

CHARENTE
2026>2027

GUIDE TA SANTÉ

***Nos vifs remerciements pour
leur soutien financier spécifique à :***

Région Nouvelle-Aquitaine
Conseil Départemental de la Charente
SDJES Charente
Mutualité Sociale Agricole des Charentes (MSA)
Union Départementale des Associations Familiales de la Charente (UDAF)
CROUS de Poitiers
Contribution de Vie Etudiante et de Campus (CVEC)

Un grand merci à

***Anthony, Emmy, Inés, Joachim, Lalie, Marie-Jeanne,
Mathilda et Nicolas pour leur regard « jeune ».***

LES ATELIERS DESSINS

Les illustrations du Guide Ta Santé Charente
ont fait l'objet d'ateliers dessins et collages.

Nous remercions vivement tous les jeunes de la MFR la Péruse,
du lycée agricole de l'Oisellerie, de la Mission Locale Arc Charente de
Cognac et Ruffec, du Lycée Jean Monnet de Cognac, du secteur jeunes
de l'accueil de loisirs Alveole de Dirac, du centre ados de Brie ainsi que
les jeunes volontaires en service civique, pour leur participation active
aux ateliers de dessins et pour leur proposition d'illustrations.

***Bravo aux gagnantes et gagnants de cette édition
Guide ta Santé Charente 2026/2027 :***

*Lyes, Adam, Alexianne, Alice L, Enzo, Ilya, Nadjouéla, Chloé, Charlie,
Nicolas B, Mélina S, Zoeh, Alice R, Louise, Hugo, Malwen, Anatole,
Melina D, Alyssa, Gabriel, Roxane, Nathan, Joachim, Sullivan,
Nicolas R, Cathia, Amandine et Shane.*

édito★

Parce qu'à tout âge notre santé est le bien le plus précieux, Guide Ta Santé Charente a vocation à vous accompagner au quotidien. Qu'il s'agisse d'adopter des gestes simples en faveur de santé et de son environnement ou d'ouvrir la bonne porte, Info Jeunes Angoulême est heureux de vous offrir ce guide.

Epaulée par des spécialistes des questions de santé et d'accompagnement social, l'équipe du CIJ a eu à cœur de vous proposer un carnet d'adresses thématiques afin que vous sachiez vers qui vous tourner pour vous informer, accéder à vos droits, vous soigner, être aidé, être écouté... Ne restez jamais seul avec vos questions, vos doutes ou vos angoisses. Et pour pleinement vous épanouir et prendre soin de vous et de votre environnement, le Guide Ta Santé s'étoffe cette année d'une multitude de conseils en santé environnementale.

Nous remercions vivement le Département de la Charente qui a pris en charge les impressions du Guide Ta Santé Charente 2026-2027.

Une édition du Centre Information Jeunesse d'Angoulême.

info
jeunes
Angoulême - Charente
EXPLORER LES POSSIBLES

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

2 à 17

KI FAIT KOI ET OU ?

Accès gratuits aux droits et aux soins	18
Accompagnement social / solidarité / aide alimentaire	20
Addictions : alcool, tabac, drogues illicites, cyberdépendance, jeux, etc...	28
Bilan de santé gratuit	33
Contraception / IVG	34
Couverture maladie et complémentaires	36
Handicap	39
Information / orientation / prévention	40
Logement temporaire	43
Mal être / harcèlement	46
Manger / bouger	49
Parentalité / Petite enfance	51
Prestations sociales et familiales	52
Sécurité routière	53
Sexualité : respect, LGBTQIA+...	53
Sida - IST - Hépatites	54
Vaccination	55
Violence / maltraitance	56

NUMÉROS D'URGENCE

58

INDEX DES STRUCTURES

59

Directrice de Publication : Anne Desthomas-Roubira
Responsable éditoriale : Noémie Vigneaud
Conception et réalisation : Marielle Chaprenet

Crédits photos : stock.adobe et ses concédants
Dépôt légal en cours : septembre 2026 - Copyright 2026/2027

DE SAISON

Les saisons rythment naturellement la production des fruits et légumes. En les choisissant au bon moment de l'année, vous favorisez une alimentation variée, profitez de produits de qualité et contribuez à limiter l'impact environnemental lié à leur production et à leur transport.

Ce calendrier vous aidera à repérer les produits à privilégier selon les saisons.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

Janvier



Avocat
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Endive
Fenouil
Navet
Panais
Patate douce
Poireau
Pomme de terre

Potimarron
Radis noir
Rutabaga
Salade
Topinambour
Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Grenade
Kaki
Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomelo
Pomme

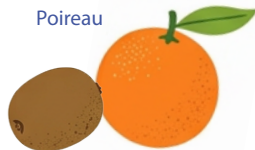


Février



Avocat
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou-fleur
Chou frisé
Chou lisse
Courge
Endive
Epinard
Fenouil
Navet
Panais
Patate douce
Poireau

Pomme de terre
Potimarron
Radis noir
Salade
Topinambour
Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomelo
Pomme



CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

Mars

Artichaut	Patate douce
Avocat	Poireau
Betterave	Pomme de terre
Blette	Radis noir
Brocoli	Rutabaga
Carotte	Salade
Céleri	Topinambour
Champignon	Ananas
Chou-fleur	Banane
Chou frisé	Citron
Chou lisse	Datte
Endive	Kiwi
Epinard	Mandarine
Fenouil	Orange
Fève	Poire
Navet	Pomelo
Panaïs	Pomme



Mai

Artichaut	Salade
Asperge	Tomate
Aubergine	Ananas
Betterave	Banane
Blette	Cerise
Champignon	Citron
Chou-fleur	Fraise
Concombre	Framboise
Courgette	Mangue
Epinard	Myrtille
Fenouil	Orange
Fève	Pomelo
Navet	Pomme
Poireau	Rhubarbe
Poivron	
Pomme de terre	
Radis	

Avril

Artichaut	Salade
Asperge	Ananas
Betterave	Banane
Blette	Citron
Carotte	Datte
Champignon	Fraise
Chou-fleur	Fruit de la passion
Concombre	Kiwi
Courgette	Mandarine
Epinard	Mangue
Fenouil	Myrtille
Fève	Orange
Navet	Papaye
Poireau	Pomelo
Pomme de terre	Pomme
Radis	Rhubarbe



Juin

Artichaut	Radis
Aubergine	Salade
Betterave	Tomate
Blette	Abricot
Brocoli	Ananas
Carotte	Banane
Champignon	Cerise
Concombre	Citron
Courgette	Fraise
Epinard	Framboise
Fenouil	Mangue
Fève	Melon
Haricot	Pastèque
Navet	Pêche
Petit pois	Nectarine
Poivron	Rhubarbe
Pomme de terre	



Juillet

Artichaut	Salade
Aubergine	Tomate
Betterave	Abricot
Brocoli	Banane
Carotte	Cassis
Concombre	Citron
Courgette	Figue
Fève	Fraise
Haricot	Framboise
Navet	Groseille
Petit pois	Melon
Poireau	Mûre
Poivron	Myrtille
Pomme de terre	Nectarine
Radis	Pastèque
	Pêche

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

Août

Artichaut	Tomate
Aubergine	Banane
Betterave	Citron
Brocoli	Figue
Carotte	Framboise
Chou-fleur	Melon
Chou rave	Myrtille
Concombre	Nectarine
Courge	Pastèque
Courgette	Pêche
Haricot	Poire
Maïs	Pomme
Navet	Prune
Poireau	Raisin
Poivron	
Pomme de terre	
Potimarron	
Radis	
Salade	



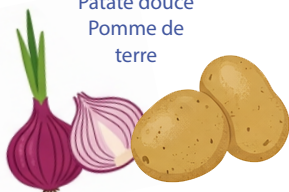
Septembre

Artichaut	Tomate
Aubergine	Banane
Brocoli	Citron
Carotte	Coing
Champignon	Figue
Chou lisse	Mangue
Concombre	Melon
Courge	Noix
Courgette	Pastèque
Haricot	Poire
Patate douce	Pomme
Poivron	Prune
Pomme de terre	Raisin
Potimarron	
Radis	
Salade	



Octobre

Artichaut	Potimarron
Betterave	Salade
Brocoli	Tomate
Carotte	Banane
Céleri	Citron
Champignon	Coing
Chou-fleur	Figue
Chou frisé	Grenade
Chou lisse	Mangue
Courge	Noix
Courgette	Poire
Haricot	Pomme
Navet	Raisin
Patate douce	
Pomme de terre	



Novembre

Artichaut	Potimarron
Avocat	Radis
Betterave	Salade
Blette	Topinambour
Brocoli	Ananas
Carotte	Banane
Céleri	Châtaigne
Champignon	Citron
Chou de Bruxelles	Clémentine
Chou-fleur	Grenade
Chou lisse	Kaki
Courge	Kiwi
Endive	Mangue
Fenouil	Noix
Navet	Orange
Panais	Poire
Patate douce	Pomelo
Poivron	Pomme
Pomme de terre	Raisin

Décembre

Avocat	Potimarron
Betterave	Radis noir
Blette	Rutabaga
Carotte	Salade
Céleri	Topinambour
Champignon	Ananas
Chou de Bruxelles	Banane
Chou-fleur	Châtaigne
Chou lisse	Citron
Courge	Clémentine
Endive	Grenade
Fenouil	Kaki
Navet	Kiwi
Panais	Mangue
Patate douce	Orange
Poireau	Poire
Pomme de terre	Pomelo
	Pomme

Vous en savez plus

Consommez de saison !

Prendre soin de sa santé passe aussi par ce que l'on met dans son assiette. En privilégiant des produits de saison, locaux et peu transformés, il est possible de concilier équilibre alimentaire, plaisir de cuisiner et respect de l'environnement.

Découvrez quelques recettes faciles à réaliser !

RECETTES

TARTINE DE TOMATES MOZZARELLA



Pour cela il faut :

- 2 tomates
- 1 mozzarella
- Sel et poivre
- Tartines de pain grillé

1. Coupez les tomates et la mozzarella en tranche.
2. Mettez de l'huile d'olive sur votre tartine et disposez vos tranches de tomates et de mozzarella dessus.
3. Salez et poivrez.

Le petit + pour le goût

Mettez de la crème de vinaigre balsamique !

QUICHE AUX LÉGUMES



Pour cela il faut :

- 1 pâte brisée
- 3 oeufs
- 2 oignons
- 30 cl de lait
- 60 g de fromage rapé
- 150 g de carottes
- 150 g de courgettes
- Beurre et farine pour le moule
- Sel et poivre

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Déroulez la pâte en gardant le papier (ou beurrez le moule).
3. Dans une casserole, faites fondre le beurre, et ajoutez les légumes. Ajoutez de l'eau à hauteur des ingrédients, salez et couvrez la casserole.
Faites cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.
Egouttez les légumes.
4. Mélangez les oeufs, le lait, le fromage et le cumin (*en option*). Salez et poivrez.
5. Garnissez la pâte avec les légumes et versez votre mélange.
6. Enfournez pendant 20 min.

Le petit +

Vous pouvez mettre d'autres légumes !

RECETTES

COOKIES



Pour cela il faut :

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de sucre blanc
- 80g de sucre roux (cassonade)
- 115 g de beurre
- 1 oeuf
- 2-3 c. à s. de vanille liquide
- 1 pincée de gros sel
- Pépites de chocolat

1. Préchauffez votre four à 180°C chaleur tournante.
2. Dans un saladier mélangez la farine, la levure, le sucre, le sel et la vanille.
3. Battez les oeufs et y ajouter le beurre mou.
4. Ajoutez cette préparation au mélange farine, sucre. Puis ajoutez les pépites de chocolat.
5. Faire des boules de pâte et disposez les avec un peu d'espace, sur du papier sulfurisé.
6. Enfourez pendant 10-15 min selon votre convenance.

Le petit +

Vous pouvez ajouter des noisettes, noix, amandes...

VIRGIN MOJITO



Pour cela il faut :

- 1/2 citron vert
- 6 feuilles de menthe
- 2 c. à c. de sucre roux
- Eau gazeuse
- Glaçons



1. Coupez le citron vert en quartiers. Ajoutez le sucre et écrasez le tout.
2. Ajoutez les feuilles de menthe et écrasez à nouveau.
3. Ajoutez quelques glaçons et versez l'eau gazeuse jusqu'en haut du verre.

L'EAU

L'eau est indispensable à la vie.

En adoptant quelques gestes simples pour réduire notre consommation et éviter le gaspillage, nous contribuons à préserver cette ressource tout en protégeant notre santé et notre environnement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un français utilise en moyenne 150 L d'eau du robinet par jour...

DES GESTES INDIVIDUELS

Impact sur la qualité de :

 l'eau
  l'air

Bricolage



Jetons tous les produits chimiques en déchèterie (peinture, huile, lasure...)

RESTRICTIONS

Renseignons-nous sur les restrictions en période de sécheresse et respectons-les.

Voiture



Lavons notre voiture dans des **stations de lavage** qui utilisent l'eau en circuit fermé. Privilégions les **transports en commun** ou le **vélo** pour les trajets courts.

6%

Jardin



Arrosons le matin et le soir, et installons des gouttes à gouttes et des réservoirs de **récupération d'eau de pluie**. Paillons le sol pour éviter l'évaporation et ne tondons pas trop pour **garder un sol vivant**. Evitons d'utiliser des produits phytosanitaires pour **préserver nos sols et nos rivières**.

Poubelle



Coton, litière animale, mégots, produits hygiéniques : **c'est par ici !** Le reste c'est le **BAC DE TRI** : diminuons nos emballages pour préserver nos sols et nos rivières.

Ménage



Utilisons des produits **écologiques**.



Cuisine

7%



Préférons le lave-vaisselle ou utilisons une baignoire. **Récupérons** l'eau de lavage des légumes pour les plantes.

répartition

de l'utilisation de l'eau à la maison

Médicaments

Rapportons les médicaments périmés en pharmacie et ne les jetons pas dans le réseau des eaux usées.



Douche



39%

Prenons des **douches rapides** et mettons des économiseurs d'eau.

WC

20%

Installons des chasses double débit.



Lave-vaisselle et lave-linge



22%

Remplissons-les au maximum et utilisons le **mode éco**. Utilisons des produits **non toxiques** et **biodégradables**.

Et faisons la chasse aux fuites !

6%



LE SAVIEZ-VOUS ?
...et 4900 L d'eau
par jour pour
sa consommation
quotidienne

L'eau cachée dans nos consommations (pour 1 kg)

Chocolat



17195 L

Boeuf



15415 L

Porc



5990 L

Poulet



4325 L

Riz



2500 L

Pâtes



1850 L

Banane



790 L

Tomate



214 L

Café (12,5cl)



132 L

Bouteille
vide d'1 L



7 L

1 Smartphone



12760 L

1 Jean



11000 L

EMPREINTE EAU!

Eau verte
eau de pluie absorbée,
infiltrée ou évaporée

Eau grise
eau nécessaire
pour dépolluer

Consommons plus responsable!

Alimentation

- **Limitons** la viande issue d'élevages industriels.
- **Diminuons** notre consommation de produits laitiers, chocolat, amandes ou café.
- **Choisissons** des produits cultivés sans produits chimiques, pour limiter la pollution des sols et des eaux.



Climat

Réduisons notre empreinte carbone (transport, habitat, alimentation, consommation) pour limiter le dérèglement du cycle de l'eau.



Vêtements

La production de textile est gourmande en eau et pollue. **Évitons de multiplier les vêtements, achetons d'occasion.**



Numérique

La fabrication des appareils numériques pollue l'eau. Faisons-les durer, limitons leur nombre et leur taille, réparons-les. Les data centers consomment de l'eau pour refroidir donc **naviguons sur le web de façon responsable.**



Énergie

La production d'énergie **demande beaucoup d'eau de refroidissement.** Évitions d'abuser du chauffage et de la climatisation. Entretienons nos appareils.

Consommation

Achetons des biens **labellisés et issus de pays aux normes environnementales élevées!**



Transports

Les transports maritimes et terrestres polluent l'eau. **Adaptons notre mobilité et nos achats.**



Appliquons les 5 R!

Refuser, Réduire, Réutiliser, Réparer, Recycler.

Source : Water

source : Eau'dyssée

LES EMBALLAGES

Face à la multitude d'informations présentes sur les emballages, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Pourtant, les étiquettes constituent de précieux outils pour comparer les produits, repérer les labels, comprendre leur composition et adopter une consommation plus responsable.

Découvrez les clés pour les décrypter en un coup d'œil.

ZOOM SUR UN EMBALLAGE

1. Composition

Plus la liste est courte, **plus le produit est simple et non transformé.**

2. Labels

Recherchez les **labels officiels** (AB, Écolabel européen, FSC®/PEFC, selon le produit).

3.

Origine

Lorsque c'est possible, privilégiez **les produits locaux ou de saison.**

4.

Emballage

Préférez les **emballages limités, recyclables ou réutilisables.**



5. Dates

Différenciez une DLC ("à consommer jusqu'au") **d'une DDM** ("à consommer de préférence avant"), afin de limiter le gaspillage alimentaire lorsque cela est approprié.

★ LES BONS RÉFLEXES ★

À privilégier

- Des listes d'**ingrédients** simples lorsque c'est possible.
- Des produits portant un **label reconnu**.
- Des emballages **rechargeables, recyclables** ou des **formats solides**.
- Acheter uniquement ce dont **on a besoin**.

À regarder

Les parfums si vous avez une peau **sensible** ou des **allergies**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une grande partie des produits d'hygiène (gel douche, shampoing...) finissent dans les eaux usées. Choisir des produits écolabellisés et utiliser la juste quantité contribue à limiter leur impact sur l'environnement.

Les labels

C'est différent d'un logo.
C'est un gage de sécurité
supplémentaire
et c'est contrôlé !



ZOOM sur les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances pouvant interférer avec le fonctionnement du système hormonal. Ils sont présents dans notre environnement et peuvent se retrouver dans certains produits du quotidien, notamment certains cosmétiques, plastiques, textiles ou produits d'entretien. Il n'est pas toujours possible de les éviter complètement, mais quelques gestes simples permettent de limiter son exposition.

POUR EN SAVOIR PLUS :



QUELQUES RECETTES DE PRODUITS D'HYGIÈNE

LESSIVE

Pour cela il faut

- 1 L d'eau chaude
- 25 g de savon de marseille (vert à l'olive)
- 1 c. à c. de bicarbonate alimentaire

1. Râpez le savon ou découpez le en petits morceaux.
2. Faites chauffer l'eau dans une casserole.
3. Ajoutez le savon lorsque l'eau est chaude et laissez fondre.
4. Ajoutez le bicarbonate.
5. Mélangez et laisser refroidir.
6. Versez un petit verre dans le tambour (max. 10 cl).



0,30€
LE LITRE

Le linge n'aura pas d'odeur. Ne mettez pas d'huiles essentielles (elles ne sont pas miscibles dans l'eau, certaines sont considérées comme des perturbateurs endocriniens et sont très gourmandes en ressources).

LIQUIDE VAISSELLE

Pour cela il faut

- 50 cl d'eau chaude
- 50 g de savon de marseille (vert à l'olive)
- 1 c. à c. de savon noir liquide
- 1 c. à c. de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à c. de cristaux de soude

1. Râpez le savon ou découpez le en petits morceaux.
2. Faites chauffer l'eau dans une casserole.
3. Ajoutez le savon lorsque l'eau est chaude et laissez fondre.
4. Coupez le feu.
5. Ajoutez le bicarbonate, le savon noir et les cristaux de soude.
6. Mélangez et laisser refroidir quelques heures.



0,61€
LES 50 CL

Le lendemain, si la texture est trop épaisse, rajoutez de l'eau chaude et mélangez.

QUELQUES RECETTES DE PRODUITS D'HYGIÈNE

Pour cela il faut

- 30 g d'huile de coco ou beurre de karité
- 12 g de bicarbonate très fin
- 12 g de fécule de maïs ou autre type de fécule
- 8 g de cire d'abeille
- 10 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa
- 10 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'atlas

DÉODORANT

1. Faites fondre au bain marie, l'huile de coco et la cire d'abeille.
2. Incorporez le bicarbonate et la fécule.
3. Hors du feu, ajoutez les huiles essentielles.
4. Versez dans un moule en silicone ou un stick à déodorant.



1,04€
LES 62 G

*On peut mettre les huiles essentielle de son choix, mais elles ne sont pas indispensables.
Pour un déo pas cher et rapide : humidifiez vos aisselles et appliquez du bicarbonate de soude très fin directement dessus.*

Pour cela il faut

- 25 ml d'huile végétale (olive, tournesol...)
- 1c. à c. de cire d'abeille
- 12 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié
- 12 gouttes d'huile essentielle de ravintsara
- 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 10 gouttes d'huile essentielle de thym vulgaire à linalol
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

BAUME ANTI-RHUME

1. Faites chauffer l'huile végétale et la cire d'abeille au bain marie.
2. Hors du feu, ajoutez les huiles essentielles et mélangez.
3. Versez dans une petite boîte et laissez refroidir.
4. Appliquez par massage circulaire sur la poitrine.



1,02€
LES 25 G

Recette validée par un pharmacien. Attention ce baume contient des huiles essentielles, il est déconseillé pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes.

LES MENSTRUATIONS

En France, 1.7 millions de personnes menstruées n'auraient pas les moyens de se procurer régulièrement des protections périodiques.

La précarité menstruelle, c'est quoi ?

Cela désigne les difficultés à accéder :

- à des **protections adaptées**,
- des **sanitaires** et de **l'eau potable**,
- une éducation et sensibilisation pour **gérer sa santé menstruelle**.

Les conséquences

- **Risques d'infections.**
- **Isolement.**
- **Absentéisme - Décrochage scolaire.**
- **Perte de confiance en soi.**

Les solutions ?

- **En parler !** Les menstruations ne devraient pas être un sujet tabou.
- **Découvrir les protections réutilisables :** culottes menstruelles, coupes menstruelles, serviettes lavables...
- **Demander de l'aide :** certaines structures proposent gratuitement des protections. Pour les trouver vous pouvez vous aider de **l'application Reglà.**

Point santé environnementale :

Les protections réutilisables permettent de :

- Diminuer les déchets.
- Réduire les dépenses sur le long terme.
- Réduire les risques d'infections dus aux substances chimiques présentes dans certaines protections.

**Le programme
j'agis pour Réduire
en Charente peut vous
aider financièrement
pour l'achat de
protections menstruelles
réutilisables.**

www.jagispourreduire.com

*L'atelier 9 de l'Association Régie Urbaine
est un des ateliers de Charente qui propose des produits réutilisables.*

On subventionne vos protections hygiéniques réutilisables !

Vous habitez
en Charente ?

Et si vous
passiez le cap ?



Des protections
plus saines, plus
économiques et
plus écologiques



Plus d'informations sur
www.jagispourreduire.com

J'AGIS
pour réduire
Charente

LE BRUIT

Le bruit est un facteur de notre environnement qui peut avoir des effets sur la santé. Préserver son audition dès le plus jeune âge est essentiel, car les atteintes de l'oreille sont souvent irréversibles.

Découvrez quelques conseils pour protéger votre ouïe au quotidien.

LES DÉCIBELS

Échelle des décibels

DANGER à éviter	140 db	Avion, marteau piqueur
	130 db	Explosion, pétard
	120 db	Sirène
RISQUE SÉRIEUX	110 db	Enceinte à fond
	100 db	Concert
INCONFORT	90 db	Bar, TGV, moto
	80 db	Circulation dense
FATIGUE	70 db	Aspirateur, tondeuse
	60 db	Voiture qui roule
	50 db	Conversation
AUCUN RISQUE	40 db	Lave linge
	30 db	Chambre, brise légère
	20 db	Chuchotement
	10 db	Désert

Les bons réflexes



Écouter à un volume modéré (idéalement $\leq 60\%$ du volume maximal).

Faire des pauses lors d'une écoute prolongée au casque.



Porter des protections auditives en concert, en festival ou en boîte de nuit.



S'éloigner des enceintes lorsque c'est possible.



Consulter un professionnel de santé en cas de sifflements, de bourdonnements ou de baisse d'audition.

KI FAIT KOI et OÙ ?



POURQUOI ATTENDRE D'AVOIR MAL POUR ALLER CHEZ LE DENTISTE ?

Avec le programme M'T dents tous les ans, l'Assurance-Maladie permet à tous les enfants et jeunes de 3 à 24 ans de bénéficier d'un rendez-vous annuel chez le chirurgien-dentiste et de soins, si nécessaire. Ce dispositif est étendu aux femmes enceintes.

Le bilan est pris en charge conjointement par l'Assurance Maladie et les organismes complémentaires (à défaut, intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie).

L'Assurance Maladie adresse une invitation à toutes les familles de jeunes enfants ou jeunes adultes concernées, en courrier pour les 3, 6, 12 et 18 ans, par mail pour tous les autres âges.

Pensez à ouvrir votre compte ameli pour recevoir les invitations « M'T dents, tous les ans ! ».

Prenez rendez-vous avec le chirurgien-dentiste conventionné de votre compte ameli choix.

Pensez à vous munir de votre carte Vitale mise à jour lors de votre rendez-vous chez le chirurgien-dentiste.

Vous n'avez pas de frais à avancer.

ACCÈS GRATUITS AUX DROITS ET AUX SOINS

MÉDECINS DU MONDE - MDM

193 rue Saint Roch
16000 ANGOULÊME
Tél. 09 51 13 57 16

Email. angouleme@medecinsdumonde.net
Site web. www.medecinsdumonde.org

Activités : Accueil / écoute / prévention / orientation.

PERMANENCES D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Activités : Accueil, information et orientation. Accompagnement à l'accès aux droits sociaux.

**Prise en charge globale médico-sociale.
Prise en charge médico-psycho-sociale
par une équipe pluri-professionnelle.
PASS Mobile.
Gratuit.**

Public : personnes en situation de précarité avec des difficultés d'accès aux soins.

Sur l'annuaire santé d'ameli.fr,
je trouve un dentiste près de
chez moi et consulte ses tarifs
et horaires de rendez-vous

 **www.
ameli.fr**
L'ASSURANCE MALADIE EN LIGNE

→ PASS CHARENTE LIMOUSINE

Rue du Docteur Perrot
Centre hospitalier - Cellule PASS
BP 50083 - 16500 CONFOLENS
Tél. 05 48 01 00 11 - 06 26 35 46 89
Email. c.moussay@ch-confolens.fr /
passmobile@ch-confolens.fr

Accueil : du lundi au vendredi
de 8h à 16h.

→ PASS CENTRE HOSPITALIER ANGOULÊME

Centre Hospitalier d'Angoulême
Rond-point de Girac
CS 55015 Saint-Michel
16959 ANGOULEME CEDEX 9
Tél. 05 45 24 41 79
Email. pass@ch-angouleme.fr
Site web. www.ch-angouleme.fr

Accueil : du lundi au vendredi de
9h à 12h30 et de 13h30 à 17h sur
rendez-vous (fermé le jeudi
après-midi).

→ PASS OUEST CHARENTE

Hôpitaux de Grand Cognac
65 av. d'Angoulême
16100 CHÂTEAUBERNARD
Le local est situé au rez-de-chaussée,
au niveau des urgences.
Tél. 05 45 80 13 08 - 06 80 45 20 66
Email. pass@ch-cognac.fr

Accueil : du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30.

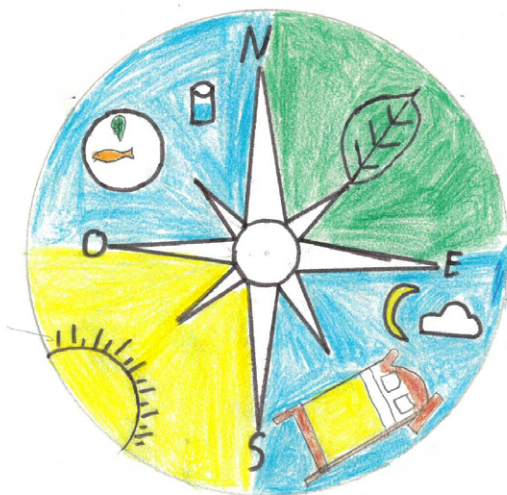
A contacter pour une prise
de rendez-vous.

Permanences :

- Le mercredi de 15h à 16h30 à la halte de jour Le Puzzle.
- Le 1^{er} lundi du mois de 13h à 14h au CAARUD.
- Le 2^e lundi du mois de 14h à 16h au Centre Social de Crouin.
- Un vendredi par mois de 14h à 16h aux Restos du Coeur de Cognac.

La Boussole De La Santé

Sullivan &
Nicolas



→ PASS RUFFECOIS

Centre hospitalier
15 rue de l'hôpital
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 29 54 93
(accueil téléphonique
le matin de 9h à 12h30)
Email. pass@ch-ruffec.fr

Accueil : consultations sur
rendez-vous du lundi au
vendredi de 9h à 17h.

→ PASS SUD CHARENTE

Centre Hospitalier
du Sud Charente
Route de Saint Bonnet
BP 50031
16300 BARBEZIEUX SAINT
HILAIRE
Tél. 05 45 79 45 49

Email. secretariat.pass@ch-sud-
charente.fr

Accueil : du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30.

PERMANENCES GRATUITES DES MÉDECINS DÉDIÉES AUX ÉTUDIANTS

**Pour les étudiants rattachés
à l'Université de Poitiers :**
infirmerie.ang@univ-poitiers.fr

**Pour les étudiants non rattachés
à l'Université de Poitiers :**
rdvmedical@scucc.fr
(Permanence gratuite par des médecins
bénévoles, sur rendez-vous.)

« Des soins accessibles,
c'est une meilleure santé pour tous. »
Paroles de jeunes



« Partager un repas,
c'est partager
de l'espoir. »
Mélina S

Mélina S

ANGOULÊME SOLIDARITÉ

17 bis rue des Lignes
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 38 72 02
Email. secretariat@a-solidarite.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Activités :

Collecte et vente de vêtements.
Service d'aide financière (demande uniquement le mercredi).
Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale (CHRS).
Centre d'accueil d'urgence de nuit.
Service d'intermédiation locative pour les personnes bénéficiaires de la protection internationale.
Service restauration sociale (le midi), inscription par le 115.
Hébergement d'Urgence pour Demandeurs d'Asile (HUDA)
Public : pour les personnes ou les familles en difficulté financière, en situation d'exclusion.

BOÎTE À FRINGUES

13 rue Montauzier
16000 ANGOULÊME
Email. solange.penichon@gmail.com
Site web. www.sccuc.fr

Accueil : le mercredi de 14h à 19h.

Activités :

Vente de vêtements et accessoires à 1€.

Public : pour tous les étudiants dont l'établissement est membre du SCCUC.

BOUTIQUE SOLIDARITÉ ÉCLAIRCIE

126 rue de Basseau
16000 ANGOULÊME
Tél. 06 58 38 78 54
Site web. www.edclaircie.net

Accueil : du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 14h15 à 17h (fermé le mardi après-midi / le jeudi après-midi sur inscription pour activité).
Le samedi, le dimanche et jours fériés de 11h à 15h30.

Activités :

Accueil de jour.
Accueil, écoute, orientation.
Aide aux démarches administratives.
Accès aux droits : hébergement, logement, minimas sociaux, santé, formation et emploi, ateliers.

Prestations et services :

- **Alimentaires** (petit déjeuner de 9h à 10h30, goûters les lundis, mercredis et vendredis de 15h à 16h30, collations les samedis, dimanches et jours fériés de 12h à 13h30).
 - **Hygiène** (douches mises à disposition, machines à laver et sèche-linge sur réservation. Participation de 50 cts demandée).
 - **Outils de communication à disposition** (photocopieur, informatique...).
 - **Permanence de AIDES**, le 4^e mercredi matin de chaque mois.
- Public :** pour toutes personnes en difficulté.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Activités :

Accueil et instruction des demandes d'aides facultatives (prêts ou avances remboursables, secours d'urgence, aides multiples) et d'aides légales (domiciliation, regroupement familial, aide sociale, etc.)

Toutes les communes de plus de 1500 habitants ont un CCAS.

Pour connaître les services proposés dans votre commune, adressez-vous à votre Mairie.

Public : tout public (à partir de 21 ans).

→ CCAS ANGOULÊME

5 bd Berthelot - Résidence St Martial

16000 ANGOULÊME

Tél. 05 45 97 40 00

Email. ccasangouleme@mairie-angouleme.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (fermé le jeudi matin).

Activités :

L'accueil social :

- Accueil de premier niveau : renseignements, prises de rendez-vous, domiciliation, délivrance de titres de transports, aide sociale légale, ouverture d'une adresse administrative permettant l'ouverture des droits de base, tarification sociale pour l'aide à la mobilité.
- Accueil social approfondi réalisé, sur rendez-vous, par des travailleurs sociaux pour les primo arrivants.

Les interventions sociales auprès des + de 21 ans :

- Lieu de soutien et d'accompagnement social global (ouverture des droits, accompagnement éducatif budgétaire, recherche ou maintien dans le logement, accompagnement vers le soin, insertion socio-professionnelle...).

- Lieu de ressources alimentaires : délivrance de chèques alimentaires et prescriptions pour les colis alimentaires et les épiceries sociales.
- Lieu de secours financiers et aides financières facultatives. Instructions de demandes d'aides auprès des partenaires.
- Lieu d'accompagnement du public bénéficiaire du RSA basé sur le contrat d'engagement réciproque par délégation du Conseil départemental.
- Lieu d'instruction et de suivi des MASP (Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé) de niveau 1.
- Lieu d'hébergement : gestion de quatre logements à la résidence Abbé Rousselot.
- Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale Parenthèse.
- Élection de domicile.
- Instruction de la tarification sociale de la STGA.

→ CCAS COGNAC

41 rue de la Maladrerie

CS 20252

16112 COGNAC CEDEX

Tél. 05 45 82 27 55

Email. ccas@ville-cognac.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermeture à 16h30 le vendredi).

Activités :

Pôle cohésion sociale :

- Aides sociales légales (obligations alimentaires...) et facultatives (Fonds d'Aide Sociale CCAS...).
- Election de domicile.
- Portage de repas à domicile.
- Accompagnement social RSA (Convention Conseil Départemental).
- Accompagnement social des personnes isolées ou couples sans enfant résidant sur Cognac.
- Accès aux droits généralistes.
- Espace numérique, accompagnement individuel et démarches en ligne (pour

les personnes suivies par le CCAS

Cognac : CPAM, CAF, AMELI...

- Réussite éducative (dispositif « Programme de Réussite Éducative »)
- Contrat Local de Santé.

Public : personnes seules ou couples sans enfant à charge. Les familles peuvent contacter la MDS de Cognac.

→ CCAS SOYAUX

14 bd Léon Blum

16800 SOYAUX

Tél. 05 45 97 41 52

Email. ccas@mairie-soyaux.fr

Accueil : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h. Mercredi de 9h à 12h30.

Activités :

- Écoute, évalue et définit l'intervention auprès de la personne.
- Propose un accompagnement social au rythme et avec l'accord du demandeur.
- Met en relation avec les partenaires adaptés.
- Favorise l'accès à l'information, aux droits sociaux et aux dispositifs de soins.
- Facilite l'accès à l'aide alimentaire et à l'hébergement.
- Établit les élections de domicile.

CROIX ROUGE FRANCAISE - DÉLÉGATION TERRITORIALE DE LA CHARENTE

Centre Hospitalier d'Angoulême

16470 SAINT MICHEL

Tél. 05 45 25 07 00

Email. dt16@croix-rouge.fr

Site web. www.croix-rouge.fr

Activités : Information et administration. Support aux activités.

Accueil : du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

→ CROIX ROUGE DU GRAND ANGOULÊME

271 route de Bordeaux
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 72 38
Email. ul.gdangouleme@croix-rouge.fr

Activités :

- Alimentaire, vestiaire, vesti-boutique, aides financières, secourisme, formations premiers secours, visites à domicile, cours de soutien scolaire et alphabétisation, couture, réparation pénale, point d'hygiène, halte de nuit, maraude.

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h (possibilité de changement pendant les vacances scolaires).

- **Meubli-boutique :** 3 rue de Bel Air
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 23 74 47

Accueil : du lundi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 10h à 17h.

→ CROIX ROUGE NORD-EST CHARENTE

26 rue de la Ligonie
16110 LA ROCHEFOUCAULD
Tél. 05 45 70 41 35
Email. ul.nordest-charente@croix-rouge.fr

Accueil : mardi et vendredi de 9h à 12h.
Vestiboutique : mardi de 9h à 12h et vendredi de 9h à 12h.

Activités : Accueil-écoute, vestiboutique, aides d'urgence, formation de secourisme.

- 8 rue Maurice Faurisson
16150 CHABANAIS
Tél. 05 45 70 41 35

Accueil : mercredi et jeudi de 14h30 à 16h30 et le samedi de 10h à 12h.

Activités : Vestiboutique.

- 16 rue Bir Hakeim - 16260
CHASSENEUIL SUR BONNIEURE
Tél. 05 45 70 41 35

Accueil : mercredi de 14h à 16h30.

Activités : Vestiboutique.

- Cour des Récollets - 16500
CONFOLENS - Tél. 05 45 70 41 35
Accueil : mercredi de 14h à 16h30.
Activités : Vestiboutique, aides d'urgence.

- 15 rue du Chenais
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 70 41 35
Accueil : mercredi de 9h à 12h, vendredi de 13h30 à 16h30, et samedi de 9h à 12h.
Activités : Accueil-écoute, vestiboutique, aides d'urgence.

→ CROIX ROUGE OUEST CHARENTE

- 39 rue Marguerite de Navarre
16100 COGNAC
Tél. 05 45 36 51 82
Email. ul.ouest-charente@croix-rouge.fr

Accueil : du mardi au vendredi de 14h30 à 17h30.

Activités : Accueil-écoute, vestiboutique, aides d'urgence, secourisme, formations de secourisme, aides aux personnes âgées, pause-café, maraudes.

- Place du 8 mai 1945
16120 CHÂTEAUNEUF SUR CHARENTE
Tél. 05 45 36 51 82

Accueil : mardi et vendredi de 14h à 17h.

Activités : Vestiboutique, aides d'urgence.

- Allée du Pré Vigier, ZA de Souillac
16200 JARNAC
Tél. 05 45 81 93 07

Accueil : un mercredi sur deux, les semaines paires, de 13h à 17h30.

Activités : Distribution alimentaire, aides d'urgence.

- Feunat - 16170 ROUILLAC
Tél. 05 16 70 31 88
Accueil : un mercredi sur deux, les semaines impaires, de 12h à 16h30.
Activités : Distribution alimentaire, aides d'urgence, vestiboutique.

→ CROIX ROUGE SUD CHARENTE

- 11 rue Charles Virolleau
16300 BARBEZIEUX
Tél. 05 45 78 12 75
Email. ul.sud-charente@croix-rouge.fr
Accueil : mardi et mercredi de 13h30 à 17h.
Activités : Accueil-écoute, vestiboutique, aides d'urgence à domicile, formations de secourisme, distribution alimentaire (une semaine sur deux).

- 51 rue de Barbezieux
16210 CHALAIS
Tél. 05 45 78 12 75
Accueil : lundi de 9h à 12h30, et vendredi de 14h30 à 17h.
Activités : Distribution alimentaire, vestiaire, aides d'urgence.

- 35 av. d'Aquitaine
16190 MONTMOREAU
Tél. 05 45 78 12 75
Accueil : 2^e et 4^e jeudi du mois de 14h à 16h30.
Activités : Distribution alimentaire, vestiboutique, aides d'urgence.

- 58 Grand Rue
16320 VILLEBOIS LAVALETTE
Tél. 05 45 78 12 75
Accueil : accueil vestiboutique : jeudi de 14h à 16h30 et samedi de 9h à 12h30. Distribution alimentaire : 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 14h à 16h30.
Activités : Distribution alimentaire, vestiaire, vestiboutique, aides d'urgence.

CROUS ANTENNE D'ANGOULÊME

La Croix du Milieu
16400 LA COURONNE
Tél. 05 45 25 51 51
Email. direction.angouleme@crous-poitiers.fr
Site web : www.crous-poitiers.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Activités : Le CROUS gère les demandes de bourses et de logements universitaires, ainsi que la restauration. Pour les demandes de bourses et de logements, il faut constituer un Dossier Social Etudiant (DSE) à remplir sur le site www.messervices.etudiant.gouv.fr

Offres de jobs sur le site internet JOBAVIZ : www.jobaviz.fr

Trois restaurants universitaires :

- **Le Breuty**
La croix du milieu
16400 LA COURONNE
- **Le Crousty**
Av. de Varsovie
16000 ANGOULÊME
- **Le Nil**
138 route de Bordeaux
16000 ANGOULÊME

Trois résidences universitaires :

- **Résidence l'Auberge Espagnole**
14 rue St Cybard
16000 ANGOULÊME
- **Résidence Charles Augustin Coulomb**
15 rue Jean Maintenon
16000 ANGOULÊME
- **Résidence Universitaire de Sillac**
6 rue du Colonel Chabanne
16000 ANGOULÊME

Public : services destinés aux étudiants uniquement.

ÉPICERIES SOCIALES

Activités :

Aide alimentaire.
Participation financière demandée : 10% de la valeur des achats effectués.

Public : toutes personnes sous condition de ressources, selon le lieu de résidence, orientées par un travailleur social.

→ GRAND ANGOULÊME COLLECTIF ÉPICERIE SOCIALE

Mairie, Place F. Mitterrand
16340 L'ISLE D'ESPAGNAC
Tél. 05 16 70 08 48
Email. epicerie.sociale98@gmail.com
Accueil : tous les jeudis de 9h à 16h.

COLLECTIF SOLIDARITÉ MA CAMPAGNE

6 place Hildesheim
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 61 05 80
Email. collectifmacampagne@gmail.com
Site web. <https://collectifsolidaritemacampagne.wordpress.com>

Accueil : le lundi et le mercredi de 14h à 17h30.

Activités : Épicerie sociale et boutique "vêtements".

ÉPICERIE SOCIALE - CSCS FLEP

7 ter bd Leon Blum
16800 SOYAUX
Tél. 05 45 69 64 15
Email. epiceriesociale@cscsflep.com

Accueil : distribution le mardi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30.
Boutique solidaire (vente de vêtements et accessoires à petits prix) ouverte les lundis de 10h à 12h et les mardis de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h.

Activités :

Épicerie sociale.
Ateliers cuisine (6€, sur inscription).

Adhésion obligatoire).

Ateliers créa/pause.

Ateliers parents/enfants tous les mercredis sur inscription.

Boutique solidaire (vente de vêtements et accessoires à petits prix).

ÉPICERIE SOCIALE LE PETIT MAIRAT

Maison du Temps Libre
Centre Social CAJ
Place Henri Chamarre
La Grand Font
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 93 22 22
Email. social@caj16.fr

Accueil : tous les 15 jours (par ordre alphabétique), le vendredi après-midi.

Le pré-accueil des bénéficiaires se fait à la Maison du Temps libre, suivant les heures de passage prédéfinies.

Activités : Aide alimentaire

"Marché du petit Mairat". Distribution des denrées alimentaires au sous-sol de la Maison de l'enfant, rue des Ardilliers, à Angoulême, La Grand Font. Ateliers cuisine.

Public : cette aide est accordée aux personnes du quartier Bel Air/ Grand Font/Gare/Victor Hugo et Madeleine, sur prescription d'un travailleur social.

ÉPICERIE SOLIDAIRE DU NIL

2 rue de Saintes
16000 ANGOULÊME
Email. epiceriesccuc@gmail.com
www.sccuc.fr/epicerie-solidaire.php

Accueil : tous les mardis de 10h-12h et de 14h-19h30. Fermeture mi-juillet mi-septembre. Vérifier sur le site en début d'année universitaire les jours et heures d'ouverture qui peuvent changer.



Activités : Epicerie sociale et solidaire accessible aux étudiants en difficulté financière. Choix de produits alimentaires (épicerie et frais) et de produits d'hygiène, vendus en moyenne à 10 % du prix moyen en commerce. Accès à des offres complémentaires sur commande : cagettes de légumes frais, bols repas.

Public : service dédié aux étudiants boursiers et non boursiers, de tous les établissements d'enseignement supérieur publics ou privés de la Charente.

ESS' LE LOCAL 16

6 rue Charles de Foucauld
16000 ANGOULÊME
Tél. 06 78 12 48 43
Email. epicerie@lelocal16.fr

Accueil : distribution le mardi et le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Activités : Epicerie sociale.

Public : secteur Basseau - Grande-Garenne, Saint-Michel, Fléac.

→ BARBEZIEUX

ÉPICERIE SOCIALE

73 rue Victor Hugo
16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
Tél. 05 45 78 05 92
Email. epicerie@cscbarbezieux.com
Site web. www.cscbarbezieux.com

Accueil : jeudi de 13h30 à 16h.

→ COGNAC

ÉPICERIE SOCIALE DU COGNACAIS

21 rue Bellefonds - 16100 COGNAC
Tél. 05 45 81 01 80
Email : epiceriesocialecognac@sfr.fr

Accueil : distribution : mercredi de 9h à 11h30 et vendredi de 8h30 à 11h15.
Inscription : jeudi de 9h à 11h.

→ LA ROCHEFOUCAULD

ÉPICERIE SOCIALE

Association Réagir Ensemble
19 av. Gambetta
16110 LA ROCHEFOUCAULD EN ANGOUMOIS
Tél. 05 45 62 16 16
Email. reagir.ensemble@orange.fr
Site web. <https://reagir-ensemble.com>

Accueil : tous les vendredis de 9h30 à 12h et de 14h à 15h.
Lieu de distribution : Espace social et solidaire Joaquim Martin, Rue de la Ligonie à la Rochefoucauld.

→ PAYS DU RUFFÉCOIS

ÉPICERIE SOLIDAIRE EIDER

Espace Itinérant d'Aide Alimentaire en Pays du Ruffécois
8 rue de la Mairie
16460 MOUTON
Tél. 09 50 58 18 06
Email. epicerie.eider@gmail.com
Site web. <https://sites.google.com/site/epicerieeider>

Accueil : aide alimentaire sur 5 communes du Pays du Ruffécois les semaines impaires :

- **Verteuil :** lundis 15h
 - **St Amant de Boixe :** mardis 10h30
 - **Villefagnan :** mercredis 10h30
 - **Mansle :** jeudis 10h30
 - **Aigre :** vendredis 10h30
- + Magasin ouvert le reste du temps (appeler pour les horaires car ils changent toutes les semaines)

Activités :

- **Participation financière demandée :** environ 10% de la valeur des achats effectués.

- **Ateliers de remobilisation autour des thématiques :** silhouette (bien-être et sport), fourchette (cuisine), textile (couture), initiation numérique.

- **Présence d'un magasin fixe** au sein du local à Mouton (vêtements et articles en tous genres à petits prix) et organisation de ventes de vêtements itinérantes, ouvert à tous.

Public : toutes personnes sous condition de ressources et selon le lieu de résidence (orientation par le travailleur social).

RESTOS DU COEUR

20 impasse Moulin de l'escalier
16400 LA COURONNE
Tél. 05 45 67 49 49
Email. ad16.siege@restosducoeur.org

Activités : Centre de distribution et relais bébé.

Public : personnes sans ressource ou bénéficiaires du RSA, chômeurs de longue durée, en fin de droits, petits revenus...

Permanence(s) :

Se rapprocher des différents centres afin de connaître les jours et horaires de distribution.
Attention, les horaires changent selon les campagnes d'été ou d'hiver.

→ ANGOULÊME

307 ter rue de Basseau
Tél. 09 70 93 48 12

→ ANGOULÊME BÉBÉS

307 ter rue de Basseau
Tél. 05 45 68 91 38

→ BARBEZIEUX

22 bis avenue A. Briand
Tél. 05 45 98 06 47

→ CHABANAIS

9 rue Palant Lamirande
Tél. 09 54 93 26 16

→ CHALAIS

42 rue de Barbezieux
Tél. 05 45 78 65 46

→ CHASSENEUIL

12 rue de la Bonniere
Tél. 05 45 39 65 76

→ CHÂTEAUNEUF

Place du 8 Mai
Tél. 09 53 08 57 47

→ COGNAC

105 chemin de la Palue
Tél. 05 45 35 85 85

→ CONFOLENS

6 av. du Général De Gaulle
Tél. 05 45 31 80 28

→ ISLE D'ESPAGNAC

100 rue Victor Hugo
Tél. 05 45 22 97 37

→ JARNAC

Allée du Pré Vigier
ZA de Souillac
Tél. 09 80 37 10 32

→ LA COURONNE

19 av. de l'Étang des Moines
Tél. 05 45 67 40 66

→ LA ROCHEFOUCAULD

Rue de la Igonne Saint Projet
Tél. 05 45 23 12 90

→ MANSLE

21 rue Martin
Tél. 05 16 09 88 37

→ MONTBRON

10 rue de l'Eglise
Tél. 05 45 62 58 42

→ RUFFEC

7 bd des Grands Rocs
Tél. 09 70 90 15 39

→ SOYAUX

Bd Léon Blum
Tél. 05 45 94 08 41

SECOURS CATHOLIQUE

Activités :

Ecoute, orientation.
Accompagnement dans
les démarches.
Aide vestimentaire.

Public : toute personne en difficulté.

→ ANGOULÊME

Espace des solidarités
40 rue du Lieutenant Archambault
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 53 73
Email. equipedessolidarites.167@secours-catholique.org
Site web. <https://charentes.secours-catholique.org>

Accueil : mardi de 14h à 16h30 et
vendredi de 9h à 11h30.

Activités :

- Accueil individuel : écoute, orientation, accompagnement dans les démarches, aides vestimentaires.
- Coin café : lieu d'accueil convivial.
- Boutique solidaire ouverte à tous.
- Apprentissage du français.
- Atelier couture.

Permanence(s) :

En Charente, il existe également des équipes à Aigre, Barbezieux, Brossac, Cognac, Confolens, Chabonais, La Couronne, La Rochefoucauld, Mansle, Montbron, Ruffec et Segonzac.
Groupe convivial à Chasseneuil-sur-Bonnieure les derniers mercredis du mois de 15h à 17h30.

→ COGNAC

13 rue Millardet - 16100 COGNAC
Tél. 06 31 28 24 66
Email. equipe.cognac.167@secours-catholique.org

Accueil : mardi de 9h30 à 11h30.
Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 17h.
Jeudi de 9h30 à 11h30 et de 14h à 17h.
Vendredi de 14h30 à 17h.

Activités :

- **Boutique solidaire :** accueil, vente de vêtements à petits prix (ouvert à tous).
Mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 11h30, mercredi, jeudi et vendredi de 14h30 à 16h.
- **Accueil - écoute :** lundi ou mercredi après-midi (sur rendez-vous).
- **Café causeette :** rencontre conviviale autour d'une boisson chaude (ouvert à tous). Mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 11h30.
- **Groupe "convivialité escapade" :** jeux de société...
Toute personne seule qui a envie de partager un moment.
Jeudi de 14h à 17h.
- **Cours de Français**
- **Atelier peinture**

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

3 impasse des Entreprises
16400 PUYMOYEN
Tél. 05 45 95 26 84
Email. contact@spf16.org
Site web. www.secourspopulaire.fr

Accueil : le siège de Puymoyen n'accueille pas de public.
Voir permanences d'accueil ci-dessous.

Activités :

Ecoute, orientation.
Aide alimentaire, vestimentaire.
Aide financière.
Aide au financement des licences de sport pour les enfants.
Vacances familiales, journée des oubliés des vacances et colonies de vacances.

Permanence(s) :

- **Antenne d'Angoulême :**
6-10 allée du Champ Brun
(Ma Campagne)
Tél. 07 71 78 29 89
- **Antenne de La Couronne :**
24 avenue de la Gare
Tél. 06 36 08 74 03

• Antenne de Saint Projet :

Espace Solidaire Joachim Martin,
ZA de la Brousse au Rat - Rue Ligonne
Tél. 06 36 21 11 04

• Antenne de Chateaubernard :

Rue Jean et Pierre Bienassis
Tél. 06 83 87 99 29

• Antenne de Confolens :

48 avenue de La Libération
Tél. 07 57 52 47 41

• Comité de Ruelle-sur-Touvre :

65 rue de Puyguillen
Tél. 05 45 67 03 24

• Comité de Soyaux :

2 rue Gérard Philipe
Tél. 05 45 93 60 01

• Comité de Ruffec :

83 route d'Aigre - 16700 LA FAYE
Tél. 06 86 77 14 72

• Comité de Mouthiers :

57 rue de la Boème
Tél. 06 80 96 40 46

Il faut appeler les différentes
permanences d'accueil pour connaître
leurs horaires d'ouverture.

Public :

Aide alimentaire : personnes en
difficulté.
Boutiques : tout public.

SERVICE SOCIAL DE LA CPAM

30 boulevard de Bury - CS 80000
16910 ANGOULÊME CEDEX 9
Tél. 3646 - Dites « service social »
Email. ssocial16@carsat-centreouest.fr

Activités :

Aide et accompagnement dans
les domaines de l'accès aux soins
et le maintien dans l'emploi.

Public : personnes fragilisées
par la maladie et le handicap.
Assurées par le Régime Général de
l'Assurance Maladie et travailleurs
indépendants.

SERVICE SOCIAL ÉTUDIANT

Tél. 0 805 29 75 75
Email. social@etu-poitiers.fr

Prise de rendez-vous en ligne sur

messervices.etudiant.gouv.fr
rubrique « faire appel aux services
du CROUS » - « prendre rendez-vous
avec le CROUS »

Activités :

L'assistante sociale reçoit uniquement
sur rendez-vous. Elle a pour mission de
vous accompagner face aux difficultés
que vous pouvez rencontrer durant
vos années d'études supérieures.
Elle vous écoute dans le respect
du secret professionnel.
Son accompagnement global peut
concerner toutes les problématiques
(accès aux droits, familiales,
santé, administratives...) et elle pourra vous orienter si
nécessaire vers des dispositifs
adaptés à vos besoins.

Public : tout étudiant en Charente.

INFOS

Étudiants de
l'académie de Poitiers,
un service social
étudiant est à
votre écoute :

> 0 805 29 75 75
(Appel gratuit)

> social@etu-poitiers.fr

TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE (TAS)

Activités :

Protection Maternelle et Infantile.
Suivi prénatal et postnatal gratuit :
préparation à l'accouchement,
à la naissance et à l'accueil de
l'enfant (consultations gratuites,
préparation à l'accouchement,
conseils et visites à domicile,
vaccinations gratuites, groupes d'éveil).
Consultations nourrissons.

Enfants 0-6 ans.

Protection de l'enfance et soutien
à la parentalité (soutien matériel
et éducatif aux parents).

Violences conjugales.

Soutien matériel et éducatif aux jeunes
majeurs (18-21 ans).

Insertion socio-professionnelle
et lutte contre les exclusions (accès
au RSA et aux différents droits,
logement et énergie, conseil et
accompagnement budgétaire,
lutte contre les violences familiales,
accès à la culture, aux sports
et aux loisirs).

Site web. www.lacharente.fr

Permanence(s) et accueil :

Accueil du public du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Public : pour les personnes habitant
sur le territoire de chaque Maison
Départementale des Solidarités.

→ TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'ANGOUMOIS

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS D'ANGOULÊME - MA CAMPAGNE

17 allée des Troènes
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 16 09 51 15

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS D'ANGOULÊME -
LES GARENNES**

10 bis rue Pierre Aumaitre
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 16 09 51 16

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS D'ANGOULÊME -
LA GRAND FONT**

4 rue des Sources
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 16 09 51 11

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
LA COURONNE**

1 rue de la Gendarmerie
16400 LA COURONNE
Tél. 05 16 09 51 17

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
GOND-PONTOUVRE**

42 bis rue Jean Jaurès
16160 GOND-PONTOUVRE
Tél. 05 16 09 51 30

ANTENNE DE MONTBRON

33 avenue du Général de Gaulle
16220 MONTBRON
Tél. 05 16 09 51 41

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
LA ROCHEFOUCAULD-EN-
ANGOUMOIS**

3 boulevard Bossand - BP 90045
16110 LA ROCHEFOUCAULD-EN-
ANGOUMOIS
Tél. 05 16 09 51 40

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE RUELLE-
SUR-TOUVRE**

282 avenue Jean Jaurès
16600 RUELLE-SUR-TOUVRE
Tél. 05 16 09 51 31

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE SOYAUX**

4 rue Maurice Ravel
16800 SOYAUX
Tél. 05 16 09 51 10

➔ **TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE
DE CHARENTE - DE CHARENTE
LIMOUSINE**

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE CONFOLENS**

Rue du Dr André Bernard
16500 CONFOLENS
Tél. 05 16 09 51 05

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
CHASSENEUIL-SUR-BONNIEURE**

Le Mas des Champs
16260 CHASSENEUIL SUR BONNIEURE
Tél. 05 16 09 51 06

➔ **TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE
DE L'OUEST CHARENTE**

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE JARNAC**

72 Grand Rue
BP 80026
16200 JARNAC
Tél. 05 16 09 51 35

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE COGNAC**

1 rue Jacques Perrier
16100 Cognac
(Attention, déménagement prévu
en octobre 2026)

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE COGNAC
AMBROISE PARÉ**

43 rue Ambroise Paré
16100 COGNAC
Tél. 05 16 09 51 26

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE**

2 place du Jardin Vert
16120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE
Tél. 05 16 09 51 36

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE ROUILLAC**

77 place Thiers
16170 ROUILLAC
Tél. 05 16 09 51 37

➔ **TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE
DU RUFFECOIS**

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE RUFFEC**

9 rue du Dr Maurice Tutard
16700 RUFFEC
Tél. 05 16 09 51 00

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE MANSLE**

7 square Jean Bouillon
16230 MANSLE
Tél. 05 16 09 51 01

ANTENNE D'AIGRE

12 rue de la Serventerie
16140 AIGRE
Tél. 05 16 09 51 01

➔ **TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE
DU SUD - CHARENTE**

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS DE
BARBEZIEUX-SAINT-HILAIRE**

6 avenue Pierre Viaud
16300 BARBEZIEUX-SAINT-HILAIRE
Tél. 05 16 09 51 20

**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
DE CHALAIS**

6 chemin des Prés
16210 CHALAIS
Tél. 05 16 09 51 21

ADDICTIONS : ALCOOL, TABAC, DROGUES ILLICITES, CYBERDEPENDANCE, JEUX, ETC...

UNITE DE SEVRAGE COMPLEXE (CENTRE D'ADDICTOLOGIE)

72 rue Jean Doucet
16400 LA COURONNE
Tél. 05 45 67 01 99
Email: addictologie@ch-claudel.fr
Site web: www.ch-claudel.fr

Activités :

- Consultations de préadmission pour évaluer les besoins.
- Hospitalisations pour sevrage complexe : séjours de 2 à 3 semaines, incluant un accompagnement personnalisé basé sur les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE), avec un suivi individuel et en groupe assuré par une équipe pluridisciplinaire.
- Groupe de parole pour l'entourage une fois par mois.
- Groupe de parole à destination des patients une fois par mois.

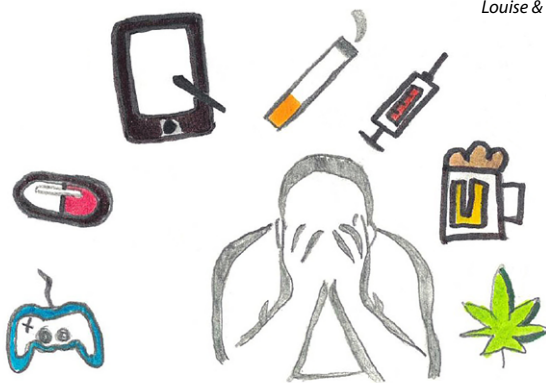
Public : adulte.

HÔPITAL DE JOUR EN ADDICTOLOGIE

42, boulevard de Bretagne
16000 ANGOULEME
Tél : 05 45 67 59 90
Email : hj.addictologie@ch-claudel.fr
Site web: www.ch-claudel.fr

Accueil : par demi-journée sur une durée pouvant aller jusqu'à 12 semaines du lundi au vendredi de 9h à 17h

Public : ce dispositif s'adresse à toute personne souffrant d'une ou plusieurs formes d'addictions (alcool, drogues, médicaments, jeux, etc.) et qui a besoin d'un suivi thérapeutique renforcé, d'un cadre structurant mais souple tout en souhaitant rester



Louise & Hugo

intégré à son environnement de vie (travail, famille...).

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

→ CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

17 avenue du Maréchal Juin
16340 L'ISLE D'ESPAGNAC
Tél. 05 45 95 55 11
Email: na16@addictions-france.org

Accueil : le lundi et le mercredi de 8h à 19h, le mardi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 19h, le jeudi de 8h30 à 19h30 et le vendredi de 8h à 17h30.

Activités :

Accueil, écoute des personnes en difficulté avec leur consommation de substances psychoactives (licites ou non, y compris tabac et médicaments). Actions de sensibilisation et de prévention auprès de tout public demandeur.

Évaluation, orientation, prises en charge médicales, psychologiques, sociales tout au long du parcours de soins.

Public : personnes présentant des conduites addictives (avec ou sans substances), ainsi que leur entourage.

Permanences :

SITE DE BARBEZIEUX

Hôpitaux du Sud Charente
Service Consultations externes
Route de Saint Bonnet
16300 BARBEZIEUX
Tél. 05 45 95 55 11
Email: na16@addictions-france.org

Accueil : le mardi de 9h30 à 16h30.
Le jeudi de 9h à 16h (semaines paires).

DROGUES INFO SERVICE

> 0 800 23 13 13

de 8h à 2h, 7j/7 (Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et leurs proches.

SITE DE COGNAC

CSAPA - 5 bis av. d'Angoulême
16100 CHÂTEAUBERNARD
Tél. 05 45 35 75 55
Email. csapa.cognac@addictions-france.org

Accueil : le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 19h, et le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h.

SITE DE CONFOLENS

Maison de la santé,
Allée des Freniers
16500 CONFOLENS
Tél. 05 45 95 55 11
Email. na16@addictions-france.org

Accueil : le mercredi de 8h30 à 12h30 (semaines paires).

SITE DE ROUMAZIÈRES

Maison des associations
Impasse de la Chapelle
16270 ROUMAZIÈRES LOUBERT
Tél. 05 45 95 55 11
Email. na16@addictions-france.org

Accueil : le mercredi de 8h30 à 12h30 (semaines impaires).

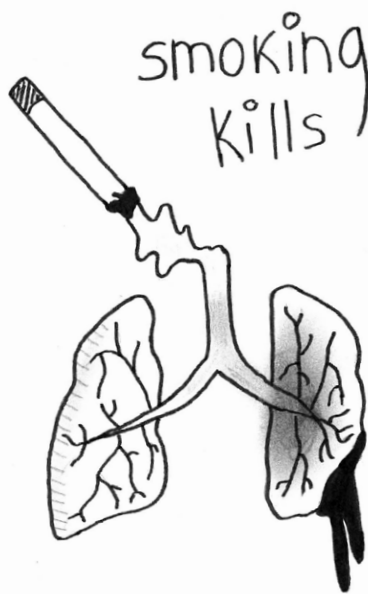
→ CSAPA AGORA À ANGOULÊME

59 place de la Bussatte
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 95 97 00
Email. agora.angouleme@ch-claudel.fr
Site web. www.ch-claudel.fr

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h45.

À COGNAC

32 rue des Champs du Château
16100 COGNAC
Tél. 05 17 22 31 16
Email. agora.cognac@ch-claudel.fr
Site web. www.ch-claudel.fr



Chloé &
Charlie

Accueil : sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h.

L'accueil et la prise en charge sont gratuits, confidentiels et peuvent se faire de manière anonyme, selon le souhait de chacun.

Activités :

Entretiens infirmiers, entretiens socio-éducatifs (assistante de service social, éducateurs spécialisés, médiateur santé pair), entretiens psychologiques, consultations médicales, entretiens judiciaires, ateliers (groupe de parole, marche, gestion des émotions), sevrage ambulatoire et en milieu hospitalier.

Public : les personnes ayant des conduites addictives, qu'elles soient liées à des substances (tabac, alcool, cannabis, cocaïne, héroïne, médicaments, drogues de synthèse...) ou non (jeux d'argent, achats compulsifs, usage excessif d'internet, sexualité, jeux vidéo...). L'entourage (famille, proches) de personnes concernées par ces problématiques.

CONSULTATIONS JEUNES CONSUMMATEURS - CJC

ANGOULÊME

Tél. 05 45 95 97 00
Email. cjc.angouleme@ch-claudel.fr

COGNAC

Tél. 05 17 22 31 16
Email : cjc.cognac@ch-claudel.fr

Accueil : sur rendez-vous.

- **A Angoulême**, au CJI, Place du Champ de Mars sur rendez-vous.
- **A Cognac**, au Couvent des Récollets, 53 rue d'Angoulême.

Activités :

La Consultation Jeunes Consommateurs est un lieu d'écoute et de soutien aux jeunes (entre 12 et 25 ans) reçus seuls ou avec une personne de l'entourage (parent, éducateur), ayant une problématique d'usage de substances (alcool, tabac, cannabis...) ou étant en difficulté avec un comportement (jeux vidéo, écran, jeux d'argent...). La CJC propose un accueil gratuit

TABAC INFO SERVICE

> 39 89

du lundi au samedi,
de 8h à 20h (service gratuit).

> www.tabac-info-service.fr

Information, conseil et aide
à l'arrêt du tabac. Service de
coaching personnalisé par
Internet.

et anonyme des jeunes et/ou de
leur entourage. Le principe est de
faire le point et de proposer conseils,
informations et éventuellement
une aide personnalisée.

Public : jeunes de 12 à 25 ans
et/ou leur famille.

HÔPITAUX DE GRAND COGNAC CONSULTATION D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Hôpitaux de Grand Cognac
Consultations externes
65 av. d'Angoulême
CS 50264 CHÂTEAUBERNARD
16112 COGNAC CEDEX
Tél. 05 45 80 13 35

(Laissez un message sur la boîte vocale
en précisant vos noms et coordonnées).

Email. tabacologie@ch-cognac.fr

Site web. [www.ch-cognac.fr/
offre-de-soins/sante-et-prevention/
consultations-tabacologie](http://www.ch-cognac.fr/offre-de-soins/sante-et-prevention/consultations-tabacologie)

Accueil : accueil téléphonique,
informations, prise de rendez-vous
au 05 45 80 13 33 (ligne directe)
du lundi au vendredi.

En cas d'absence, un répondeur permet
au consultant de laisser ses coordonnées
à l'infirmier, qui le rappellera dans
les meilleurs délais.

Activités :

Consultations gratuites,
sur rendez-vous,

- avec la psychologue : du lundi au
vendredi suivant disponibilités,
- avec l'infirmier tabacologue : le mardi
toute la journée et le mercredi matin,
sur rendez-vous,
- possibilité de séance d'hypnose
sur rendez-vous.

CENTRE D'ACCUEIL D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES DES USAGERS DE DROGUES CAARUD 16

AIDES - 12 rue des Boissières
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 86 77
Email. charente@aides.org

Site web. www.aides.org

Accueil : le mercredi et le vendredi de
14h à 16h45.

Activités :

- Mise à disposition de matériel de
réduction des risques (seringues, roule
ta paille, kits crack).
- Dépistage VIH/Hépatites B et C/Syphilis.
- Dépistage IST par une infirmière du
CEGIDD un vendredi par mois.
- Examens de fibroscan mesure de
l'élasticité de la paroi du foie) et de
l'accuvin (pour avoir un visuel sur
l'état du capital veineux).
- Analyse de produits psychoactifs.
- Accompagnement à l'injection.
- Accès à l'hygiène.

- Permanences Infirmière hebdomadaire.
- Soutien aux usagers dans l'accès aux
soins, aux droits, l'accès au logement et à
l'insertion ou réinsertion professionnelle.

Public : personnes consommatrices
de produits psychoactifs.

Permanence(s) :

Accueil mobile : Cognac, place
Gambetta, le lundi de 12h à 14h.

Présence de la Pass de Cognac chaque
1^{er} lundi du mois.

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 67 02 34

Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr

Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous
du lundi au vendredi.

Activités : l'infirmière reçoit, informe,
effectue les soins et oriente. Les
informations restent confidentielles.
Vous voulez des informations
personnalisées sur les grands thèmes de
santé publique : tabac, cannabis, alcool...
Venez à l'infirmerie du Service de Santé
Étudiante, en face de la bibliothèque
de l'IUT. Vous serez pris en charge
par l'infirmière ou, en fonction de
l'entretien, vous serez orienté vers un
médecin généraliste de ville ou bien un
autre professionnel de santé. Pour une
demande d'aide psychologique, après
un ou plusieurs entretiens infirmiers,
vous pourrez être orienté, si vous le
souhaitez, vers des services d'écoute
spécialisés d'Angoulême.

Public : service réservé aux étudiants
de l'Université de Poitiers.



UNITÉ D'ADDICTOLOGIE - RUFFEC

Centre hospitalier
15 rue de l'hôpital
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 29 54 93
Email. addictologie@ch-ruffec.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 17h sur rendez-vous.
Ouverture du secrétariat du lundi au vendredi, de 9h à 12h30.

Activités :

Consultations médicales, psychologiques et infirmières sur rendez-vous ou à la demande pendant une hospitalisation.

Public :

- Personnes présentant une conduite addictive avec ou sans produit.
- Femmes enceintes et/ou post partum.
- Entourage.
- Jeunes consommateurs.

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE - ELSA

Centre Hospitalier d'Angoulême
Rond-point de Girac
CS 55015 Saint Michel
16959 ANGOULÊME CEDEX 9
Tél. 05 45 24 29 74
Email. secrariat.addictologie@ch-angouleme.fr pour les patients.
elsa@ch-angouleme.fr pour les professionnels.

Site web. www.ch-angouleme.fr

Accueil : consultations d'addictologie pour les personnes externes du lundi au vendredi de 9h à 17h45.

Equipe de Liaison de Soin en Addictologie (ELSA) : du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Activités :

Consultation d'addictologie tout produit (toxicomanie, alcool, tabac, cannabis...) et sans produit (jeux d'argent, jeux vidéo, achats compulsifs...). Les consultations sont assurées par une équipe pluridisciplinaire (médecin, infirmière, psychologue, diététicienne, sage-femme).

ASSOCIATIONS D'ANCIENS BUVEURS

Activités :

Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool, sensibilisation aux risques. Prévention, aide à l'entourage.

→ ALCOOLIKES ANONYMES - AA

Activités :

Réunions de malades alcooliques rétablis de leur maladie et qui accueillent des personnes souffrant de la même maladie,

pour aider à vivre bien sans faire usage d'alcool.

MJC Louis Aragon
Place Victoria
16000 ANGOULÊME
Tél. 07 67 81 21 30

Site web. www.alcooliques-anonymes.fr

Accueil : à Angoulême, rencontre le lundi à 19h et le jeudi à 20h30.

Maison de quartier Crouin
Pavillon des Borderies
3 impasse Alphonse Daudet
16100 COGNAC
Tél. 06 14 74 73 32 (Laisser un message sur le répondeur).
Email. contact@aacognac.org
Site web. www.alcooliques-anonymes.fr

Accueil : à Cognac, rencontre le mardi à 19h.
Une réunion mensuelle le 1^{er} jeudi du mois à 19h « L'alcool au féminin ».



« Les écrans nous relient au monde,
mais nous éloignent parfois de ceux
qui sont à côté de nous. »

Dylan

Alyssa

→ **ASSOCIATION D'AIDE ET DE
SOUTIEN À L'ENTOURAGE DES
MALADES ALCOOLIQUES - FAR16**

Tél. 06 79 24 84 44

Activités :

Aide et soutien à l'entourage des
personnes malades de l'alcool.

Accueil : réunion le 2^e vendredi de
chaque mois à 20h30, à Roumazières-
Loubert, Impasse de la chapelle et
le dernier vendredi de chaque mois
à 20h30 à Chasseneuil.

→ **REVIVRE**

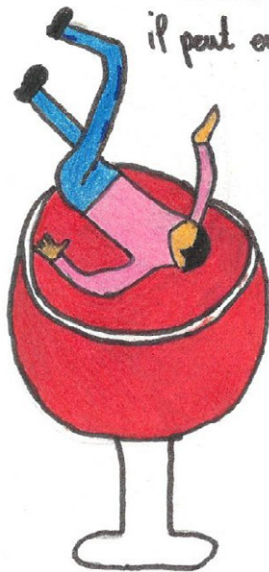
Tél. 06 70 65 68 83 - 06 63 81 83 36

Activités :

Aide et soutien aux personnes
malades de l'alcool.

Accueil : réunion le 1^{er} vendredi de
chaque mois à 20h30, au CSCS de
Confolens, le 2^e vendredi de chaque
mois à 20h30, à Roumazières-Loubert,
Impasse de la chapelle et le dernier
vendredi de chaque mois à 20h30 à
Chasseneuil.

L'alcool ne résout pas les problèmes,
il peut en créer de nouveaux.



**ALCOOL
INFO SERVICE**

> **0 980 980 930**

de 8h à 2h, 7j/7

(Appel anonyme et non surtaxé)

www.alcool-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation
pour les personnes en difficulté avec l'alcool.
Service également proposé aux proches.

BILAN DE SANTÉ GRATUIT

CENTRE D'EXAMENS DE SANTÉ

5 rue de la Croix Lanauve
CS 42403 - Ma Campagne
16024 ANGOULÊME
Tél. 05 45 94 53 63

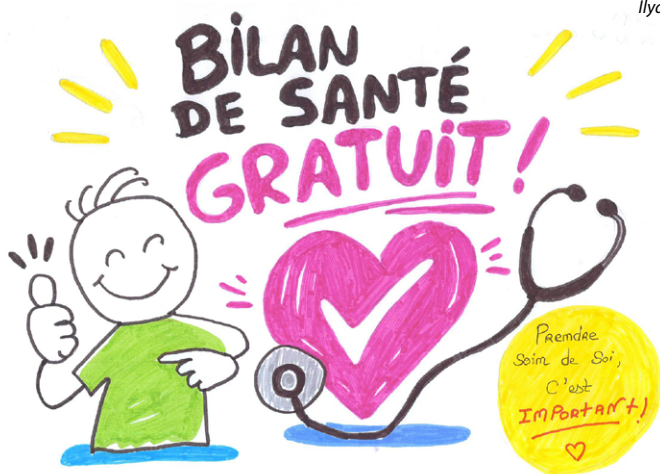
Site web. <https://bilande.sante.cpam16.fr>

Accueil : du lundi au vendredi de 8h à 12h30 puis de 13h15 à 16h sur rendez-vous.

Activités :

Examens de Prévention en Santé et de dépistage selon vos antécédents personnels et médicaux et de votre suivi personnel. Bilans de santé de prévention et de dépistage, complets et gratuits. Contrôle de l'audition et de la vue. Électrocardiogramme. Test de la fonction respiratoire. Bilan sanguin et urinaire. Dépistage des infections sexuellement transmissibles. Mise à jour de vos vaccins. Examen dentaire (pas de soins). Examen clinique complet avec un médecin avec possibilité d'un examen gynécologique. Dépistage du cancer du colon et du col de l'utérus. Conseils et ateliers d'éducation en santé sur le tabac, l'alimentation... Résultats du bilan remis et expliqués. Consultations individuelles à l'arrêt du tabac. Entretien motivationnel sur les thèmes suivants : santé mentale, vie sexuelle et affective, alimentation, addictions.

Public : tous les assurés des régimes rattachés à l'Assurance Maladie.



llya

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 67 02 34
Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr
Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

Activités :

L'infirmière reçoit, informe, effectue les soins et oriente. Les informations restent confidentielles. Vous êtes malade ? Vous êtes blessé ? Vous avez besoin de pansements ou d'injections prescrits par un médecin ? Vous avez besoin de rencontrer un médecin ?

Venez à l'infirmerie du Service de Santé Étudiante, en face de la bibliothèque de l'UT.

Vous serez pris en charge par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé.

Pour les étudiants invités à bénéficier d'un bilan systématique, vous serez reçu par l'infirmière. Le but de ce bilan est de dépister des troubles pouvant entraver votre scolarité. Il comprend l'évaluation de vos conditions de vie et de scolarité, la vérification de vos vaccinations, le contrôle de votre acuité visuelle, les mesures de votre poids et de votre taille.

Public : service réservé aux étudiants de l'Université de Poitiers.

« Faire un bilan, c'est pas parce que ça va mal,
c'est pour vérifier que tout va bien. »

Paroles de jeunes

CONTRACEPTION / IVG

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE SANTÉ SEXUELLE - CD2S

Centre de prévention de la Charente
8 rue Léonard Jarraud
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 16 09 76 95

Site web. www.lacharente.fr

Accueil : du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h15 et de 13h15
à 17h15.

Activités :

Consultation médicale gynécologique.
Délivrance de la contraception.
Test de grossesse.

Entretien pré-IVG et post IVG.

Information individuelle et collective
de prévention sur la sexualité
et l'éducation familiale.

Entretiens de conseil conjugal et
familial, prévention de la violence
entre partenaires intimes.

Possibilité de dépistage des Infections
Sexuellement Transmissibles
dans le cadre d'un suivi de
contraception, vie affective
et sexualité.

Gratuité et confidentialité
(sur rendez-vous).

Public : jeunes mineurs dans
le secret ou non. Jeunes majeurs
de moins de 26 ans.

Antenne :

• Centre hospitalier intercommunal
du pays de Cognac
Service gynécologie
65 avenue d'Angoulême
16100 COGNAC
05 45 80 13 50.

CENTRE D'ORTOGÉNIE IVG

Antenne du Centre Hospitalier
d'Angoulême, Service gynécologie
16470 SAINT MICHEL
Tél. 05 45 24 40 67

Activités :

Orthogénie : consultation et prise
en charge d'IVG médicamenteuse
et chirurgicale.

PLANNING FAMILIAL

Centre Associatif Jacques Chardonne
28 rue Mirabeau
16000 ANGOULÊME
Tél. 07 68 29 36 79
Email. planningfamilial16@gmail.com
Site web. www.planning-familial.org

Accueil :

• **Permanence mensuelle dans
les locaux de l'association,** à
Angoulême, le 1^{er} mercredi du mois
de 14h à 17h. Puis un lundi sur deux
de 16h à 18h, contacter le PF16
pour les dates.

• **Permanence tous les mercredis** de
10h à 12h à la Maison des femmes,
rue de Clérac à Sillac. Un mercredi par
mois à la médiathèque de Confolens
en accueil collectif, avec possibilité
d'entretien individuel à l'issue.

• **Permanence mensuelle sur rdv**
(un mercredi par mois) à la Mission
Locale de Barbezieux, 32 rue de la
motte à Barbezieux.

• **Animation d'un groupe de paroles**
à la maison des femmes
de Charente un mardi sur deux
de 14h à 15h30.

• **Possibilité de prendre rendez-vous**
hors temps des permanences, selon
leurs disponibilités, en appelant le
PF16.

Activités :

Permanence d'accueil, d'écoute et
d'information.
Informations sur le domaine de la
vie affective, relationnelle et sexuelle
(contraception, IVG, sexualités,
violences...). Animations et formations.
Le PF16 assure les rdv obligatoires pré-
ivg pour les personnes mineures.

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 67 02 34
Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr
Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

INFOS

> Le site du Mouvement Français
pour le Planning Familial (MFPF) :

www.planning-familial.org

> www.questionsexualite.fr

> www.onsexprime.fr

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

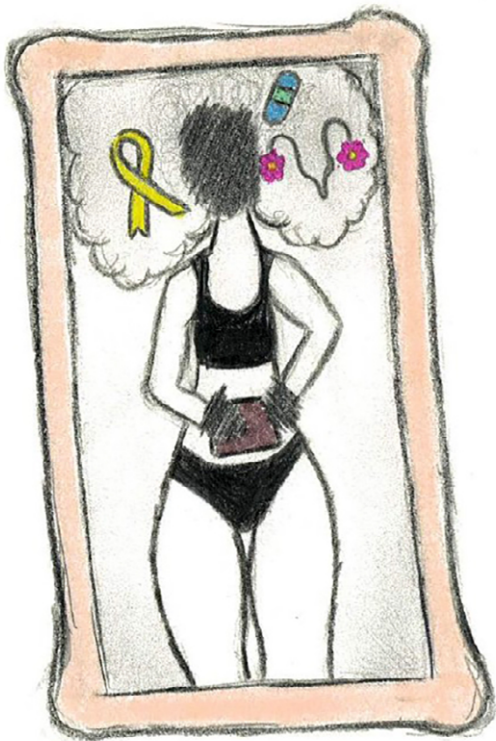
Activités :

L'infirmière reçoit, informe, effectue les soins et oriente. Les informations restent confidentielles.

Vous pensez avoir pris le risque d'être enceinte et/ou d'être contaminé(e) par le VIH ou par une autre infection sexuellement transmissible ? Vous avez un retard de règles ? Vous vous posez des questions sur votre sexualité ? Vous avez besoin de vérifier vos vaccinations ? Vous avez besoin de rencontrer un médecin ?

Venez à l'infirmière du Service de Santé Étudiante, en face de la bibliothèque de l'IUT. Vous serez pris en charge par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé.

Public : service réservé aux étudiants de l'Université de Poitiers.



INFOS

> www.tonplanatoi.fr

Un site animé par le Planning Familial de la Nouvelle-Aquitaine : des infos, une cartographie thématique des structures, un tchat pour discuter en direct...

> Numéro vert Sexualités-
Contraception-IVG

0 800 08 11 11

La Complémentaire santé solidaire, c'est quoi ?

La Complémentaire santé solidaire est une **aide pour payer vos dépenses de santé**. Vous y avez droit si vos ressources sont modestes.

Selon vos ressources, la Complémentaire santé solidaire :



ne vous coûte rien

OU



vous coûte moins de 1 € / jour et par personne



La Complémentaire santé solidaire peut **couvrir l'ensemble de votre foyer**.

Comment la Complémentaire santé solidaire vous aide-t-elle ?

Avec la Complémentaire santé solidaire, vous ne payez pas :



le médecin



le dentiste



l'infirmier



le kinésithérapeute



l'hôpital



vos médicaments

Et vous ne payez pas dans la plupart des cas :



vos prothèses dentaires



vos lunettes



vos prothèses auditives



vos dispositifs médicaux



Attention

Le médecin ne peut pas vous demander de dépassement d'honoraires sauf si vous avez des demandes particulières, comme des visites à domicile non justifiées.

Qui peut demander la Complémentaire santé solidaire ?

Pour demander la Complémentaire santé solidaire, vous devez :

bénéficier de l'assurance maladie



ne pas dépasser la limite maximum de ressources



La Complémentaire santé solidaire

Si vous avez moins de 25 ans et

- > **que vous ne vivez plus sous le même toit que vos parents,**
- > **que vous avez rempli une déclaration fiscale séparée (ou vous vous engagez sur l'honneur et par écrit à le faire l'année suivante),**
- > **et que vous ne percevez pas de pension alimentaire donnant lieu à déduction fiscale,**

Vous pouvez faire une demande individuelle. Sinon, vous devez faire votre demande avec vos parents (en incluant l'ensemble des ressources des personnes composant le foyer).

Faites la simulation de vos droits sur :

<https://www.ameli.fr/simulateur-droits>

et déposez votre demande directement sur votre compte ameli.



Alice L.

COUVERTURE MALADIE ET COMPLÉMENTAIRES

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE - CPAM

Activités :

Assurer l'affiliation des bénéficiaires, le remboursement des frais de santé et le versement des revenus de remplacement (maladie, maternité, invalidité et accident du travail). Pour effectuer vos démarches et suivre vos remboursements en temps réel, télécharger vos attestations de droits, obtenir votre carte européenne d'Assurance Maladie, déclarer un changement d'adresse, commander une carte vitale, demander la Complémentaire Santé Solidaire ou encore prendre un rendez-vous : connectez-vous ou créez gratuitement votre compte ameli sur www.ameli.fr.

Accueil : accueil du public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et uniquement sur rendez-vous de 13h à 17h. Accueil téléphonique au 36 46 (service gratuit + prix d'un appel) de 8h30 à 17h.

→ CPAM - SIÈGE

30 boulevard de Bury - CS 80000
16910 ANGOULEME CEDEX 09
Site web. www.ameli.fr

→ CPAM - AGENCE DE COGNAC

4 rue de la Pyramide
16100 COGNAC CEDEX
Site web. www.ameli.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE CHARENTE

62 rue Saint Roch - CS 32509
16025 ANGOULÊME CEDEX
Tél. 05 45 20 51 10

Site web. www.mutualite16.fr

Activités :

Mise à disposition du public d'un ensemble de services et de prestations sanitaires et sociales : espaces dentaires, centres d'optiques, centres d'audition. Programmes et actions de prévention et de promotion de la santé sur des thématiques prioritaires.

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DES CHARENTES - MSA

Activités :

"Guichet unique" de la protection sociale du monde agricole, la MSA rembourse à ses adhérents l'ensemble de leurs prestations (maladie, maternité, familiale et vieillesse) et recouvre aussi les cotisations versées par les agriculteurs et les employeurs de main d'œuvre agricole.

Au-delà de la protection sociale, **la MSA propose un éventail de services** visant à améliorer les

conditions de vie et de travail de ses adhérents, se caractérisant par des accompagnements, des actions de prévention santé et de sécurité au travail.

Sous certaines conditions, elle apporte une aide aux vacances, aux loisirs, à la formation BAFA et aux études.

• **Utilisez plus de 80 services en ligne** pour obtenir des attestations, effectuer des demandes, réaliser des déclarations sur www.msadescharentes.fr

• **Ecrivez à la MSA** depuis l'espace privé en utilisant le service "Mes messages - mes réponses".

• **Accédez à l'ensemble des services** et suivez en direct l'actualité de la MSA grâce à **L'application mobile "Ma MSA et Moi"**.

Adresse unique de la MSA des Charentes

1 boulevard de Vladimir - CS 60 000
17106 SAINTES Cedex

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 17h.

Pour un RDV personnalisé et sans attente, la MSA des Charentes reçoit sur rendez-vous au sein de ses agences de Barbezieux, Confolens, Mansle et Segonzac.

Pour ce faire, contactez le 05 46 97 50 06.

→ MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DES CHARENTES - SIÈGE SOCIAL

1 bd Vladimir - 17106 SAINTES CEDEX
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE D'ANGOULÊME

14 rue Louis Blériot
16340 L'ISLE D'ESPAGNAC
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE BARBEZIEUX

26 rue des Basses Doves
16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE CONFOLENS

ZA les Frieniers - Maison de la ruralité
16500 CONFOLENS
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE SEGONZAC

15, rue Pierre Viala
16130 SEGONZAC
Tél. 05 46 97 50 50

Simplifiez-vous les remboursements avec www.ameli.fr

Sur www.ameli.fr
je crée mon compte et
je suis mes remboursements
en temps réel !
 l'ASSURANCE MALADIE EN LIGNE

En créant votre compte personnel, vous pouvez :

CONSULTER EN LIGNE VOS REMBOURSEMENTS :

- Avec votre compte ameli, vous pouvez **suivre en temps réel vos remboursements** ou le paiement de vos indemnités journalières. Vous pouvez également connaître le montant des franchises et participations forfaitaires qui vous ont été prélevées.
- Autre avantage, vous ne recevez plus vos relevés de remboursement par courrier. Sauf, bien sûr, si vous en avez besoin pour adresser à votre complémentaire santé.
- Sur votre compte « ameli », les remboursements sont archivés **pendant 27 mois**. Vous pouvez les télécharger sur votre ordinateur.

EFFECTUER TOUTES VOS DÉMARCHES EN LIGNE :

Si vous déménagez, **signalez votre changement d'adresse** à plusieurs organismes en même temps (CAF, Centre des impôts, la Poste, EDF. . .).

Vous pouvez également :

- Demander une attestation de droits ou de paiement d'indemnités journalières, commander une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), faire une déclaration de perte ou de vol de votre carte vitale et en commander une nouvelle, déclarer la naissance d'un enfant...
- Faire une demande de complémentaire Santé Solidaire.

- Adresser vos états de frais de transports ou factures d'aliment sans gluten en conservant 33 mois les originaux.

CONTACTER VOTRE CPAM :

Vous pouvez envoyer un courriel à votre CPAM pour toute question (*réponse garantie sous 48 heures*). Vous pouvez prendre un rendez-vous téléphonique ou physique avec un conseiller pour toute demande complexe.

DISPOSER D'UN ESPACE PRÉVENTION PERSONNALISÉ

Vous pouvez disposer également d'un espace prévention spécifique à votre situation :

- Dépistage bucco-dentaire.
- Femme enceinte.
- Dépistage des cancers du sein et de l'intestin.
- Vaccination.

Vous bénéficiez de conseils et d'informations en santé qui vous concernent directement. Evolutif, votre espace prévention s'adapte à votre situation.

COMMENT CRÉER SON COMPTE ?

Vous avez seulement besoin de votre numéro de sécurité sociale et de votre code confidentiel provisoire. Si vous n'avez pas ce code, demandez-le par téléphone au **3646** (*service gratuit + prix d'un appel*) ou sur www.ameli.fr (*rubrique « j'ouvre mon compte »*).

Vous pouvez également, sans code, faire votre création en utilisant FranceConnect ou avec votre n° de carte vitale et votre compte IBAN.

SIMPLIFIEZ-VOUS
LES REMBOURSEMENTS AVEC
www.ameli.fr

HANDICAP

OHÉ PROMÉTHÉE CHARENTE

→ CAP EMPLOI CHARENTE

112 rue d'Angoulême
16400 PUYMOYEN
Tél. 05 45 94 85 01
Email. contact@capemploi16.com
Site web. www.capemploi-16.com

Accueil : du lundi au jeudi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h15.

Activités :

Faciliter l'accès à l'emploi.
Assurer la transition et reconversion professionnelle.
Réaliser un accompagnement individualisé et spécialisé emploi-handicap.
Une aide au maintien dans l'emploi (outils et aides techniques).
La sensibilisation des entreprises et des collectifs de travail.
Conseil et soutien au recrutement pour les employeurs.
Une équipe expert handicap emploi à votre service et un réseau d'entreprises handi-engagées.

→ CAP INCLUSION JEUNES

112 rue d'Angoulême
16400 PUYMOYEN
Tél. 05 45 94 85 01
Email. capinclusion@oheprometheecharente.fr

Activités :

Sécurisation du parcours des jeunes en situation de handicap (jeunes 16-30 ans, en fin de scolarisation ou sans solution).

Accueil, parcours d'accompagnement de 6 mois, actions de remobilisation, ateliers découverte environnement culturel et sportif, accompagnement personnalisé, initiation aux outils numériques, immersions en entreprise.

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES - MDPH 16

15 bd Jean Moulin - Ma Campagne
16000 ANGOULÊME
Tél. 0 800 00 16 00 (n° vert)
Site web. www.mdp-16.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Activités :

Guichet unique d'accueil des personnes en situation de handicap, la MDPH évalue les besoins de compensation du handicap et attribue différentes aides et prestations : allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), parcours de scolarisation, allocation adulte handicapé (AAH), reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH), orientations professionnelles, cartes de priorité, d'invalidité et de stationnement, prestation de compensation du handicap (PCH) - Aides humaines, aides techniques, aides exceptionnelles, aménagement du logement et du véhicule, orientations en établissements ou services médico-sociaux.

Gabriel



SERVICE HANDICAP ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE POITIERS

Tél. 05 49 45 33 81
Email. accueil.handicap@univ-poitiers.fr
Site web. <https://she.univ-poitiers.fr>

Activités :

Il a pour principale mission l'accueil et l'accompagnement des étudiants en situation de handicap notamment par la coordination des aménagements d'études et d'examen en lien avec les différents services concernés.
Il a également pour mission le développement de projets et la sensibilisation de la communauté universitaire au handicap, dans une logique d'université inclusive, favorisant la réussite de tous les étudiants.

Le Service Handicap Étudiants accompagne les étudiants de tous les campus de l'université de Poitiers : campus et centre-ville de Poitiers, Futuroscope, Châtelleraut, Angoulême, Niort et Segonzac.

« Ce n'est pas un handicap qui m'empêche de faire les choses, c'est l'attitude des autres. »

Marie-Amélie Le Fur

Contactez ce service pour mettre en place différents types d'aménagements pour les études :

- Aménagements des enseignements.
- Adaptations des examens.
- Prise de notes, tutorat étudiant.
- Interprétariat en LSF (langue des signes française) ou LPC (langage parlé complété).
- Secrétariat d'examen.
- Majoration de temps.
- Prêt de matériel adapté.
- Autres...

Public : service réservé aux futurs étudiants et aux étudiants en situation de handicap (temporaire ou permanent) inscrits à l'Université de Poitiers, reconnus ou non par la MDPH.

DISPOSITIF D'APPUI AUX PROJETS ET PARCOURS DE VIE

Tél. 07 57 47 23 09

Email. apv16@gpa-asso.fr

Activités :

Le dispositif APV vous propose un soutien sur mesure pour toute demande et dans tous les domaines de la vie (logement, santé, emploi, scolarité, loisirs, citoyenneté etc.), quel que soit votre projet ou votre envie. À votre rythme, sur tout le département de la Charente et gratuit.

Propose un espace de réflexion neutre pour :

- Exprimer, imaginer et affiner votre projet.
- Informer sur vos droits et sur l'ensemble des possibles.
- Rechercher avec vous les moyens, les ressources.

Public : pour toute personne concernée par le handicap et ses proches.

INFORMATION / ORIENTATION / PRÉVENTION

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF CHARENTE

16 rue des Boissières

16000 ANGOULÊME

Tél. 05 45 92 34 02

Email. contact@cidff16.org

Site web. <https://charente.cidff.info>

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (fermeture à 16h30 le vendredi).

Activités :

Accueil sur rendez-vous, information, accompagnement des femmes et des familles dans les domaines :

- De l'emploi et la formation.
- La Validation des Acquis et de l'Expérience (Point Relais VAE).

- Droit de la famille, du travail et des procédures.
- Violences à l'encontre des femmes.
- La vie familiale, la parentalité.
- La médiation familiale.
- Espace écoute veuvage et orphelinage (dialogue et solidarité).
- L'écoute psychologique.

Permanence(s) :

Permanence téléphonique

d'accès aux droits :

05 40 24 62 62.

Permanences d'accès aux droits sur rendez-vous au 05 45 92 34 02 à Angoulême (Famili'Bulle), Barbezieux, Brie, Cognac, Jarnac, La Rochefoucauld, Ruffec, et à Brie au 09 79 35 59 45, Aigre au 05 48 17 04 10, Terres-de-Haute-Charente au 05 86 84 05 67 et Vars au 05 45 38 21 88.

MISSIONS LOCALES

Activités :

Accueil personnalisé, écoute, conseil, suivi individuel, mais aussi propositions d'ateliers collectifs.

Opérateur du Parcours d'Accompagnement Contractualisé vers l'Emploi et l'Autonomie et du Contrat d'Engagement Jeune. Accompagnement à l'emploi, l'orientation professionnelle, la formation à la création d'activité. Accompagnement à la vie quotidienne : information sur le logement, l'accès aux soins, les loisirs, la citoyenneté, les aides à la mobilité, les aides financières... Pour développer leur offre de service, les Missions Locales mobilisent, sur leur territoire, tous les partenaires du champ de l'insertion sociale et professionnelle.

Public : jeunes âgés de 16 à 25 ans,
sortis du système scolaire.

→ MISSION LOCALE DU GRAND-ANGOULÊME

6 rue du Père Wresinski
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 90 15 30
Email. mlangouleme@mlangouleme.org
angouleme.org

Site web. <https://mlangouleme.org>

Accueil : du lundi au vendredi de 9h
à 12h et de 13h30 à 17h
(fermé le lundi matin).

Permanence(s) :

- **A La Rochefoucauld :**
1 ter avenue de la Gare.
- **A Montbron :**
2 rue des Vieilles Ecoles.

→ MISSION LOCALE ARC CHARENTE

SITE DE BARBEZIEUX

Maison communautaire pour l'emploi
32 rue de la Motte
16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
Tél. 05 45 83 97 00
Email. site-barbezieux@mlarccharente.com
charente.com

Site web. www.mlarccharente.com

Accueil : accueil du public le lundi de
14h à 17h, du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

Permanence(s) :

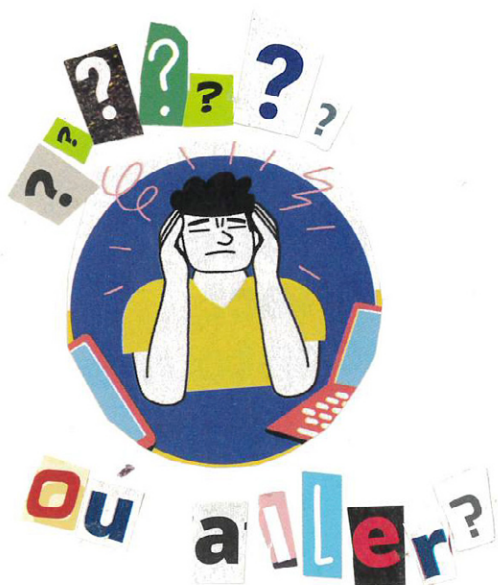
En milieu rural du Pays Sud Charente
et Châteauneuf. S'adresser au
05 45 83 97 00.

SITE DE COGNAC

41 rue de la Maladrerie
16100 COGNAC
Tél. 05 45 83 97 00
Email. site-cognac@mlarccharente.com
charente.com

Site web. www.mlarccharente.com

Accueil : le lundi de 13h30 à 17h30
et du mardi au vendredi de 9h à
12h30 et de 13h30 à 17h30
(vendredi fermeture à 17h).



Permanence(s) :

En milieu rural du Pays de l'Ouest
Charente. S'adresser au
05 45 83 97 00.

SITE DE CONFOLENS

1 av. du Général de Gaulle
16500 CONFOLENS
Tél. 05 45 83 97 00
Email. site-confolens@mlarccharente.com
charente.com

Site web. www.mlarccharente.com

Accueil : le lundi de 14h à 17h et
du mardi au vendredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.

Permanence(s) :

En milieu rural du Pays de Charente
Limousine. S'adresser
au 05 45 83 97 00.

SITE DE RUFFEC

20 rue de l'Hôpital
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 83 97 00
Email. site-ruffec@mlarccharente.com
charente.com

Site web. www.mlarccharente.com

Accueil : le lundi de 13h30
à 17h et du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Permanence(s) :

En milieu rural du Pays Ruffécois.
S'adresser au 05 45 83 97 00.

PRÉVENTION SANTÉ DE LA CPAM

30 boulevard de Bury
CS 80000
16910 ANGOULEME CEDEX 09
Tél. 36 46
Email. prevention.cpam-angouleme@assurance-maladie.fr
Site web. www.ameli.fr

Activités :

**Aide et accompagnement dans
les domaines suivants :**

- Retour à domicile après une hospitalisation.
- Prévention bucco-dentaire.
- Accompagnement des personnes diabétiques et asthmatiques.
- Promotion des dépistages des cancers et de la vaccination.
- Aide à l'arrêt du Tabac.
- Bilan de santé.
- Accompagnement dans l'accès aux droits et aux soins.

INFO JEUNES CHARENTE

Activités :

Les structures information jeunesse proposent un accueil anonyme, gratuit et sans rendez-vous.

Information et documentation sur la santé, ainsi que les études, les métiers, l'emploi, la formation, les loisirs, l'international, les sports, la vie pratique...

Service Jobs, accès internet...

Tout public.

→ CENTRE INFORMATION JEUNESSE - GUICHET ÉTUDIANT - C.J. ANGOULÊME

Place du Champ de Mars

16000 ANGOULÊME

Tél. 05 45 37 07 30

Email. cijangouleme@info-jeunesse16.com

Site web. www.info-jeunesse16.com

Accueil : du lundi au vendredi de 13h à 18h.

Accueil téléphonique et sur rendez-vous du mercredi au vendredi de 9h à 12h.

Activités complémentaires :

Relais CAF Jeunes et Étudiants,
Permanences Consultations Jeunes
Consommateurs (sur RDV),
Mise à disposition de protections
menstruelles gratuites.

→ INFO JEUNES COGNAC

4 rue Clément Ader - 16100 COGNAC

Tél. 05 45 83 91 58 - 07 63 74 79 98

Email. marie.falcon@ville-cognac.fr

Accueil : le lundi de 13h30 à 17h
et du mardi au vendredi de 9h à 12h
puis de 13h30 à 17h.

→ INFO JEUNES CŒUR DE CHARENTE SECTEUR AUTOUR D'AIGRE

Pôle Enfance-Jeunesse / Espace Jeunes

Tél. 05 45 66 32 73 / 06 17 25 43 90

Email. tmenanteau@coeurdecharente.fr

Site web. www.coeurdecharente.fr

Accueil : le lundi, jeudi de 9h à 12h
et de 14h à 17h, le mardi de 9h à 12h
et de 14h à 16h. Un vendredi sur deux
de 17h à 22h (Soirées jeunes).

SECTEUR AUTOUR LA BOIXE

Pôle Mômes en Cœur / Espace Jeunes

Tél. 05 45 20 09 68 - 06 10 60 58 58

Email. lmallemanche@coeurdecharente.fr

Site web. www.coeurdecharente.fr

Accueil : le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h, le mercredi de 13h à 18h30, le vendredi matin 9h-12h,
un samedi sur deux de 9h à 12h.

SECTEUR AUTOUR DE MANSLE-LES-FONTAINES

Espace Arc En Ciel - 21 rue Martin

16230 MANSLE

Tél. 05 45 20 72 08 - 07 85 61 46 29

Email. jeunesse.arcenciel16@orange.fr

Site web. www.arcenciel16.fr

Accueil : le lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h30, le mardi de 14h à 18h, le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Un vendredi sur deux de 17h à 22h (Soirées jeunes).

→ INFO JEUNES LAVALETTE TUDE DRONNE

CSC Envol

7 rue Pascaud Choqueur

16210 CHALAIS

Tél. 06 72 94 30 89

Email. c.champagne@ccltd.fr

Site web. <https://centre-socio-culturel-du-pays-de-chalais.fr/>
Instagram. <https://www.instagram.com/infojeunesltd/>

PROMOTION SANTÉ NOUVELLE-AQUITAINE - ANTENNE CHARENTE

110 rue de Royan

16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Tél. 05 45 25 30 36

Email. antenne16@promotion-sante-na.org

Site web. www.promotion-sante-na.org

Accueil : le centre de ressources est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h (sur rendez-vous).

Accompagnement aux projets, sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Activités :

Centre de ressources documentaires : ouvrages, articles, outils pédagogiques, affiches, dépliants...

Projets en éducation et promotion de la santé : accompagnement, conseils aux porteurs de projets, sensibilisations, formations et évaluations, mise à disposition d'un fond documentaire en éducation pour la santé (outils, ouvrage, brochures...).
Développement de projets (co-construire avec les partenaires, réaliser et évaluer des projets).
Formation et appui méthodologique (accompagner les professionnels dans leur montée en compétences).
Participation et relais des programmes de santé publique.

Public : bénévoles, étudiants et professionnels.

UNION DÉPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES DE LA CHARENTE - UDAF

73 impasse Joseph Niepce
CS 92417

16024 ANGOULÊME Cedex

Tél. 05 45 39 31 00

Site web. www.udaf16.fr

Accueil : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h (12h30 pour l'accueil physique) et de 14h à 16h30.
Le vendredi de 9h30 à 12h (12h30 pour l'accueil physique) et de 14h à 16h.

Activités :

Information, orientation et accompagnement des familles dans les domaines suivants :

- Médiation familiale.
- Médiation Aïdants/Aïdés.
- Parrainage de proximité.
- Point Conseil Budget.
- Espace rencontre et passage de bras.

- Soutien et information aux Tuteurs Familiaux.
- Intergénérationnalité.
- Aide aux aidants et jeunes aidants.
- Prévention santé.
- Médiation numérique.
- Coordination départementale Illettrisme.
- Accueil du jeune enfant.
- Vie familiale et soutien à la parentalité.

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie

16000 ANGOULÊME

Tél. 05 45 67 02 34

Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr

Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

Activités :

L'infirmière reçoit, informe, oriente et effectue les soins. Les informations

restent confidentielles. Vous êtes malade ? Vous vous êtes blessé ? Vous avez besoin de pansements ou d'injections prescrits par un médecin ? Vous vous sentez seul ? Vous avez un coup de blues, de déprime, des idées noires... ? Vous vous sentez stressé ? Vous pensez avoir pris le risque d'être enceinte et/ou d'être contaminée par le VIH ou par une autre infection sexuellement transmissible ? Vous avez un retard de règles ? Vous avez besoin de vérifier vos vaccinations ? Vous avez besoin de rencontrer un médecin ? Vous voulez des informations personnalisées sur les grands thèmes de santé publique : équilibre alimentaire, tabac, cannabis, alcool, prévention des grossesses, prévention du sida, sommeil, don d'organes, bien être... ? Venez à l'infirmerie du Service de Santé Etudiante, en face de la bibliothèque de l'IUT. Vous serez pris en charge

par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé. Pour une demande d'aide psychologique, après un ou plusieurs entretiens infirmiers, vous pourrez être orienté, si vous le souhaitez, vers des services d'écoute spécialisés d'Angoulême.

Pour les étudiants invités à bénéficier d'un bilan systématique, vous serez reçu par l'infirmière.

Le but de ce bilan est de dépister des troubles pouvant entraver votre scolarité. Il comprend l'évaluation de vos conditions de vie et de scolarité, la vérification de vos vaccinations, le contrôle de votre acuité visuelle, les mesures de votre poids et de votre taille.

Public : service réservé aux étudiants de l'Université de Poitiers.

LOGEMENT TEMPORAIRE

CENTRE D'HÉBERGEMENT ET DE RÉINSERTION SOCIALE (CHRS)

Activités :

En Charente, il existe plusieurs Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale permettant l'hébergement des familles, personnes seules, personnes victimes de violences conjugales, sortant de prison. Ces structures permettent l'accueil d'un public cumulant les handicaps sociaux et une absence d'hébergement.

La demande d'entrée en CHRS peut se faire à l'initiative de la personne ou sur demande du travailleur social référent.

L'entrée en CHRS est conditionnée par l'acceptation d'un accompagnement socio-éducatif. La durée de séjour (en théorie de 6 mois) peut faire l'objet de prolongation en fonction de l'évolution de la situation du demandeur.

En cas d'urgence : dispositif départemental de veille sociale : 115 (n° gratuit, 24h/24) pour une mise à l'abri, dans le dispositif d'hébergement d'urgence.

Public : public majeur.



CROUS ANTENNE D'ANGOULÊME

La Croix du Milieu
16400 LA COURONNE
Tél. 05 45 25 51 51
Email. direction.angouleme@crous-poitiers.fr
Site web. www.crous-poitiers.fr

Accueil : du lundi au vendredi
de 9h à 17h30.

Activités :

Le CROUS gère les demandes de bourses et de logements universitaires, ainsi que la restauration.
Pour les demandes de bourses et de logements, il faut constituer un Dossier Social Etudiant (DSE) à remplir sur le site
www.messervices.etudiant.gouv.fr.

**Offres de jobs sur
le site Internet JOBAVIZ :**
www.jobaviz.fr

Trois restaurants universitaires :

- **Le Breuty**
La croix du milieu
16400 LA COURONNE
- **Le Crousty**
Av. de Varsovie
16000 ANGOULÊME
- **Le Nil**
138 route de Bordeaux
16000 ANGOULÊME

Trois résidences universitaires :

- **Résidence l'Auberge Espagnole**
14 rue St Cybard
16000 ANGOULÊME
- **Résidence Charles Augustin
Coulomb**
15 rue Jean Maintenenon
16000 ANGOULÊME

- **Résidence Universitaire de Sillac**
6 rue du Colonel Chabanne
16000 ANGOULÊME

Public : services destinés aux étudiants uniquement.

RÉSIDENCE HABITAT JEUNES P. SÉMARD

24 rue Pierre Sépard
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 95 01 70
Email. secretariat@charentehabitatjeunes.fr
Site web. www.charentehabitatjeunes.fr

Activités :

Mise à disposition de logements individuels meublés (chambres et studios) conventionnés APL (Aide Personnalisée au Logement).
La redevance d'hébergement varie en fonction de la superficie des

logements et des éléments de confort.
Aide à la gestion de la vie quotidienne, soutien personnalisé de jeunes en parcours d'insertion socio professionnelle, animations...

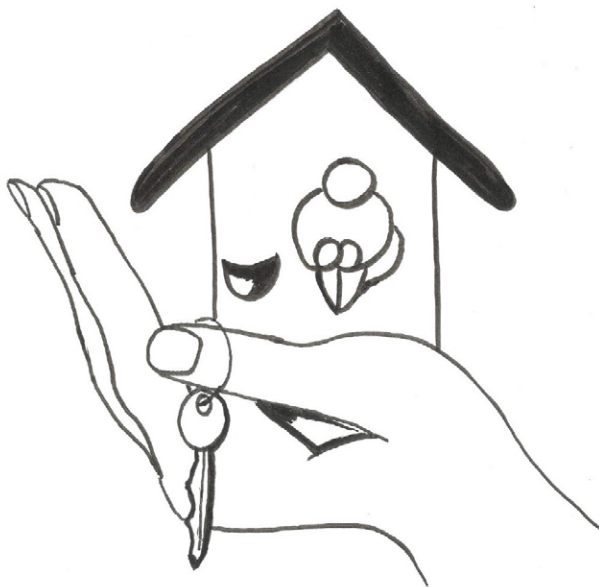
Public : jeunes de 16 à 30 ans en situation d'emploi ou de formation.

RÉSIDENCE NELSON MANDELA

4 rue Boala
16100 COGNAC
Tél. 05 45 95 01 70
Email. accueil.cognac@charentehabitatjeunes.fr
Site web. www.charentehabitatjeunes.fr

Activités :

75 studios simples ou couples pour 80 places.
Mise à disposition de logements



Amandine

« Un logement digne de ce nom ne devrait pas représenter un but, une finalité, mais un point de départ. »

Mona Chollet

individuels meublés, d'une surface de 20 ou 30m², tous conventionnés APL (Aide Personnalisée au Logement). Le montant de la redevance varie en fonction de la surface des logements. Un accompagnement au quotidien : Aide à la gestion de la vie quotidienne, soutien personnalisé pour d'insertion socio professionnelle, animations collectives.

Public : jeunes de 16 à 30 ans en situation d'emploi ou de formation.

LOCAPART16

Résidence Habitat Jeunes Pierre Semard - 24 rue Pierre Sémard
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 95 50 80 - 07 81 46 32 71
Email. locapart16@charentehabitatjeunes.fr
Site web. www.charentehabitatjeunes.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Activités :

Accueil, information, soutien dans les démarches administratives et la recherche de logement.

Permanence :

• **Présence de Locapart16** à la Résidence Habitat Jeunes Pierre Sémard à Angoulême et à la résidence Nelson Mandela à Cognac.

MAL ÊTRE / HARCÈLEMENT

CELLULE D'ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE DÉDIÉE AUX ÉTUDIANTS (Étudiants rattachés à l'Université de Poitiers)

SSE - 4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 67 02 34
Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr
Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : sur rendez-vous (envoyer un mail).

Activités :

Nathalie COSNARD, infirmière SSE, vous propose de la relaxation, des techniques de respiration, de la méditation et des entretiens de soutien psychologique. Pour prendre rendez-vous, merci d'écrire à infirmierie.ang@univ-poitiers.fr.

Public : service dédié aux étudiants rattachés à l'Université de Poitiers.

ESPACE D'ÉCOUTE

13 rue Montauzier
16000 ANGOULÊME
Email. rdv.accueil.ecoute@sccuc.fr
Accueil : jeudi 13h30 - 18h.
Sur rendez-vous (envoyer un mail).

Activités :

Écoute et orientation.

Public : service dédié aux étudiants non rattachés à l'Université de Poitiers.

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF CHARENTE

16 rue des Boissières
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 34 02
Email. contact@cidff16.org
Site web. <https://charente.cidff.info>

Accueil : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (fermeture à 16h30 le vendredi).

Activités :

• Espace écoute veuvage et orphelinage (dialogue et solidarité).
• Point d'écoute psychologique.

CENTRE HOSPITALIER CAMILLE CLAUDEL

Etablissement Public de santé mentale de la Charente
Site web. www.ch-claudel.fr

➔ LIEU DIT

152 rue Alfred de Vigny
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 38 49 49
Email. accueil.lieudit@ch-claudel.fr
Site web. www.ch-claudel.fr

Accueil : du lundi au vendredi de 9h à 18h, sans rendez-vous.

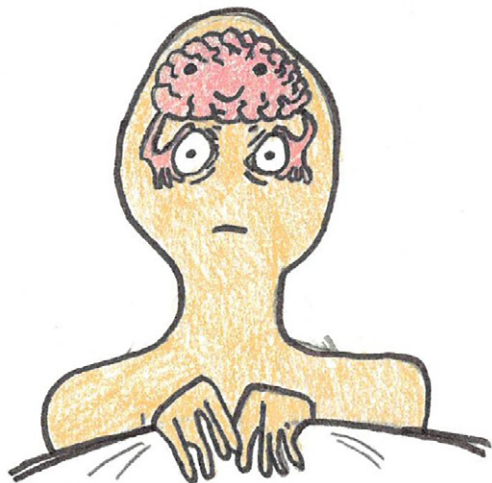
Activités :

Accueil psychologique (écoute, évaluation et orientation si besoin)
Entretiens individuels, de couple ou familial.

« Mais j'étais jeune, prêt à mourir.
J'avais peur.
Ça ne dure jamais. »

Rilès

Enzo



Public : ce lieu s'adresse à toute personne en souffrance psychologique, qui se présente d'elle-même ou sur indication, seule ou accompagnée, avec ou sans rendez-vous. A partir de 16 ans, l'autorisation préalable des parents n'est pas requise.

→ UNITÉ D'ACCUEIL D'ORIENTATION

15 rue Camille Claudel

16400 LA COURONNE

Tél. 05 45 67 58 00

Email. uaocc@ch-claudel.fr

Site web. www.ch-claudel.fr

Accueil : 24h/24h.

Activités :

- Accueil téléphonique.
- Accueil des personnes.
- Consultations médicales.
- Entretiens infirmiers.
- Entretiens psychologiques.
- Orientation adaptée et immédiate après évaluation.

Public : toute personne en souffrance psychique.

→ MIKADO

Service de psychiatrie de l'adolescent

11 route du Grand Girac

16400 LA COURONNE

Tél. 05 45 67 06 02

Email. secretariat.mikado@ch-claudel.fr

Site web. www.ch-claudel.fr

Activités :

Mikado est destiné à la prise en charge spécifique des adolescents et propose des hospitalisations de jour, des ateliers thérapeutiques au sein d'un CATTP (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel) et des consultations en CMP (Centre Médico-Psychologique) à La Couronne, Cognac et Ruffec.

- Ecoute, information et accompagnement personnalisé.
- Aide psychologique, entretiens, consultations médicales.
- Hospitalisations personnalisées.
- Ateliers thérapeutiques.

Public : de l'entrée au collège jusqu'à 18 ans.

> Numéro national d'écoute et de prévention du suicide

3114 (7j/7 - 24h/24)

www.3114.fr

> Numéro national d'écoute des étudiants et étudiantes

3040 (Du lundi au vendredi : 10h-21h et Samedi : 10h-14h)

> Suicide écoute

01 45 39 44 00 (7j/7 - 24h/24)

www.suicide-ecoute.fr

> Sos Amitié France

09 72 39 40 50

(7j/7 - 24h/24 ou

par tchat 7j/7 de 13h à 3h)

www.sos-amitie.com

> Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

(7j/7, de 9h à 23h ou par tchat

Accessible pour les sourds et malentendants)

www.filsantejeunes.com

CENTRES MÉDICO PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Activités :

Les CMP accueillent gratuitement toute personne en souffrance psychique. C'est un lieu de soins et de consultations qui favorise le maintien de la personne dans son lieu de vie. Les CMP sont des unités de coordination et d'accueil en milieu ouvert qui assurent :

- des actions de prévention, d'évaluation et de diagnostic,
- des consultations,
- des orientations,
- des soins ambulatoires.

Accueil : sur rendez-vous.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h.

C.M.P ADULTES**→ C.M.P. ANGOULÊME**

152 rue Alfred de Vigny
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 95 38 66
Email. cmp.angouleme@ch-claudel.fr

→ C.M.P BARBEZIEUX

3 place du Champ de Foire
16300 BARBEZIEUX
Tél. 05 45 78 95 25
Email. cmp.barbezieux@ch-claudel.fr

→ C.M.P. CHABANAIS

Maison de Santé
4 chemin des Bouvières
16150 CHABANAIS
Tél. 05 45 23 25 44
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P CHALAIS

Chemin des Prés - 16210 CHALAIS
Tél. 05 45 78 95 25
Email. cmp.barbezieux@ch-claudel.fr

→ C.M.P. CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

Hôpital local - Place de l'Eglise
16120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE
Tél. 05 45 95 38 66
Email. cmp.angouleme@ch-claudel.fr

→ C.M.P COGNAC

32 rue des Champs du Château
16100 COGNAC
Tél. 05 17 22 31 15
Email. cmp.cognac@ch-claudel.fr

→ C.M.P. CONFOLENS

Maison de santé - Allée des Freniers
16500 CONFOLENS
Tél. 05 45 23 25 44
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P JARNAC

Hôpital local
Pavillon Jacques Moreau
14 rue Jacques Moreau
16200 JARNAC
Tél. 05 45 67 58 62
Email. cmp.angouleme@ch-claudel.fr

→ C.M.P LA ROCHEFOUCAULD

1 bis avenue de la Gare
16110 LA ROCHEFOUCAULD
Tél. 05 45 23 25 44
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P. MONTBRON

29 ter avenue du Général de Gaulle
16220 MONTBRON
Tél. 05 45 23 25 44
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P MONTEMBOEUF

Consultations à la Mairie
11 place de la Mairie
16310 MONTEMBOEUF
Tél. 05 45 23 25 44
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P TERRES-DE-HAUTE-CHARENTE

Maison de Santé
5 bis rue des Paleines
16270 TERRES-DE-HAUTE-CHARENTE
Tél. 05 45 84 19 73
Email. cmp.larochevoucauld@ch-claudel.fr

→ C.M.P RUFFEC

22 rue de l'hôpital
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 31 00 96
Email. cmp.ruffec@ch-claudel.fr

→ C.M.P SAINT-YRIEIX

91 boulevard de Bretagne
16710 SAINT-YRIEIX-SUR-CHARENTE
Tél. 05 45 24 22 10
Email. cmp.soyaux@ch-claudel.fr

→ C.M.P SOYAUX

22 rue Maurice Ravel
16800 SOYAUX
Tél. 05 45 24 22 10
Email. cmp.soyaux@ch-claudel.fr

C.M.P ADOS**→ C.M.P ADOS LA COURONNE**

11 route du Grand Girac
16400 LA COURONNE
Tél. 05 45 67 06 02
Email. secretariat.mikado@ch-claudel.fr

→ C.M.P ADOS COGNAC

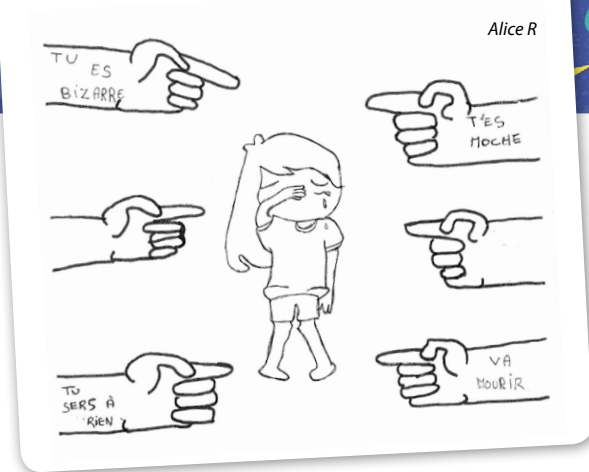
5 rue Georges Briand
16100 COGNAC
Tél. 05 45 82 19 86
Email. cmpadocognac@ch-claudel.fr

→ C.M.P ADOS RUFFEC

26 rue du 8 mai 1945 - 16700 RUFFEC
Tél. 05 45 29 60 70

MAISON DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES ADULTES 16 MDAJA

8 rue Léonard Jarraud
3^e étage du Centre de Prévention de la Charente - 16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 94 97 81
Email. maisondesados16@gmail.com
Facebook. Maison des Ados 16
Instagram. maisondesados16





Nicolas B

Accueil : anonyme, confidentiel, gratuit et sans autorisation préalable des parents pour les mineurs. Prise de rendez-vous par téléphone au 05 45 94 97 81 (n'hésitez pas à laisser un message).

Activités :

Ecoute, évaluation, orientation des jeunes et de leurs familles autour de questionnements et préoccupations personnels de tout ordre : scolarité, santé, sexualité, mal-être, doutes, problèmes relationnels ou familiaux. D'une simple demande d'information à l'expression d'une petite ou grande difficulté.

Public : jeunes de 11 à 25 ans, familles, entourage proche, professionnels et bénévoles.

POINT D'ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES - PAEJ

Tél. 05 45 94 97 81

Accueil : permanences sur le territoire en fonction de la demande. Le lundi en alternance à Confolens/Chasseneuil. Le jeudi à Ruffec. Le vendredi à Montmoreau.

Activités :

Accueil anonyme, confidentiel et gratuit. Le PAEJ accueille seul ou en groupe jeunes et/ou parents souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation, dès lors qu'ils rencontrent une difficulté concernant la santé de façon

la plus large : mal-être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire. Le PAEJ est présent sur les territoires ruraux (se renseigner auprès de la MDAJA, voir page 47).

Public : jeunes de 11 à 25 ans (mais aussi familles, entourage proche, professionnels et bénévoles).

GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM)

Activités :

Lieu d'accueil collectif. Temps de convivialité. Propositions d'activités (à l'intérieur et à l'extérieur du GEM). Elaboration de projets de loisirs à l'initiative des adhérents.

Les objectifs des GEM sont de :

- rompre l'isolement,
- restaurer et maintenir les liens sociaux,
- redonner confiance en soi,
- favoriser l'autonomie des adhérents, en offrant un accueil qui permet l'écoute et l'échange, l'information et l'aide mutuelle, le choix et l'organisation d'activités culturelles et de loisirs.

Public : ce dispositif s'adresse aux personnes adultes psychologiquement fragiles.

➔ GEM - ASSOCIATION

« ESPOIR DE LA VIE » - UDAF

26 rue de Liverpool - 16100 COGNAC
Tél. 05 45 32 59 78 - 06 72 58 82 35
Email. maud.pujat@udaf16.org

Accueil : ouvert le lundi de 17h à 21h (avec repas), du mardi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 11h à 15h (avec repas).

➔ GEM - ASSOCIATION

« SUIS TON CH'MIN » - UDAF

53 rue Bellegarde - 16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 22 70 58
Email. fatima.zaug@udaf16.org

Accueil : les lundi de 14h à 16h, les mardi de 14h à 22h, les mercredi et jeudi de 14h à 17h30, les vendredi de 10h à 17h30 et les samedi de 10h à 16h.

➔ GEM ÊTRE ENSEMBLE

5 rue de la Belle Allée
16000 ANGOULÊME
Tél. 06 44 05 84 31 - 07 80 33 49 40
Email. contact.gem.etre.ensemble@bbox.fr
Site web. <https://gemetreensemble16.blogspot.com>

Accueil : ouverture du lundi au vendredi selon les permanences et activités de 9h30 à 17h30. Des ouvertures ont également lieu le samedi et les soirs de semaine, généralement pour des sorties ou des rencontres inter GEM.

➔ GEM L'ÉCHAPPÉE

5 bd Pasteur - 16000 ANGOULÊME
Tél. 06 25 10 02 72
Email. echappeegem@gmail.com

Accueil : pour tout renseignement, contacter les animatrices au 06 25 10 02 72.

> **30 18**

7j/7, de 9h à 23h

(appel gratuit et anonyme)

Le numéro unique pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques.

www.3018.fr

OMÉGA MÉDIATION SOCIALE

Plein Sud - 1 boulevard Jean Moulin
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 38 69 83
Email. secretariat@omega16.net
Site web. www.omega16.net

Activités :

- Écoute et gestion de conflits.
- Mise en relation, information, orientation.
- Médiation Interculturelle.
- Médiation en direction des personnes en très grande précarité et/ou sans domicile.
- Accompagnement des personnes en situation de précarité énergétique et hydrique.
- Appui - Conseil - Formation.
- Médiation en milieu scolaire.
- Maison France Services.

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 67 02 34
Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr
Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

Activités :

L'infirmière reçoit, informe, oriente et effectue les soins. Les informations restent confidentielles.
Vous vous sentez seul ? Vous avez un coup de blues, de déprime, des idées

noires... ? Vous vous sentez stressé ? Vous êtes victime de harcèlement, de violences verbales et/ou physiques ? Vous avez besoin de rencontrer un médecin ? Venez à l'infirmerie du Service de Santé Etudiante, en face de la bibliothèque de l'IUT. Vous serez pris en charge par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé. Pour une demande d'aide psychologique, après un ou plusieurs entretiens infirmiers, vous pourrez être orienté, si vous le souhaitez, vers des services d'écoute spécialisés d'Angoulême.

Public : service réservé aux étudiants de l'Université de Poitiers.



Nadjouéla

MON SOUTIEN PSY

Ne restez pas seul avec votre mal-être

Mon soutien psy, ce sont des séances d'accompagnement avec un psychologue, remboursées par l'Assurance Maladie.

Scannez le QR Code pour accéder à l'annuaire des psychologues conventionnés du dispositif Mon soutien psy.



MANGER / BOUGER

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF - CDOS

Maison départementale des sports
241 rue des Mesniers - Domaine de la Combe
16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
Tél. 05 45 25 30 48
Email. charente@franceolympique.com
Site web. www.cdos16.fr
Facebook. @sportcharente - Instagram. @cdoscharente

Fédération Française
Anorexie Boulimie
<https://www.ffab.fr>

Activités : Envie de bouger, de faire du sport près de chez toi ou de t'engager dans le milieu sportif ? Le CDOS Charente rassemble les clubs et comités sportifs du département, les aide à se développer et les accompagne pour promouvoir le sport-santé et prévenir les violences, les incivilités et les discriminations dans le sport.

MAISON SPORT-SANTÉ GRANDANGOULÈME

14 rue du Plan d'Eau
16710 SAINT-YRIEIX-SUR-CHARENTE
Tél. 06 28 78 07 10
Email. maisonsportsante@grandangouleme.fr

Accueil : le lundi et le jeudi de 13h30 à 17h.

Activités : faciliter l'accès au sport pour tous les publics et développer le sport sur prescription médicale.

Public : tout public, et particulièrement les personnes éloignées de la pratique sportive, ainsi que les personnes souffrants d'Affections de Longues Durées ou de maladies chroniques, sur prescription médicale.

SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - SUAPS

Centre Universitaire de la Charente - STAPS (D12)
La croix du milieu
16400 LA COURONNE
Email. christophe.gervais@univ-poitiers.fr
Site web. <https://suaps.univ-poitiers.fr/accueil/campus-dangouleme>

Activités : le SUAPS s'adresse aux étudiants régulièrement inscrits à l'Université de Poitiers qui désirent pratiquer une activité physique, sans inscription à des compétitions. Le gymnase universitaire se trouve près de l'entrée du CHS Camille Claudel dans le secteur de Breuty et tout proche du Centre Universitaire de la Charente. Les activités et plannings de pratiques sur <https://suaps.univ-poitiers.fr/accueil/campus-dangouleme>
Réservation de cours sur <http://suaps.univ-poitiers.fr>

Ouvert aux étudiants extérieurs moyennant une adhésion annuelle de 25 euros.

ÉQUILIBRE/TROUBLE ALIMENTAIRE

RÉSEAU DE PRÉVENTION ET DE PRISE EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ - REPPCO

Maison médicale
10 chemin de Frégeneuil
16800 SOYAUX
Tél. 05 45 22 95 68
Email. reppco2@wanadoo.fr

Site web. www.reppco.fr/
Facebook. [Reppco.16](https://www.facebook.com/Reppco16)

Activités :

L'équipe pluridisciplinaire du REPPCO (médecin, diététiciennes, psychologues) propose :

- Une prise en charge gratuite des personnes souffrant de surpoids ou d'obésité (accompagnement individuel et/ou ateliers collectifs).
- Des actions de prévention et de promotion de la santé auprès du public.
- Des interventions dans les formations, sur les problématiques de poids, auprès des professionnels.

Public :

- Enfants et adolescents de 6 à 17 ans souffrant de surpoids ou d'obésité.
- Les adultes souffrant de surpoids ou d'obésité (IMC ≥ 25 kg/m²).
- Les adultes engagés dans un parcours de chirurgie bariatrique.

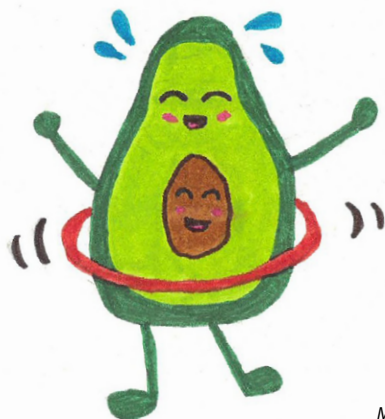
SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÈME
Tél. 05 45 67 02 34
Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr
Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

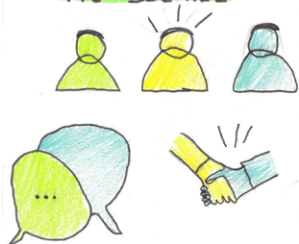
Activités : l'infirmière reçoit, informe, effectue les soins et oriente. Les informations restent confidentielles. Venez à l'infirmerie du Service de Santé Étudiante, en face de la bibliothèque de l'IUT. Vous serez pris en charge par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé. Pour une demande d'aide psychologique, après un ou plusieurs entretiens infirmiers, vous pourrez être orienté, si vous le souhaitez, vers des services d'écoute spécialisés d'Angoulême. Pour les étudiants invités à bénéficier d'un bilan

Trouvez un club de sport près de chez vous sur
www.monclubpresdechezmoi.com



PRESTATIONS SOCIALES ET FAMILIALES

Vie SOCIALE



MA FAMILLE



Malwen & Anatole

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DE LA CHARENTE - CAF

30-32 Bd de Bury - CS 90 000
16911 ANGOULÊME CEDEX 9
Tél. **32 30** (appel local gratuit) pour toute question sur votre dossier
32 38 (appel local gratuit) pour toute question sur la pension alimentaire

Site web. www.caf.fr

Activités : pour obtenir des informations actualisées sur votre dossier, ayez le réflexe en ligne !

Depuis votre ordinateur ou tablette, rendez-vous sur le www.caf.fr ou depuis votre smartphone sur l'application mobile « Caf - Mon Compte ».

De chez vous, 7j/7 et 24h/24, vous pouvez :

- accéder à votre dossier et à « Mon Compte » votre espace personnalisé.
- estimer vos droits via les simulateurs à votre disposition.
- faire une demande de prestations.
- prendre un rendez-vous téléphonique ou physique avec un conseiller de la Caf.
- poser une question sur votre situation par mail.
- modifier directement vos informations personnelles : adresse, n° de téléphone portable, email, coordonnées bancaires, situation familiale et professionnelle, séparation, grossesse...
- connaître les horaires d'ouverture de l'ensemble de nos points d'accueil (antenne, permanences, France Services...).

→ RELAIS CAF JEUNES ET ÉTUDIANTS

Centre Information Jeunesse
Place du Champ de Mars
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 37 07 30

Accueil :

- Du lundi au vendredi de 13h à 18h, sans rendez-vous.
- Du mercredi au vendredi de 9h à 12h, sur rendez-vous ou par téléphone.

Activités : Accompagnement et soutien dans les démarches Caf.

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DES CHARENTES

Activités : "Guichet unique" de la protection sociale du monde agricole, la MSA rembourse à ses adhérents l'ensemble de leurs prestations (maladie, maternité, familiale et vieillesse) et recouvre aussi les cotisations versées par les agriculteurs et les employeurs de main d'œuvre agricole. Au-delà de la protection sociale, la MSA propose un éventail de services visant à améliorer les conditions de vie et de travail de ses adhérents, se caractérisant par des accompagnements, des actions de prévention santé et de sécurité au travail.

Sous certaines conditions, elle apporte une aide aux vacances, aux loisirs, à la formation BAFA et aux études.

- Utilisez plus de 80 services en ligne pour obtenir des attestations,

Les services en ligne de la Caf offrent de nombreux avantages :

- démarches simplifiées,
- accès rapide aux services de la Caf sans vous déplacer,
- transmission gratuite et sécurisée des éléments de votre dossier

+ SIMPLE + RAPIDE + FIABLE
N'attendez plus pour avoir le réflexe en ligne !

effectuer des demandes, réaliser des déclarations sur

www.msadescharentes.fr

- Écrivez à la MSA depuis l'espace privé en utilisant le service "Mes messages - mes réponses"
- Accédez à l'ensemble des services et suivez en direct l'actualité de la MSA grâce à L'application mobile "Ma MSA et Moi"

Adresse unique de la MSA des Charentes
1 boulevard de Vladimir - CS 60 000
17106 Saintes Cedex

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 17h. Pour un RDV personnalisé et sans attente, la MSA des Charentes reçoit sur rendez-vous au sein de ses agences de Barbezieux, Confolens, Mansle et Segonzac. Pour ce faire, contacter le 05 46 97 50 06.

→ MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DES CHARENTES

Siège social - 1 bd Vladimir
17106 SAINTES CEDEX
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE D'ANGOULÊME

14 rue Louis Blériot - 16340 L'ISLE D'ESPAGNAC - Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE BARBIEZIEUX

26 rue des Basses Douves
16300 BARBIEZIEUX SAINT HILAIRE
Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE CONFOLENS

ZA les Freniers - Maison de la ruralité
16500 CONFOLENS - Tél. 05 46 97 50 50

→ AGENCE DE SEGONZAC

15, rue Pierre Viala
16130 SEGONZAC
Tél. 05 46 97 50 50

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ASSOCIATION PRÉVENTION ROUTIÈRE COMITÉ DE LA CHARENTE

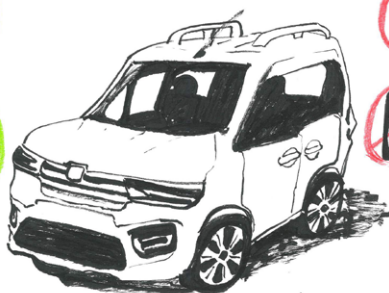
24 rue du Docteur Guy Ragnaud
16000 ANGOULÊME - Tél. 05 45 95 29 84
Email. comite16@preventionroutiere.com
Site web. www.preventionroutiere.asso.fr

Activités : Education et sensibilisation routière.

MISSION SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Préfecture de la Charente
7-9 rue de la Préfecture
CS 92301 - 16023 ANGOULÊME CEDEX
Tél. 05 45 97 62 83
Mail. pref-securite-routiere@charente.gouv.fr

Activités : prêt de supports de communication
et d'outils de prévention. Gestion des demandes
du Plan Départemental d'Action
de Sécurité Routière.



Sécurité Routière!

Joachim

« La route ce n'est pas comme dans
Fast and Furious. »

Paroles de jeune

KI FAIT KOI ET OU ?

SEXUALITÉ : RESPECT, LGBTQIA+...

HOMOPHOBIE



Adam

ADHEOS

5 bd Berthelot (Entrée Place St Martial)
16000 ANGOULÊME
Tél. 06 95 61 38 12
Email. contact@adheos.org
Site web. www.adheos.org

Accueil : sur rendez-vous le mardi, mercredi matin,
jeudi et vendredi, fermé le lundi.
Permanence le mercredi après-midi de 14h à 18h.

Activités : Centre LGBTI (Lesbien, Gay, Bi, Trans, Intersexe)
d'Angoulême : Centre d'information, d'orientation, d'aide
sur les questions de genre, lutte contre l'homophobie
et la transphobie. Association d'Aide, de Défense
Homosexuelle, pour l'Égalité des Orientations Sexuelles.

Public : tout public.

COLLECTIF TRANSISTOR

Email. contact@collectif-transistor.fr
Site web. <https://collectif-transistor.fr>

Accueil : une permanence par mois le dimanche de
15h à 18h au Bêta. Possibilité de rendez-vous individuel
sur les autres jours de la semaine.

« P'tit gars, y a rien qui cloche chez toi
T'es amoureux, c'est pas un crime. »

Suzane

Activités :

- Information sur les questions liées à l'identité de genre, la transition, l'orientation sexuelle.
- Créer du lien avec les personnes isolées et en besoin d'accompagnement.
- Aide administrative pour les personnes trans et travailleur-euses du sexe (TDS).
- Visibiliser les problématiques et défendre les intérêts des personnes trans et TDS.
- Mise à disposition de matériel de prévention, type protections pour les rapports sexuels (préservatifs internes et externes, lubrifiants, gants en nitrile...) et de matériel de réduction des risques (rdr) pour les injections et la consommation de drogues.

Public : les personnes trans, en questionnement, leurs proches (partenaires, amis, famille, parents...). Les travailleur-euses du sexe (tds), ex-tds, leurs proches.

INFOS

Victimes ou témoins d'actes ou de discriminations LGBTIphobe.
Contactez la ligne d'écoute anonyme de SOS homophobie :

> **par téléphone : 01 48 06 42 41**
(du lundi au jeudi de 18h à 22h, le vendredi de 18h à 20h, le samedi de 14h à 16h et le dimanche de 18h à 20h, sauf jours fériés)

> **par tchat :**

www.sos-homophobie.org/chateoute

(tous les jeudis de 21h à 22h30 et tous les dimanches de 18h à 19h30, sauf jours fériés).

SIDA - IST - HÉPATITES



Alice

AIDES CHARENTE

12 rue des Boissières
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 86 77 - 06 19 78 21 13
Email. charente@aides.org
Site web. www.aides.org

Accueil : permanence de santé sexuelle avec offre de dépistage rapide du VIH et des Hépatites B et C et de la syphilis les mardis de 15h à 17h45 (sans rendez-vous). Ou sur rendez-vous toute la semaine.

Activités : Association de lutte contre le sida et les hépatites.

Accueil, information, documentation et prévention. Accueil et soutien aux personnes touchées par le VIH-Sida-Hépatites et leurs proches.
Mise à disposition gratuite de matériel de prévention (Préservatifs, gel lubrifiant). Actions d'information et de prévention, réduction des risques : population migrante, travailleur-euses du sexe, homme ayant des relations avec d'autres hommes, consommateurs-rices de produits psychoactifs, détenus, personnes Queer, chemsexuels.

Public : tout public.

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC - CEGIDD

Activités :

Accueil, écoute, information, conseils personnalisés.
Dépistage du VIH (sida) et/ou du VHB, VHC (hépatites B et C), ainsi que de toutes les IST (syphilis, chlamydiae, mycoplasmes, gonocoques).
Dépistage rapide grâce à la technique TROD.
En cas de diagnostic de séropositivité, liaison avec les services hospitaliers spécialisés et le médecin traitant, pour prise en charge et suivi médical et psychosocial.
Détection des violences sexuelles.
Vaccination.
Consultation psychologue.
Mise à disposition gratuite de préservatifs.
Confidentialité.
Sur rendez-vous.

Public : tout public.

> Sida Info Service

0 800 840 800 - 7j/7, de 8h à 23h
(Service & appel gratuits)
www.sida-info-service.org
Accompagnement des personnes séropositives et de leurs proches.

> Hépatites Info Service

0 800 845 800 - 7j/7, de 8h à 21h
(Service & appel gratuits)
www.hepatites-info-service.org
Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

➤ BON À SAVOIR : MON TEST IST

Dépistage du VIH et de 4 autres IST possible en laboratoire de biologie médicale :

- sans ordonnance,
- sans RDV,
- sans avance de frais pour les moins de 26 ans.

➔ CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES - ANGOULÊME

Centre Hospitalier d'Angoulême
Rond-point de Girac
CS 55015 Saint Michel
16959 ANGOULÊME CEDEX
Tél. 05 45 24 42 84

Email. cegidd@ch-angouleme.fr
Site web. <https://cutt.ly/OJ4ldvw>

Accueil : du lundi au vendredi de 10h à 18h, sur rendez-vous au 05 45 24 42 84 ou sur doctolib : <https://cutt.ly/FJ4IEFj>

Permanences :

- **Ruffec**
15 rue de l'Hôpital
16700 RUFFEC
Tél. 05 45 24 42 84
Email. cegidd@ch-angouleme.fr
- **Barbezieux :**
Hôpitaux du Sud Charente
Service de la PASS
Route de Saint-Bonnet
16300 BARBEZIEUX-SAINT-HILAIRE
Tél. 05 45 24 42 84
Email. cegidd@ch-angouleme.fr

• Confolens :

Centre hospitalier de Confolens
Service de la PASS
Rue Marcel Perrot - 16500 CONFOLENS
Tél. 05 45 24 42 84
Email. cegidd@ch-angouleme.fr

➔ CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES - COGNAC

Hôpitaux de Grand Cognac
65 av. d'Angoulême
CS 50264 Chateaubernard
16112 COGNAC CEDEX
Tél. 05 45 80 13 13
Email. cegidd@ch-angouleme.fr
Site web. <https://cutt.ly/V4NCQii>
Accueil : les lundis et les mercredis.

VACCINATION

SERVICE DÉPARTEMENTAL DE VACCINATIONS

Centre de prévention de la Charente
8 rue Léonard Jarraud
16000 ANGOULÊME - Tél. 05 16 09 76 05
Site web. www.lacharente.fr

Activités et accueil : au centre de prévention de la Charente, sur rendez-vous au 05 16 09 76 05.

- **Centre de vaccination :** séances gratuites pour tout public, vaccins fournis pour rappels et mises à jour des vaccins recommandés ou obligatoires en France.
- **Centre de Lutte Antituberculeuse :** dépistage tuberculose, suivi et traitement, vaccination BCG.
- **Centre de vaccinations internationales :** conseils et vaccinations pour les voyageurs (fièvre jaune...). Consultations et

vaccins spécifiques aux voyages payants, non remboursés par l'assurance maladie.

L'équipe du centre de vaccination assure aussi des permanences sur le territoire charentais. Prise de rendez-vous en précisant le lieu souhaité au 05 16 09 76 05.

- **MDS Cognac,** rue Ambroise Paré, le 1^{er} mercredi du mois.
- **MDS Chasseneuil,** le Mas des Champs, le 3^e mercredi des mois de janvier, mars, mai, juillet, septembre et novembre.
- **MDS Confolens,** rue du Docteur André Bernard, le 2^e mercredi des mois de février, avril, juin, août, octobre et décembre.



Ensemble, coupons la rate aux virus.

Cathia

- **Barbezieux** (locaux de la PASS), au Centre Hospitalier, route de St Bonnet, le 3^e mercredi des mois de février, avril, juin, août, octobre et décembre.
 - **MDS de Ruffec,** 9 rue du Docteur Tutard, le 2^e mercredi des mois de janvier, mars, mai, juillet, septembre et novembre. À la demande, l'équipe peut se déplacer (minimum de 10 personnes).
- Public :** tout public.

Vaccination, où en êtes-vous ? Rendez-vous sur

➤ <https://vaccination-info-service.fr>

pour faire le point !

VIOLENCE / MALTRAITANCE

Lyès



« La violence laisse
des cicatrices
qui ne sont pas
toujours visibles. »
Nadjoula

FRANCE VICTIMES 16

2 rue de Beaulieu
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 37 11 11
Email. francevictimes16@gmail.com

Tribunal judiciaire :

Place Francis Louvel
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 37 11 11
Email. francevictimes16@gmail.com

Activités :

L'association France victimes 16,
agréée par le ministère de la justice,
propose gratuitement :

- une information sur les droits et comment les faire valoir,
- un soutien psychologique,
- un accompagnement social des victimes. FV16 travaille en lien avec le parquet d'Angoulême, les services de la justice, la police, la gendarmerie, l'ordre des avocats, l'hôpital, et les services sociaux.

Public : toutes les victimes d'actes de délinquance, les victimes de catastrophes naturelles, d'accidents collectifs, de terrorisme.

Permanence(s) : sur rendez-vous.
Permanence principale d'accueil,
Tribunal de Grande Instance,
place F. Louvel à Angoulême,
de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h15,
ou au siège social, 2 rue de Beaulieu
(2^e étage) à Angoulême.

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF CHARENTE

16 rue des Boissières
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 45 92 34 02
Email. contact@cidff16.org
Site web. <https://charente.cidff.info>

Accueil : renseignements de
9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
(fermeture à 16h30 le vendredi).

Activités :

Information, accompagnement des
femmes victimes de violence.
Point d'écoute psychologique.

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE SANTÉ SEXUELLE - CD2S

8 rue Léonard Jarraud
16000 ANGOULÊME
Tél. 05 16 09 76 95
Site web. www.lacharente.fr

Accueil : du lundi au vendredi 8h45
à 12h15 et de 13h15 à 17h15.

Activités :

Conflits, violences, séparation,
deuil, manque de dialogue dans
le couple ou entre enfant et parents.
Dépistage et accompagnement des
femmes victimes de mutilations
sexuelles féminines et/ou de
mariages forcés.
Gratuité et confidentialité
(sur rendez-vous).

Public :

Jeunes mineur(s) dans le secret ou non.
Jeunes majeur(e)s de moins
de 26 ans.

Antenne :

• Centre hospitalier intercommunal
du pays de Cognac
Service gynécologie
65 avenue d'Angoulême
16100 COGNAC
Tél. 05 45 80 13 50.

MAISON DES FEMMES DE LA CHARENTE

282 rue de Clérac à Sillac
16000 ANGOULÈME
Tél. 05 16 09 52 52

Site web. www.lacharente.fr

Accueil : du lundi au vendredi, avec ou sans rendez-vous de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h. Service gratuit.

Activités :

Lieu d'écoute, d'information, d'orientation pour les femmes confrontées ou ayant été confrontées à tous types de violences quel que soit le contexte.
Accompagnement individuel et/ou collectif.
Permanences de juristes du CIDFF et de France Victimes 16, de Conseillères Conjugales et Familiales du Planning Familial 16 et d'une professionnelle de la M.D.P.H.
Ateliers et groupes de parole animés par le CIDFF et par le Planning Familial.

Public : toutes les femmes.

OMÉGA MÉDIATION SOCIALE

Plein Sud
1 boulevard Jean Moulin
16000 ANGOULÈME
Tél. 05 45 38 69 83

Email. secretariat@omega16.net

Site web. www.omega16.net

Activités :

- Écoute et gestion de conflits.
- Mise en relation, information, orientation.
- Médiation Interculturelle.
- Médiation en direction des personnes en très grande précarité et/ou sans domicile.
- Accompagnement des personnes en situation de précarité énergétique et hydrique.
- Appui - Conseil - Formation.
- Médiation en milieu scolaire.
- Maison France Services.

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

4 avenue de Varsovie
16000 ANGOULÈME
Tél. 05 45 67 02 34

Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr

Site web. <https://sse.univ-poitiers.fr>

Accueil : avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi.

Activités :

L'infirmière reçoit, informe, effectue les soins et oriente. Les informations restent confidentielles.
Venez à l'infirmier du Service de Santé Etudiante, en face de la bibliothèque de l'IUT.
Vous serez pris en charge par l'infirmière ou, en fonction de l'entretien, vous serez orienté vers un médecin généraliste de ville ou bien un autre professionnel de santé. Pour une demande d'aide psychologique, après un ou plusieurs entretiens infirmiers, vous pourrez être orienté, si vous le souhaitez, vers des services d'écoute spécialisés d'Angoulême.

Public : service réservé aux étudiants de l'Université de Poitiers.

— INFOS —
> 119

Allô enfance en danger

7j/7, 24h/24 - Appel confidentiel et gratuit

> 3919

Accueil de victimes de violences conjugales

7j/7, 24h/24 - Appel anonyme et gratuit

> 0 800 16 79 74

N° vert départemental pour les victimes de violences conjugales

7j/7 et 24h/24 - Appel anonyme et gratuit

<https://arretonslesviolences.gouv.fr>

NUMÉROS D'URGENCE

Numéros d'urgence

Protéger :

Baliser avant et après
le lieu de l'accident.

Alerter :

Avec un maximum de
précisions sur le lieu de
l'accident.

Secourir :

Rester près des blessés
sans les déplacer ;
les couvrir.

SAMU : **15**



Pompiers : **18**



Police ou
Gendarmerie : **17**



N° unique
européen : **112**



INDEX DES STRUCTURES

A

ADHEOS	53
AIDES Charente	54
Alcooliques Anonymes - AA	31
Angoulême Solidarité	20
Association d'aide et de soutien à l'entourage des malades alcooliques - FAR16	32
Association prévention routière - Comité de la Charente	53

B

Boite à Fringues	20
Boutique solidarité Eclaircie	20

C

Caisse d'Allocations Familiales de la Charente - CAF	52
Caisse Primaire d'Assurance Maladie - CPAM	37
Cap Emploi Charente - OHE Prométhée Charente	39
Cap Inclusion Jeunes - OHE Prométhée Charente	39
Cellule d'écoute psychologique dédiée aux étudiants	45
Centre Communal d'Action Sociale - CCAS ANGOULÊME	21
Centre Communal d'Action Sociale - CCAS COGNAC	21
Centre Communal d'Action Sociale - CCAS SOYAUX	21
Centre d'Accueil d'Accompagnement à la réduction des Risques des Usagers de Drogues - CAARUD 16	30
Centre d'examen de santé	33
Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale - CHRS	43
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles - CIDFF Charente	40
Centre d'ortogénie IVG	34
Centre départemental de santé sexuelle - CD2S	34
Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - CSAPA AGORA	29
Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - CSAPA Association Addictions France	28-29
Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic des infections sexuellement Transmissibles - CEGIDD Angoulême	55
Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic des infections sexuellement Transmissibles - CEGIDD Cognac	55
Centre Hospitalier Camille Claudel	45-46
Centres Médico Psychologiques - CMP	46-47
Centre parental	51
Collectif épicerie sociale	23
Collectif solidarité Ma Campagne	23
Collectif Transistor	53

Comité Départemental Olympique et Sportif - CDOS	49
Consultations Jeunes Consommateurs - CJC	29
Croix rouge française	21-22
CROUS Antenne d'Angoulême	23

D

Dispositif d'appui aux projets et parcours de vie	40
--	----

E

Epicerie sociale Barbezieux Saint Hilaire	24
Epicerie sociale - CSCS FLEP Soyaux	23
Epicerie sociale du Cognac	24
Epicerie sociale La Rochefoucauld	24
Epicerie sociale Le Petit Mairat	23
Epicerie solidaire du Nil	23
Epicerie solidaire ELDER	24
Espace écoute du SCCUC	45
ESS' le Local 16	24

F

Famili' Bulle - Maison des Parents	51
France victimes 16	56

G

Groupes d'Entraide Mutuelle - GEM	48
---	----

H

Hôpital de jour en addictologie	28
Hôpitaux de Grand Cognac - Consultation d'Aide au Sevrage Tabagique	30

I

Info Jeunes Charente	42
----------------------------	----

L

Lieu Dit	45-46
Locapart16	45

M

Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes de la Charente - MDAJA	47-48
Maison Départementale des Personnes Handicapées - MDPH 16	39
Maisons Départementales des Solidarités - MDS	26-27
Maison des femmes de la Charente	57
Maison Sport-Santé Grandangoulême	50
Médecins Du Monde	18
MIKADO	46
Mission sécurité routière	53
Missions Locales	40-41
Mutualité Française Charente	37
Mutualité Sociale Agricole des Charentes - MSA	37

O

Oméga médiation sociale	49
-------------------------------	----

P

Permanences d'Accès aux Soins de Santé - CHARENTE LIMOUSINE - PASS	19
Permanences d'Accès aux Soins de Santé - GRAND ANGOULÊME - PASS	19
Permanences d'Accès aux Soins de Santé - OUEST CHARENTE - PASS	19
Permanences d'Accès aux Soins de Santé - RUFFECHOIS - PASS	19
Permanences d'Accès aux Soins de Santé - SUD CHARENTE - PASS	19
Permanences gratuites des médecins dédiées aux étudiants	19
Planning familial	34
Point d'Accueil Ecoute Jeunes - PAEJ	48
Prévention santé de la CPAM	41
Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine Antenne Charente	42
Protection Maternelle et Infantile - PMI (prénatale et postnatale)	51

R

Relais CAF Jeunes et Etudiants	52
Réseau de Prévention et de Prise en Charge de l'Obésité - REPPCO	50
Résidence Habitat Jeunes Pierre Semard	44
Résidence Nelson Mandela	44-45
Restos du cœur	24-25
Revivre	32

S

Secours catholique	25
Secours populaire français	25-26
Service de Santé Étudiante	différentes rubriques
Service départemental de vaccinations	55
Service Handicap Etudiants de l'Université de Poitiers	39-40
Service social de la CPAM	26
Service social étudiant	26
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives - SUAPS	50

T

Territoires d'Action Sociale - TAS	26-27
--	-------

U

Unité d'Accueil d'Orientation - UAO	46
Unité d'Addictologie - ELSA	31
Unité d'Addictologie - RUFFEC	31
Unité de sevrage complexe - Centre d'addictologie	28
Union Départementale des Associations Familiales de la Charente - UDAF 16	42-43



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



EASY



Toutes les infos dont
tu as besoin,
+ vite, + simple

FINI DE
GALÉRER

SANTÉ, LOGEMENT, EMPLOI,
MOBILITÉ INTERNATIONALE...

ANGOUMOIS

www.boussole.jeunes.gouv.fr



CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

CD2S

GRATUIT | CONFIDENTIEL

Centre Départemental de **SANTÉ SEXUELLE**

Vous avez des questions ?

- Sexualités
- IST
- Contraception
- Oubli de pilule
- Accès à l'IVG



**L'équipe des professionnels
du CD2S est à votre écoute.**

Centre de prévention de la Charente
8 rue Léonard Jarraud - 16000 Angoulême
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 17h15

Plus d'informations au
05 16 09 76 95 ou sur
www.lacharente.fr
Retrouvez-nous sur
les réseaux sociaux  



Conception graphique : CD16 / Crédithphoto : © Adobe Stock

AVEC LE SOUTIEN ET LA PARTICIPATION DE



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



Région
Nouvelle-Aquitaine



msa santé
famille
retraite
services
des Charentes



UNE ÉDITION DU

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULÊME - Tél. 05 45 37 07 30

Email. cjangoulême@info-jeunesse16.com

Site web. www.info-jeunesse16.com



CIJ Angoulême



CIJ Angoulême

infojeunes
Angoulême - Charente
EXPLORER LES POSSIBLES