.

Plus d'infos : appeler la caserne de Pompiers en proximité de ton lieu de résidence.



BUDGET

8

8.1 BUDGET

Où trouver de l'aide ?

Point Conseil Budget UDAF

C'est un service gratuit qui vient en aide à ceux qui rencontrent des difficultés financières, notamment sur la gestion du budget.

📞 **Plus d'infos :** [Udaf 22 Côtes d'Armor](#)

8.2 MODÈLE BUDGET

BUDGET DU MOIS DE :

RESSOURCES		CHARGES		
Nature	Montant	Nature	Mois	Année
Salaire		LOGEMENT		
ASSEDIC		Loyer		
Indemnité Journalières		Electricité-gaz		
PENSIONS		Eau		
Alimentaire		Chauffage		
Accident de travail		Téléphone		
Invalidité		Internet		
PRESTATIONS SOCIALES ET FAMILIALES		ASSURANCES		
Aide au Logement		Habitation		
RSA Jeunes		Mutuelle		
AMJM		Véhicule		
AAH		Autres		
AUTRES		TAXES ET IMPÔTS		
		Taxe habitation		
		Taxe foncière		
		Redevance TV		
		Ordures ménagères		
		Impôts sur le revenu		
		DIVERS		
		Scolarité		
		Transport		
		Autres		
TOTAL RESSOURCES		TOTAL CHARGES		

DANS MON CARNET D'ADRESSES J'AI...

9

A

ADALEA

38, rue de Paris
22000 Saint-Brieuc
02 96 78 66 72 (Formation)
02 96 78 50 01 (Ateliers)
emploiformation@adalea.fr
ateliers@adalea.fr
adalea.fr

ADALEA Accueil Écoute Femme

30bis, rue Docteur-Rochard
22000 Saint-Brieuc
02 96 68 42 42
adalea.fr

ADIL des Côtes-d'Armor

Centre Inter Administratif
5 rue du 71^{ème} régiment d'infanterie
22000 Saint-Brieuc
02 96 61 50 46
adil22.org

ADIL Permanence de Lanvollon-Plouha

Moulin de Blanchardeau
2 rue du Maillet, au Petit Écho de la Mode
(Bâtiment côté étang)
Lanvollon
22170 Châtelaudren-Plouagat
02 96 61 50 46
3^e mardi du mois : 14 h-17 h

ADIL Permanence de Guingamp

Maison du Département de Guingamp
9 place Saint-Sauveur
22200 Guingamp
02 96 61 50 46
2^e et 4^e mardis du mois : 14 h-17 h

ADIL Permanence de Rostrenen

Cité administrative
rue Joseph-Pennec
22110 Rostrenen
02 96 61 50 46
1^{er} mardi du mois : 14 h-17 h

AFPA

29 rue des Madières
Les Grèves
22360 Langueux
0 826 46 14 14
bretagne.afpa.fr
Lundi, mardi, jeudi : 8 h30-12 h30 et 13 h30-17 h ;
Mercredi, vendredi : 8 h30-12 h30

ASKORIA

12 rue du Vau Méno
CS 30 507
22005 Saint-Brieuc CEDEX 1
02 96 78 86 20
saintbrieuc@askoria.eu
askoria.eu

AVEC ELLES

3 place du Champ au Roy - 2^e étage
22200 Guingamp
02 96 40 17 40 / 07 81 47 31 15 / 06 09 61 11 43
avecelles@maisondelargoat.fr
maisondelargoat.fr

AVEC ELLES Permanence à Paimpol (sur RDV) :

Centre Dunant - Rue Henri-Dunant
22500 Paimpol
07 83 62 25 29

ALECOB

10 boulevard Jean-Moulin
1^{er} étage Centre des Finances Publiques
29270 Carhaix-Plouguer
02 98 99 27 80

AXEO

22 rue Saint-Yves
22200 Guingamp
02 56 74 99 94

B

BREIZHGO

BP 90 527
35005 Rennes CEDEX
02 99 300 300
Lundi au samedi de 8 h à 20 h
breizhgo.bzh

C

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

CAF des Côtes d'Armor
22096 Saint-Brieuc CEDEX 9
3230
caf.fr
Du lundi au vendredi : 9 h-16 h30

CAISSE DES DÉPÔTS

Restitution ARS
15 Quai Anatole-France
75356 Paris 07 SP
01 58 50 89 88
consignations.caissedesdepots.fr
Du lundi au vendredi : 9 h-11 h45 / 13 h-16 h

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

106 Boulevard Hoche
220214 Saint-Brieuc
01 84 90 36 46 ou 36 46
ameli.fr/cotes-d-armor/assure
Lundi au jeudi : 8 h-12 h / 13 h30-17 h
Vendredi : 8 h-12 h / 13 h30-16 h

CAMPUS DE L'ARTISANAT & DES MÉTIERS / Centre de Formation d'Apprentis (CFA)

18 rue du Tertre de la Motte
CS 90051
22440 Ploufragan
02 96 76 27 27
campusploufragan@cma-bretagne.fr
cfa-cotesdarmor.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Mairie de Paimpol
Rue Pierre-Feutren
22500 Paimpol
02 96 55 31 90
ccas@ville-paimpol.fr
ville-paimpol.fr
Du lundi au vendredi : 9 h-12 h 30 / 13 h 30-17 h 30

CENTRE D'HÉBERGEMENT ET DE RÉINSERTION SOCIALE (CHRS)

L'HORIZON :

Guingamp (19 places)

7 rue aux Chèvres
22200 Guingamp

Paimpol (10 places)

Centre Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 40 17 40
secretariat@maisondelargoat.fr
maisondelargoat.fr
Du lundi au vendredi : 8 h 30-12 h 30 / 13 h 30-17 h 30

CENTRE D'INFORMATION DES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF)

Centre Henri-Dunant
Rue Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 78 47 82
cotesdarmor.cidff.info
1^{er} jeudi après-midi de chaque mois

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP)

11 rue du 18 Juin
22500 Paimpol
02 96 55 37 40
cmp.paimpol@fondationbonsauveur.fr
Lundi : 9 h-19 h
Mardi au vendredi : 9 h-18 h
Samedi : 8 h 10-12 h

CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

Centre social municipal "Le Chatô"
2 rue Bécot
22500 Paimpol
02 96 20 44 96
centredeplanification.paimpol@orange.fr
Lundi : 8 h 30-13 h
Mardi : 9 h-12 h 30 / 15 h 30-18 h 30
Mercredi : 14 h-17 h
Jeudi : 15 h-18 h 30
Vendredi : 14 h-16 h

CENTRE DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA)

C.H. de Paimpol - Chemin de Malabry
22500 Paimpol
02 96 55 64 17
csapa.paimpol@fondationbonsauveur.fr
Du lundi au vendredi : 9 h-17 h

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

1 rue Marcel-Sanguy
22110 Rostrenen
02 96 29 14 45

CINÉMA BREIZ

1 rue Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 20 73 02
cinemapaimpol.fr

Cité des métiers

6 rue Camille Guérin
22440 Ploufragan
02 96 76 51 51
contact@citedesmetiers22.fr
citedesmetiers22.fr
Lundi, mardi et jeudi 13 h 30-17 h 30
Mercredi 10 h-12 h 30 / 13 h 30-17 h 30
Vendredi 13 h 30-17 h

CLINIQUE D'ADDICTOLOGIE

1 rue du Bon Sauveur
22140 Bégard
02 96 45 37 75
addictologie@fondationbonsauveur.fr
Du lundi au vendredi : 9 h-19 h
Samedi et dimanche : 9 h-12 h / 13 h-19 h

CLPS

3 et 5 rue Auguste-Pavis
22200 Guingamp
02 96 46 38 09
guingamp@clps.net
clps.net
Du lundi au vendredi : 9 h-17 h 30

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES CÔTES D'ARMOR DIRECTION ENFANCE FAMILLE

9 place du Général de Gaulle
CS 42 371
22023 Saint-Brieuc CEDEX 01
02 96 62 63 69
adoption@cotesdarmor.fr

TERRES D'ARMOR HABITAT

6 rue des Lys
22440 Ploufragan
02 96 94 12 41
terresdarmorhabitat.bzh
Du lundi au vendredi : 8 h 30-12 h 30 / 13 h 30-16 h 30

CROIX ROUGE PAIMPOL

Centre Dunant
22500 Paimpol
02 96 55 15 78
paimpol@croix-rouge.fr
cotesdarmor.croix-rouge.fr
Accueil écoute : du lundi au vendredi : 14 h-17 h
Aide alimentaire : du lundi au vendredi : 14 h-17 h
Vestiboutique : du lundi au vendredi : 14 h-17 h ;
Samedi : 10 h-12 h

CROIX ROUGE ROSTRENNEN

5 place du Général de Gaulle
22110 Rostrenen
02 96 29 24 98
rostrenen@croix-rouge.fr
cotesdarmor.croix-rouge.fr
Accueil écoute : mardi : 10 h-12 h 30 / 14 h-16 h 30
Aide alimentaire : mardi 10 h-12 h 30 / 14 h-16 h 30
Vestiboutique : mardi 10 h-12 h 30 / 14 h-16 h 30 ;
samedi 9 h 30-12 h 30



CROIX ROUGE GUINGAMP

Rue du 48^{ème} Régiment d'Infanterie
22200 Guingamp
02 96 43 73 10
paimpol@croix-rouge.fr
cotesdarmor.croix-rouge.fr
Accueil écoute : mardi : 13h30-16h30
Vestiboutique : mardi et jeudi : 13h30-16h30

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU KREIZ BREIZH

6 rue Joseph-Pennec
22110 Rostrenen
02 96 29 18 18
paimpol@croix-rouge.fr
kreiz-breizh.fr

D

DEGEMER +

10 rue du 48^{ème} Régiment d'Infanterie
22200 Guingamp
06 72 83 91 08
emmanuelle.dubourguet@mloca.fr

E

ÉQUIPE MOBILE D'ADDICTOLOGIE

06 73 75 45 67
ema@fondationbonsauveur.fr

ÉTABLISSEMENT POUR L'INSERTION DANS L'EMPLOI (EPIDE)

Coat-An-Doc'h
22170 Lanrodec
02 96 32 67 10
raphael.lempereur@epide.fr
www.epide.fr
Du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h

ÉPICERIE SOLIDAIRE ROSTRENE

29 rue René-Le-Magorec
22110 Rostrenen
06 14 87 13 91
Mardi et samedi : 10h-12h30 / 14h-17h
Jeudi et vendredi : 14h-17h30

F

FRANCE SERVICE

Toutes les adresses en Côtes d'Armor
www.cotes-darmor.gouv.fr

G

GENDARMERIE NATIONALE

2 Rue Jean-Moulin
22500 Paimpol
02 96 20 80 17
Du mardi au samedi : 8h-12h / 14h-18h ;
Du lundi au dimanche : 9h-12h / 15h-18h
Contacter le 17 en cas d'urgence

GENDARMERIE CALLAC

52 rue de l'Allée
22160 Callac
02 96 45 50 18
Du lundi au samedi : 8h-12h / 14h-18h
Dimanche et jours fériés : 9h-12h / 15h-18h

GUINGAMP-PAIMPOL AGGLOMERATION

22 rue Saint-Yves
22000 Guingamp
02 56 74 99 94
contact@guingamp-paimpol.mobi
guingamp-paimpol-agglo.bzh
Du lundi au vendredi : 9h-12h / 13h30-17h

GRETA - CFA DES CÔTES D'ARMOR

19 bis Bd Lamartine
22000 Saint-Brieuc
02 96 61 48 54
greta.cotesarmor@ac-rennes.fr
greta-bretagne.ac-rennes.fr
Lundi au vendredi : 9h-12h / 13h30-17h30

I

INSPECTION DU TRAVAIL

1-3 Boulevard Edouard-Prigent
22000 Saint-Brieuc
02 96 62 65 65

SERVICE DES IMPÔTS DES PARTICULIERS

Avenue Gabriel-Le-Bras
22500 Paimpol
02 96 20 55 04
sip.sie.paimpol@dgfip.finances.gouv.fr
impots.gouv.fr
Du lundi au vendredi : 8h45-12h / 13h30-16h15

L

LYCÉE KERRAOL

Avenue Gabriel Le Bras BP 93
22502 Paimpol CEDEX
02 96 55 34 30
ce.0221571n@ac-rennes.fr
lyceekerraoul-paimpol.ac-rennes.fr

M

MAIRIE PAIMPOL

10 Rue Pierre-Feutren
22500 Paimpol
02 96 55 31 70
contact@ville-paimpol.fr
www.ville-paimpol.fr
Du lundi au vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h30

MAIRIE CALLAC (CNI/PASSEPORT)

Place Jean-Auffret
22160 Callac
02 96 45 81 30
mairie-callac.fr
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 8h30-12h / 14h-17h
Mardi : 8h30-12h
Samedi : 9h-12h

MAIRIE ROSTRENEN (CNI/PASSEPORT)

6 rue Joseph-Pennec
22110 Rostrenen
02 96 57 42 00
rostrenn.bzh
Du lundi au mercredi : 8 h 30-12 h / 14 h 30-17 h 30
Jeudi : 8 h 30-12 h 30
Vendredi : 8 h 30-12 h / 14 h 30-17 h
Samedi : 9 h-12 h

MAIRIE ST-NICOLAS-DU-PÉLEM (CNI/PASSEPORT)

rue Auguste-le-Coënt
02 96 29 51 27
stnicolasdupelem.fr
Lundi : 9 h-12 h / 13 h 30-17 h
Mardi : 8 h 30-12 h / 13 h 30-17 h 45
Mercredi : 9 h-12 h / 13 h 30-17 h
Jeudi : 9 h-12 h
Vendredi : 9 h-12 h / 13 h 30-17 h

MAISON DU DÉPARTEMENT

Guingamp - 9 place Saint-Sauveur
02 96 40 10 30
Paimpol - 2 rue Henry-Dunant
02 96 55 33 00
Rostrenen - 6B rue Joseph-Pennec
02 96 57 44 00
cotesdarmor.fr
Du lundi au vendredi : 8 h 30-12 h 30 / 13 h 30-17 h 30

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

3 rue Villiers de l'Isle Adam
22190 Plérin
02 96 01 01 80 / N° vert : 0 800 11 55 28
mdph@mdph.cg22.fr

MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

Place du Champ au Roy
22200 Guingamp
02 96 44 06 60
Mardi 12 h-18 h
Mercredi 10 h-12 h / 14 h-18 h
Vendredi 10 h-12 h / 15 h-19 h
Samedi 10 h-17 h

MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

2 Rue Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 22 01 09
mediatheque@ville-paimpol.fr
Mardi et vendredi : 14 h 30-18 h 30
Mercredi : 10 h-12 h 30 / 14 h 30-18 h 30
Samedi : 10 h-12 h 30 / 14 h 30-17 h

MISSION LOCALE / JOB LAB

Centre Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 20 43 79
paimpol@ajoca.fr
ajoca.bzh
Lundi : 14 h-17 h
Du mardi au jeudi : 9 h-12 h / 13 h 30-17 h
Vendredi : 9 h-12 h / 13 h 30-16 h

MISSION LOCALE CARHAIX

36 rue de l'Église - BP 220
29834 Carhaix CEDEX
02 98 99 15 80
contact@missionlocalecob.bzh
ajoca.bzh
Du lundi au vendredi : 9 h-12 h / 14 h-17 h
Samedi : 9 h-12 h (sauf juillet et août)

MISSION LOCALE GUINGAMP

10 rue du 48^{ème} Régiment d'Infanterie
22200 Guingamp
02 96 40 17 30
guingamp@mloca.fr
ajoca.bzh
Lundi : 14 h-17 h 30
Du mardi au jeudi : 9 h-12 h / 14 h-17 h
Vendredi : 9 h-12 h 30

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA) D'ARMORIQUE

12 rue de Paimpont
22000 Saint-Brieuc
02 98 85 79 79
armorique.msa.fr
Facebook : Avenir Jeunes Ouest Côtes d'Armor
Du lundi au vendredi : 8 h 30-12 h 30 / 13 h 30-17 h

O

OXYJEUNES ROSTRENEN (PAEJ)

1 rue Marcel-Sanguy
22100 Rostrenen
02 98 99 41 86
paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr
Lundi, mardi et jeudi : 9 h-12 h / 13 h-18 h
Mercredi : 9 h-12 h / 13 h-17 h
Vendredi : 9 h-13 h

OXYJEUNES CARHAIX (PAEJ)

17 place de la Mairie
29 270 Carhaix-Plouguer
02 98 99 41 86
paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr
Lundi, mardi et jeudi : 9 h-12 h / 13 h-18 h
Mercredi : 9 h-12 h / 13 h-17 h
Vendredi : 9 h-13 h

P

POHER COMMUNAUTÉ

Maison des Services Publics
Place de la Tour d'Auvergne
BP 150
29833 Carhaix-Plouguer CEDEX
02 98 99 48 19
poher@poher.bzh
poher.bzh
Lundi : 9 h 30-16 h 30
Mercredi et vendredi : 11 h 30-19 h

POINT SANTÉ

Centre Henri-Dunant
22500 Paimpol
06 31 27 96 99 - 06 85 63 09 04
pointsante@casci.fr
Facebook : Point Santé CASCI Paimpol
Lundi au vendredi : 9 h-12 h 30 / 13 h 30-17 h
Présence de l'infirmière : mardi, mercredi, vendredi : toute la journée, jeudi : matin
Présence du travailleur social : du lundi au jeudi : toute la journée, mardi : matin
Présence de la psychologue : un mardi sur deux (sur RDV)

POLICE MUNICIPALE

Mairie Annexe de Kerity
49, rue du Commandant-Le-Conniat
22500 Paimpol
02 96 55 31 86

PRÉFECTURE DES CÔTES D'ARMOR

3 place du Général de Gaulle
22000 Saint-Brieuc
02 96 62 44 22
prefecture@cotes-darmor.gouv.fr
Accueil physique
du lundi au vendredi : 8 h 30-11 h 30
Accueil téléphonique
du lundi au vendredi : 8 h-12 h 30 / 13 h 30-17 h

R

RÉSIDENCE HABITAT JEUNE / FOYER JEUNES TRAVAILLEURS (FJT)

Guingamp :
2 boulevard Mendès
22500 Guingamp
02 96 43 77 11
lescalejeunesse@orange.fr
Paimpol :
10 rue du Quinic
22500 Paimpol
02 96 33 96 96
contact@sillage.bzh

RESTOS DU CŒUR

<https://ad22.restosducoeur.org/>

Antenne de Callac
Centre de Callac
Mercredi : 9h30-11h30

Antenne de Carhaix
5 rue Henri-Leclerc
29270 Carhaix-Plouguer
09 60 47 29 52
restosducoeur.carhaix@orange.fr
Lundi : 14h-18h
Mardi : 10h30-12h

Antenne de Corlay
Place du château
22320 Corlay
09 83 04 86 83
Ad22.corlay@restosducoeur.org
Jeudi : 14h-16h30

Antenne de Guingamp
Rue du 48^{ème} Régiment d'Infanterie
22200 Guingamp
02 96 21 38 41
Ad22.guingamp@restosducoeur.org
Jeudi : 8h30-12h / 13h30-16h30

Antenne de Paimpol
Rue Henri-Dunant
22500 Paimpol
02 96 55 77 28
Ad22.paimpol@restosducoeur.org
Jeudi : 9h-12h / 14h-16h30

Antenne de Rostrenen
14 rue Rosa-Le-Hénaff
22110 Rostrenen
02 96 29 34 78
Ad22.rostrenen@restosducoeur.org
Jeudi : 13h-17h

S

SECOURS POPULAIRE

secourspopulaire.fr

Secours Populaire Antenne de Paimpol

Centre Dunant
22500 Paimpol
02 96 20 81 99
paimpol@spf22.org
Mardi : 14 h-17 h

Secours Populaire Antenne de Rostrenen

13 rue Abbé-Gibert
22110 Rostrenen
02 96 94 77 66
Mercredi : 9 h-12 h

Secours Populaire Antenne de Callac

Rue Louis-Morel
22160 Callac
02 96 48 13 68
Mercredi semaine paire : 13 h 30-16 h 30

Secours Populaire Antenne de Carhaix

14 rue Ernest-Renan
29270 Carhaix-Plouguer
02 98 93 72 49
1^{er} samedi du mois : 9 h 30-12 h 30

SECOURS CATHOLIQUE

Antenne de Callac

Mairie de Callac - rue de Kerbuanec
22160 Callac
06 31 55 56 96
callac.220@secours-catholique.org
Mardi et jeudi : 9 h-12 h

Antenne de Rostrenen

Espace associatif - Impasse du Colombier
22110 Rostrenen
06 31 25 97 69
rostrenen.220@secours-catholique.org
Vendredi : 14 h-16 h

Antenne de Saint-Nicolas-du-Pélem

Rue Henri-Avril
22480 Saint-Nicolas-du-Pélem
06 44 34 87 17
saintnicolasdupelem.220@secours-catholique.org
Mercredi : 14 h-16 h
Vendredi : 10 h-11 h 30

LA SIRÈNE

Rue Pierre-Feutren
22500 Paimpol
02 96 20 36 26
lasirene@guingamp-paimpol.bzh
la-sirene.fr

SOLIHA AIS

4 avenue du Chalutier-Sans-Pitié
22190 Plérin
02 96 61 14 41
ais.bretagneloire@solihha.fr
solihha.fr

T

TRANSPORT À LA DEMANDE

6 rue Joseph-Pennec
02 96 29 18 18
accueil@cckb.bzh
Mardi : 7 h 30-14 h
Mercredi : 7 h 30- 18 h 30
Jeudi : 13 h-18 h 30 (priorité aux bénéficiaires
des Restos du Cœur)
Vendredi : 13 h-18 h 30

TAXICOM

6 rue Joseph-Pennec
02 98 99 38 61
[Poher communauté - Taxicom](#)
Mardi, vendredi et samedi : 8 h 30-13 h
Mercredi, jeudi : 13 h 30-18 h 30

U

UNION FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS - QUE CHOISIR

Villa Labenne
16 rue Bécot - 1^{er} étage
22500 Paimpol
02 96 20 58 76
contact@paimpol.ufcquechoisir.fr
2^e et 4^e samedis du mois : 9 h 30-11 h 30

ULTIMO

8 La Garatoué
22320 La Harmoye
02 96 73 85 07
Ultimo c'est toute l'année à l'Association Caritative
[Ultimo](#) (unblog.fr)
ultimo.jpg@orange.fr
Samedi : 8 h 30-13 h

UDAF 22

28 Boulevard Hérault
BP 114
22001 Saint-Brieuc CEDEX 1
02 96 33 40 76
[Point conseil budget - Udaf 22 Côtes d'Armor](#)
pcb@udaf22.fr

W

WIMOOV plateforme mobilité

02 98 73 53 17 ou 06 37 51 16 13
[Wimoov](#)

MA LISTE DE CONTACT

Mon numéro :
N° de ma famille :
N° famille d'accueil :
N° de ma banque :
N° de mon assurance :

MdD

Paimpol 02 96 55 33 00
Guingamp 02 96 40 10 30
Rostrenen 02 96 57 44 00



N° D'URGENCE

POMPIER : 18
SAMU : 15
POLICE : 17
GENDARMERIE
PAIMPOL
02 96 20 80 17
HÉBERGEMENT
D'URGENCE : 115



Inscris tes numéros
de téléphone

CE QUE JE DOIS AVOIR DANS MON PORTEFEUILLE

- ☐ Ma carte d'identité
- ☐ Ma carte Vitale
- ☐ Ma mutuelle
- ☐ Ma carte bancaire
- ☐ Mon RIB
- ☐ Ma carte de permis
- ☐ Ma carte grise
- ☐ Mes assurances

 [cotesdarmor.fr](https://www.cotesdarmor.fr)



Carte à découper et
à placer dans ton portefeuille



En un clic
Retrouvez ce document en ligne
**ainsi que tous les liens web
en version interactive.**



Maisons du Département

- **Guingamp**
9 place Saint-Sauveur
02 96 40 10 30
- **Paimpol**
2 rue Henry-Dunant
02 96 55 33 00
- **Rostrenen**
6B rue Joseph-Pennec
02 96 57 44 00

CÔTES D'ARMOR
TOUJOURS IRREDUCTIBLES
TELLEMENT IRRÉSISTIBLES

  [cotesdarmor.fr](https://www.cotesdarmor.fr)

Côtes d'Armor
le Département

