



Dispositif Milieu Ouvert
78 Quai Vendeuvre 14000 CAEN
02 31 15 67 67



CAEN

Bientôt la majorité

Tu as déjà fait :

✓ **Ton recensement**

✓ **Ta JDC (Journée du Citoyen)**

Tu vas en avoir besoin pour de nombreuses démarches administratives (examens, permis,...)

✓ **Ta carte d'identité,**

C'est un document indispensable tout au long de ta vie.

A 18 ans, tu recevras :

✓ **Ta carte électorale**

Elle te permet de voter aux différentes élections.

Tu la reçois automatiquement si tu as fait ton recensement auprès de la mairie de ta commune.

Si tu as déménagé entre temps, il faut t'inscrire sur la liste électorale de ta nouvelle ville.

Et pour la suite en fonction de tes besoins voici un petit guide mémo des adresses qui peuvent t'être utiles.



MES DROITS SOCIAUX



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



Qu'est-ce que le portail mesdroits sociaux.gouv.fr ?

mesdroits sociaux.gouv.fr est un portail universel destiné à tous, que vous soyez en activité, sans emploi ou à la retraite.

Il vous permet de :

- ✓ Visualiser et comprendre vos droits et prestations
- ✓ Retrouver rapidement vos organismes de rattachement
- ✓ Simuler vos droits sociaux
- ✓ Réaliser vos démarches en ligne
- ✓ Consulter l'ensemble de vos ressources
- ✓ Découvrir les événements de vie

C'est simple, facile et rapide.

Quels sont les organismes partenaires ?

Le portail mesdroits sociaux.gouv.fr est le fruit d'un travail collectif des différents acteurs de la protection sociale, de l'emploi et de l'Etat, tels que :



LA MUTUELLE
générale



France
Connect



SOMMAIRE

La Santé 5

- 6 La SÉCURITÉ SOCIALE : CPAM
- 9 Le CMP
- 9 Le PLANNING FAMILIAL
- 10 Le CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE
- 11 CSAPA
- 12 MDPH
- 13 BAPU

Le logement 14

- 15 Les AIDES AU LOGEMENT
- 16 L'ACTION LOGEMENT
- 17 LE FSL
- 17 Les AUTRES LIENS UTILES
- 18 Les FJT
- 19 Le CLLAJ
- 20 L'ASSOCIATION LIEN
- 21 Le LOGEMENT SOCIAL
- 22 L'ASSOCIATION CLÉS DES PAYS NORMANDS
- 22 L'AISCAL
- 23 Le CROUS
- 23 Les AGENCES IMMOBILIÈRES ET LES PROPRIÉTAIRES PRIVÉS
- 23 URGENCE

Les Projets Professionnels 24

- 25 Le CIO

- 25 La MISSION LOCALE
- 26 Le CRIG
- 26 La CRAVATE SOLIDAIRE

Le Transport 27

- 28 TWISTO
- 29 LOCATION SCOOTER
- 30 LA MAISON DU VÉLO
- 31 L'AQJ

Le Suivi Social 32

- 33 Le SAJD
- 34 Le CCAS
- 35 La CIRCONSCRIPTION D'ACTION SOCIALE - USDA

Les Impôts 36

- 37 Le CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES

La Culture 38

- 39 La CARTE ATOUTS NORMANDIE
- 40 Le PASS CULTURE

Autres 41

- 42 EMMAÛS
- 42 Les RESTOS DU CŒUR
- 42 La CROIX ROUGE
- 42 Le SECOURS POPULAIRE
- 43 CIDFF



La Santé

LA SÉCURITÉ SOCIALE : CPAM



Caisse Primaire d'Assurance Maladie

- 📍 108 boulevard Jean Moulin, 14031 Caen
- 🕒 36 46 sur rendez-vous (du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30)
- 🌐 www.ameli.fr

LA CARTE VITALE

À partir de 16 ans, un jeune peut avoir sa propre **carte vitale**. Il n'y a pas de démarche à réaliser, c'est l'assurance maladie qui envoie un dossier au jeune concerné. Les pièces à fournir sont :

- Une photo
- La photocopie de la pièce d'identité.

La carte Vitale est une carte à puce contenant les renseignements administratifs utiles à la prise en charge de tes soins. Le professionnel de santé que tu consultes (médecin, dentiste, pharmacien, etc.) utilise ta carte Vitale pour établir une feuille de soins électronique (qui remplace la feuille de soins papier).

Les informations sont directement transmises à ton organisme d'assurance maladie (CPAM). Ainsi, tu es **remboursé sous 7 jours** sans avoir de démarches à effectuer.

LA PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE (PUMa)

À 18 ans, toute personne domiciliée en France bénéficie de la **Protection Universelle Maladie (PUMa)**

La Puma garantit à toute personne travaillant ou résidant en France de manière stable et régulière un droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de la vie.

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS) ex CMU-C

C'est une complémentaire santé, c'est-à-dire une **mutuelle gratuite ou payante** selon vos revenus.

Si tu as de faibles ressources, la CSS permet de te faire rembourser la part complémentaire de tes dépenses de santé. Cela signifie que **cette aide rembourse ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie.**



A SAVOIR :

Tu peux créer ton compte sur www.ameli.fr pour suivre tes remboursements.



Tu peux faire une demande de CSS sur ton compte ameli ou en prenant RDV à la CPAM.

- Tu peux faire une demande de CSS sur ton compte AMELIE ou en prenant RDV à la CPAM.
- Si toi, ou un membre de ton foyer, bénéficie du Revenu de solidarité Active (RSA), tu as droit à la complémentaire santé solidaire gratuite.
- La CSS gratuite ou payante dure 1 an. Il faut la renouveler tous les ans entre 2 et 4 mois avant la date de fin (l'échéance) indiquée sur l'attestation.
- Grâce à la complémentaire santé solidaire, tes dépenses de santé sont remboursées entièrement, dans la limite des tarifs de la sécurité sociale.
- **Sans cette aide**, tu dois payer la part complémentaire, c'est-à-dire ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie.
- **Avec cette aide**, la part complémentaire de tes dépenses de santé est remboursée.



IMPORTANT

Pense à créer ton compte sur www.ameli.fr

Pour

- Suivre tes remboursements
- Faciliter tes démarches

Tu dois avoir un **médecin traitant**, vérifie auprès de lui qu'il est bien déclaré à la CPAM.

LE CMP

Centre Médico Psychologique

Les centres médico-psychologiques organisent des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'interventions à domicile.

Ton lieu d'habitation détermine ton CMP de secteur.
Pour savoir dans quel CMP te rendre, il suffit de prendre RDV sur le site www.epsm-caen.fr

LE PLANNING FAMILIAL



30 rue Saint Michel, 14000 Caen,
02 31 82 20 50

www.planning-familial.org

Le planning familial est un lieu qui accueille, écoute et oriente les jeunes et les adultes sur :

- La sexualité
- La contraception
- Les violences.

Ce service est **gratuit et anonyme**.

Les horaires d'ouverture sont :
Du lundi au jeudi de 9h à 17h,
Et le vendredi de 9h à 16h.

CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

Antenne de Caen Centre 5 place Félix Eboué 14 055 Caen Cedex 1 02 14 47 50 47	Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Antenne Campus 2 Centre de médecine préventive - Université, avenue de Bruxelles 02 31 56 52 30	Du lundi au vendredi de 8h à 18h.

Lieu d'accueil, d'écoute et de consultations médicales, le CPEF de Caen propose des entretiens sur la vie amoureuse, les difficultés de couple et la sexualité. Il permet également la délivrance de tous les moyens de contraception, le suivi gynécologique, le dépistage des IST et pratique les IVG. Le centre est ouvert à tous, y compris aux mineurs qui peuvent y consulter sans autorisation parentale, en toute confidentialité, et gratuitement.

Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

45, rue de Bretagne
14000 Caen
02 31 85 56 80

Accueil sur rendez-vous
Lundi-Mercredi-Jeudi et Vendredi :
10h-13h et de 14h-17h30.
Mardi : 9h30-13h

Ils assurent, pour les personnes ayant une consommation à risque, un usage nocif ou présentant une dépendance aux substances psychoactives ainsi que pour leur entourage :

- l'accueil, l'information, l'évaluation médicale, psychologique et sociale et l'orientation de la personne ou de son entourage ; dans ce cadre, ils peuvent mettre en place des consultations de proximité en vue d'assurer le repérage précoce des usages nocifs ;
- la réduction des risques associés à la consommation de substances psychoactives ;
- la prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative. Elle comprend le diagnostic, les prestations de soins, l'accès aux droits sociaux et l'aide à l'insertion ou à la réinsertion.

MDPH

Maison Départementale pour les Personnes Handicapées

Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) accompagnent au quotidien les personnes handicapées dans tous les domaines de leur vie, quels que soient leur âge et leur situation.

Une MDPH a une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes handicapées et de leur famille, ainsi que de sensibilisation des citoyens au handicap.

Antenne	Ouverture au public *	Adresse	Contact
Caen	du lundi au vendredi (de 13h30 à 16h15) Ouverture téléphonique du lundi au vendredi (de 9h30 à 12h)	17 rue du 11 novembre 14000 Caen	0800 100 522 mdph@calvados.fr
Lisieux	lundi, jeudi, vendredi	127 B rue Roger Aini 14100 Lisieux	02 14 47 54 27 sandrine.hebert@calvados.fr
Bayeux	lundi, mercredi, jeudi, vendredi	3, rue François Coulet 14400 Bayeux	02 31 51 10 78 valerie.cornieres@calvados.fr
Pont-l'Évêque	lundi, mercredi, jeudi, vendredi	14, rue de la Chaussée Nival 14130 Pont-l'Évêque	02 31 65 63 82 laurent.ferrut@calvados.fr
Falaise	mercredi, jeudi, vendredi	4, rue de la Résistance 14700 Falaise	02 31 41 41 96 celine.lesaulnier@calvados.fr
Vire	lundi, jeudi, vendredi	rue Alfred Le Nouvel 14500 Vire	02 14 47 52 86 emmanuelle.lemasson@calvados.fr
Évrecy	lundi, mercredi	18, rue Henri-Chéron 14210 Évrecy	02 31 08 32 81 emmanuelle.lemasson@calvados.fr celine.lesaulnier@calvados.fr
Douvres-la-Délivrande	lundi, mercredi, jeudi, vendredi	4, rue de l'Église BP 56 14440 Douvres-la-Délivrande	02 31 37 76 76 myriam.nicolle@calvados.fr

* De préférence sur rendez-vous

Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire

BAPU DU CMPP LA GUIDANCE	4 rue Jean de la Varence 14000 Caen 02 31 86 49 38
BAPU GASTON MIALARET	Annexe vissoi Esplanade de la paix BP 5186 14032 Caen Cedex 5 02 31 26 49 00

Les BAPU sont des centres de consultation proposant un espace d'écoute, de soutien et d'échange, pour les étudiants qui éprouvent des difficultés liées à un mal-être, des questions existentielles, une rupture, problèmes d'adaptations, etc.

L'équipe, composée notamment de psychanalystes (psychiatres et psychologues) et d'une assistante sociale, propose des entretiens et consultations. Le rythme des séances est déterminé par le thérapeute et l'étudiant.

La démarche est confidentielle.

Les consultations sont prises en charge par les organismes de sécurité sociale à 100%.

En fonction des résultats de l'analyse de la demande, l'étudiant pourra :

- Être accompagné au travers d'un soutien psychologique
- Être orienté vers un(e) assistante sociale, psychothérapeute, psychiatre, psychanalyste, médecin, conseiller d'orientation, gynécologue, diététicienne ou sophrologue.

Un BAPU peut également proposer la participation à des groupes de travail en interne ou en externe sur différents sujets liés à la vie étudiante.



Le Logement

LES AIDES AU LOGEMENT

La CAF



(Caisse d'Allocation Familiale)

8 avenue du 6 juin, 14000 Caen

09 69 37 32 30

www.caf.fr

Elle te permet d'ouvrir des droits pour :

✓ L'aide au logement (APL, ALS, ALF, ...)

ALS : L'Allocation de Logement Sociale est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer, elle est versée si vous ne pouvez prétendre à l'APL.

APL : L'Aide Personnalisée au Logement est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer. Elle est versée en raison de la situation de votre logement.

✓ L'insertion (RSA, PPA,..)

PPA : La prime d'activité est versée chaque mois. Vous devez déclarer tous les 3 mois les revenus du trimestre précédent, dans l'espace Mon Compte ou sur l'appli-mobile « Caf-Mon Compte ».

RSA : Le Revenu de Solidarité Active assure aux personnes sans ressources un niveau minimum de revenu qui varie selon la composition du foyer.

ACTION LOGEMENT



2 Rue Ferdinand Buisson
14280 Saint-Contest
02 50 28 70 70
www.actionlogement.fr

La garantie VISALE (VISA pour le Logement et l'Emploi)

Elle vise à faciliter ta recherche de logement en rassurant le bailleur.

Il s'agit d'un système de caution gratuite, qui a pour but de prendre en charge les loyers impayés à la place du locataire. La garantie VISALE est une caution locative qui garantit le paiement du loyer et des charges locatives à ton propriétaire en cas de défaillance de paiement.

Le montant maximum de la garantie s'élève à 9 mois de loyers et de charge, plafonné à 1200€ par mois. La garantie VISALE peut être sollicitée par les jeunes de moins de 30 ans et les salariés du secteur privé non-agricole.

L'avance LOCA PASS

C'est une avance sans frais du versement de ton dépôt de garantie, somme généralement exigée au moment de la signature du bail.

L'aide mobili-jeune

Elle permet d'alléger la quittance de loyer, en s'adressant :

- Aux jeunes de moins de 30 ans
- En formation en alternance (en contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation) au sein d'une entreprise.

L'aide financière varie entre 10 et 100 euros par mois. Cette aide vient en complément des APL. Pour faire ta demande, tu dois aller sur le site internet d'action logement.

LE FSL

(Fond de Solidarité Logement)



Direction Insertion Logement

17, avenue Pierre Mendès-France
14000 Caen

02 31 57 14 14

<https://www.calvados.fr>

Cette aide du Conseil Départemental permet de prendre partiellement en charge les dépenses liées aux frais d'accès aux logements locatifs publics ou privés :

- Dépôt de garantie,
- Premier mois de loyer,
- Frais d'agence et d'assurance, ...

et d'apporter des garanties de paiement des loyers. Elle concerne les personnes seules ou les familles.

LES AUTRES LIENS UTILES



Sur le site :

www.mes-allocs.fr

tu peux faire une simulation des aides dont tu pourrais bénéficier.

LES FJT

(Foyer de Jeunes Travailleurs)

Le FJT permet aux jeunes de 16 à 30 ans de bénéficier d'une chambre meublée et d'un studio meublé. Il propose un hébergement transitoire en attendant l'accès à un logement autonome, un service d'animation, et un accompagnement individualisé.

Les inscriptions se font uniquement en ligne sur les sites des FJT. Une fois l'inscription faite, il est fortement conseillé d'appeler régulièrement le FJT pour confirmer sa demande.

Il existe plusieurs FJT sur la région Caennaise :

FJT Oasis

18 rue de l'oratoire
14000 Caen
02-31-27-72-00
www.logementjeunesloasiscaen.com

FJT Robert Rème

68 rue Eustache Restout
14000 Caen,
02-31-52-19-96
www.akahj.fr

FJT du Père Sanson

19 rue du Père Sanson,
14000 Caen,
02-31-93-16-62
www.residence-sanson.fr

FJT Horizons

3 avenue de la Valeuse,
14200 Hérouville Saint Clair,
02-31-95-40-83
www.horizonshaj.com

FJT Notre Dame (filles uniquement)

63 rue de Bras,
14000 Caen,
02-31-86-05-28
www.fjtnotredame.fr

CLLAJ

(Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes)



1 place de l'Europe
14200 Hérouville Saint Clair
02 31 95 38 32
<https://www.akahj-caen.fr/cllaj/>

Concerne les jeunes entre 16 et 30 ans ; seul, en couple, avec ou sans enfant.

Le CLLAJ est un conseil ou une aide pour ton projet logement. Il faut être en voie d'insertion professionnelle.

Le CLLAJ te propose une aide dans tes démarches administratives liées au logement, un accompagnement dans ta recherche de logement, des adresses utiles dans les secteurs privés ou publics, il propose aussi des logements en sous-location.

L'association LIEN


Lien Intergénérationnel

L'association est située au Citis à Hérouville Saint Clair
4, Avenue de Cambridge, Batiment F, Odyssee
14200 HEROUVILLE SAINT CLAIR
02 31 06 67 31

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h15 à 19h

www.associationlien.fr


Elle met en place des cohabitations entre :



16-30 ans

Étudiants, jeunes travailleurs, apprentis, demandeurs d'emploi

Ayant la volonté d'aider une personne



+ 55 ans

À la retraite

Disposant d'une chambre meublée libre.

*Le jeune s'engage à donner de son temps avec le senior.
Temps à définir en fonction du type de contrat*

LE LOGEMENT SOCIAL

Pour effectuer une demande de logement social, il suffit de faire une demande UNIQUE sur le site :

www.demandelogement14.fr

Les plafonds de ressources pour obtenir un logement HLM	https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F869
Vos droits et démarches : demande de logement HLM	https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10007

Sur la région caennaise il existe plusieurs bailleurs que tu peux aussi contacter, en voici quelques uns :

 FACILITATEUR D'HABITAT	7 place Foch CS 20176 14010 CAEN Cedex 1 02.31.30.36.36 www.inolya.fr
	2 rue Martin Luther King BP 70401 14280 SAINT CONTEST 02.31.06.91.00 www.partelios.fr
 ▶ BÂTIR ▲ LOGER ▼ CRÉER ◀ RELIER	2 rue des Frères Wilkin BP 70306 14460 COLOMBELLES 02.31.72.41.52 www.lesfoyersnormands.fr
	1 place Jean Nouzille BP 15227 14052 CAEN CEDEX 4 02.31.27.50.00 www.caenhabitat.fr
	GROUPE  4 Avenue du Maréchal Montgomery 14000 CAEN 09.73.32.14.21 www.cdc-habitat.com

 <p>LA CAENNAISE SOCIÉTÉ CAENNAISE DE DÉVELOPPEMENT IMMOBILIER</p>	<p>66 avenue de Thiès 14000 CAEN 02.31.46.82.20 www.caennaise.com</p>
 <p>Logeo Seine Estuaire Action Logement Logements sur Hérouville Saint Clair</p>	<p>53 rue Gustave Flaubert BP 327 76056 LE HAVRE CEDEX 02.32.74.27.80 www.logeo-seine.fr</p>

L'ASSOCIATION CLÉS DES PAYS NORMANDS

8 boulevard Jean Moulin, 14000 Caen
02 31 86 70 50

www.pact-arim-normandie.org

Propose des logements locatifs à vocation sociale. L'association est l'intermédiaire entre le locataire et le propriétaire.

L'AISCAL



41 Av. de l'hippodrome
14000 Caen
02 31 93 69 43
www.aiscal.fr

L'AISCAL est une agence immobilière à vocation sociale. Cette agence gère des logements détenus essentiellement par des propriétaires privés pour les louer à des ménages modestes qui bénéficient alors d'un statut de locataire de plein droit. La demande doit être transmise par un travailleur social.

LE CROUS

23 avenue de Bruxelles, 14000 Caen

02 30 08 02 14

www.crous-caen.fr

Si tu es étudiant-e, il faut te rapprocher du CROUS pour faire une demande de logement.

LES AGENCES IMMOBILIERES ET LES PROPRIÉTAIRES PRIVÉS

Tu peux aussi chercher un logement en te rapprochant des [Agences immobilières](#).

En t'adressant directement à un propriétaire privé, tu économises le coût des frais d'agence. Tu peux trouver des logements privés sur des sites internet comme « [le bon coin](#) » par exemple.

URGENCE

N° : 115, appel après 18h

En cas d'urgence pour la nuit, tu peux contacter [la veille sociale 14](#) qui gère l'hébergement d'urgence dans le Calvados. Ce service t'aidera à trouver un hébergement pour la nuit.



Les Projets Professionnels

LE CIO

Centre d'Information et d'Orientation

21 rue du Moulin au Roy
14000 Caen
02 31 30 17 68

Pour toute recherche d'orientation, tu peux t'adresser au CIO. Tu y trouveras toutes les informations nécessaires à ton orientation.

LA MISSION LOCALE

Pour ton insertion professionnelle, tu peux t'adresser à la
[Mission Locale.](#)

<p><u>CAEN</u> 29 Avenue de Verdun 14000 Caen 02 31 15 31 95</p>	<p><u>HEROUVILLE SAINT CLAIR</u> 1 place de l'Europe 14200 Hérouville Saint Clair, 02 31 46 21 46.</p>
--	--

Elle aide les **jeunes de 16 à 25 ans** qui ne sont plus scolarisés à s'insérer dans la vie professionnelle et sociale.

Les apprentis, jeunes salariés, demandeurs d'emploi inscrits ou non à Pôle Emploi, peuvent bénéficier de son offre de services.

L'enjeu de la Mission Locale est de **favoriser l'accès au monde professionnel** des jeunes qu'elle accompagne.

CENTRE RÉGIONAL INFORMATION JEUNESSE



16 rue Neuve Saint-Jean
14000 Caen
02 31 27 80 80

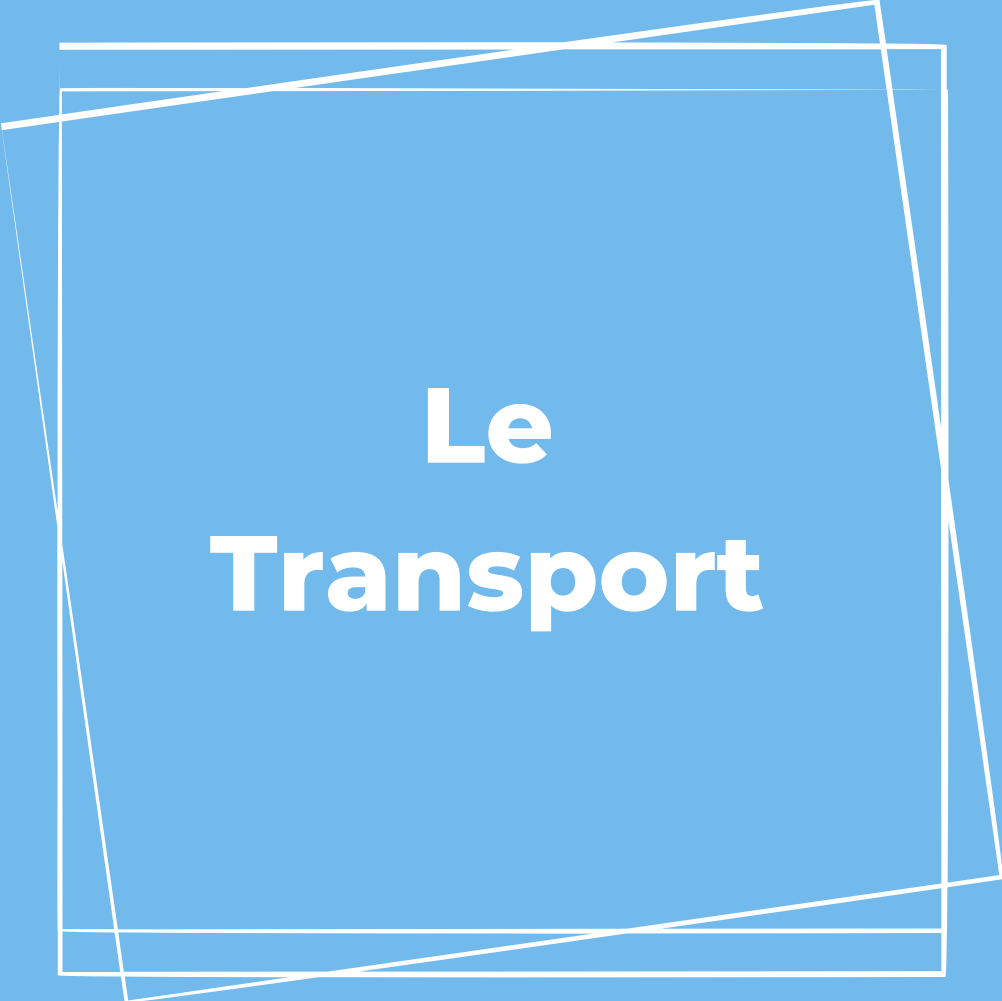
Le CRIG met en œuvre l'Information Jeunesse qui est une mission de service public, définie et garantie par l'État. Cette structure a pour mission d'informer les jeunes sur tous les sujets qui les concernent : études, métiers, emploi – petits boulots, formation continue, vie quotidienne, droits, santé, logement, projets – initiatives, culture, loisirs, sports, vacances et Europe – étranger.

CRAVATE SOLIDAIRE



9/11 rue des Marchands
14000 Caen
06 22 75 67 66
caen@lacravatesolidaire.org

Cette association vise à lutter contre toutes les discriminations, notamment celles liées à l'embauche.



Le Transport



51 Rue de l'Oratoire
14000 Caen
02 31 15 55 55

<p>ABONNEMENT MENSUEL SOLIDAIRE >>>> 20,50 €*</p> <p>L'abonnement MENSUEL SOLIDAIRE offre 31 jours consécutifs de déplacements illimités sur le bus et le Tramway. Il est valable à partir de la 1ère validation.</p> <p>Il est accessible aux personnes bénéficiaires de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La CSS (Complémentaire santé solidaire) • L'AME (Aide médicale d'Etat) 	<p>RÉSERVE DE VOYAGES SOLIDAIRE >>> 3,20€ les 5 voyages*</p> <p>Le titre RÉSERVE DE VOYAGES SOLIDAIRE, vous permet de charger de 5 à 50 voyages sur votre carte Twisto Atomod. Chaque voyage est valable 1h et est décompté à chaque passage devant un valideur, sauf en correspondance.</p> <p>Il est accessible aux personnes bénéficiaires de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La CSS (Complémentaire santé solidaire) • L'AME (Aide médicale d'Etat)
<p>ABONNEMENT TRIMESTRIEL SOLIDAIRE >>> GRATUIT*</p> <p>L'abonnement TRIMESTRIEL SOLIDAIRE offre 3 mois de déplacements illimités sur le bus et le Tramway. Il est distribué en 4 trimestres.</p> <p>Il est accessible aux demandeurs d'emploi.</p>	<p>ABONNEMENT ANNUEL SOLIDAIRE >>> GRATUIT*</p> <p>L'abonnement ANNUEL SOLIDAIRE offre 365 jours consécutifs de déplacements illimités sur le bus et le Tramway. Il est valable à partir de la 1ère validation.</p> <p>Il est accessible aux personnes bénéficiaires de l'AAH (Allocation Adulte Handicapé)</p>

***A titre indicatif**

LOCATION SCOOTER

La Mission Locale offre la possibilité de louer des scooters, renseignez-toi auprès d'eux, en te référant à la page 25.



Local du Chemin Vert (ancien collège Albert
Jacquard)
6 rue Molière
14000 CAEN
06.27.10.83.91 – 02.31.24.46.24
si.scooters@aajb.asso.fr

Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h30 / 13h30 - 16h30

L'AAJB propose une location solidaire de scooters ou de vélos à assistance électrique

POURQUOI ?

- Accéder à l'emploi (CDD, temps partiel, CDDI, mission intérim...)
- Accéder à un stage / une formation (PMSMP, formation qualifiante...)
- Se maintenir dans l'emploi (perte du permis B, panne véhicule...)
- Palier les aléas de la vie (panne véhicule, vol, suspension permis, ...)

POUR QUI ?

- Bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, ARE, ASS, AAH,...)
- Jeunes en difficulté relevant d'un accompagnement social spécifique (garantie jeune,...)
- Personnes en difficulté/contrat de travail précaire (temps partiel, horaires postés...)

COMBIEN CA COÛTE ?

- Le coût de la location de scooter est de 3 euros / jour. (Caution de 150 euros demandée, règlement en chèque ou espèces).
- Le coût de location d'un Vélo à Assistance Electrique (VAE) est de 2 euros / jour ou 10 euros par semaine.

LA MAISON DU VÉLO



54 quai Amiral Hamelin
14000 CAEN
02 31 34 45 70
contact@maisonduvelocaen.fr

Du mardi au samedi : 10h - 12h30 / 15h - 18h

La Maison du Vélo est un lieu de convivialité, de partage et de découverte autour du vélo à Caen.

Elle met en place quelques services et activités : atelier d'aide à la réparation des vélos, marquage bicycode des vélos, location moyenne et longue durée, consignes sécurisées et abritées, circuit de vélo-école permanent, point info cyclotourisme, village associatif, expositions et conférences...

	Semaine Tarif plein / tarif réduit*	Mois Tarif plein / tarif réduit*	Caution
Vélo adulte / enfant	20 € / 15 €	55 € / 35 €	400 € / 200 €
Vélo à assistance électrique	35 € / 25 €	75 € / 55 €	1800 €
Remorque enfant / voyage	20 € / 15 €	55 € / 35 €	200€

* Il existe un tarif réduit pour les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires des minima sociaux, les étudiants et les abonnés TER ou d'une autre maison du vélo normande.

Les tarifs sont à titre indicatif.

ASSOCIATION QUARTIER JEUNES



L'Association Quartiers Jeunes (AQJ) se donne comme objectif principal d' « apporter les conditions nécessaires au développement, à la croissance, à l'émancipation, à l'autonomie et à l'épanouissement des personnes et des groupes de personnes auprès desquels elle intervient, ainsi qu'à l'amélioration des conditions de vie du public au sein de son environnement ».

L'AQJ. se propose d'accompagner et de soutenir l'épanouissement et l'insertion des jeunes Hérouvillais en intervenant pour créer les conditions nécessaires permettant l'accès à l'autonomie et à la citoyenneté ; contribuer à la cohésion sociale au sein des quartiers, entre les différents acteurs (jeunes, habitants, commerçants, associations, institutions, etc.

Espace Social et Solidaire



La Maison d'la Bécane

La Maison d'la Bécane

est un dispositif de l'AQJ proposant d'une part une permanence d'accueil sans rendez-vous du public qu'elle accompagne ; d'autre part un « tiers lieu » ouvert à toute la population de Caen-la-Mer, où tous les usagers sont impliqués dans un projet du Développement Social et Solidaire.

713 Grande Delle, 14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

02 50 53 68 55

lamaisondlabecane@aqj.fr

Cet espace propose aux usagers un outillage et des conseils nécessaires à la réparation des cyclomoteurs, scooters, motos et vélos ainsi qu'une diversité d'activités artistiques, culturelles et ludiques.



Le Suivi Social

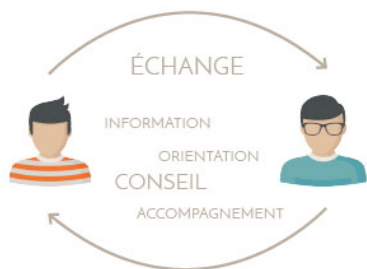
LE SAJD

Service d'Aide aux Jeunes en Difficulté

10, Rue Fremetel
14000 CAEN
02 31 82 56 00

Le SAJD propose l'accompagnement d'adultes de 18 à 25 ans, sans enfant, dans le cadre de ses missions de prévention de l'exclusion et d'insertion sociale et professionnelle.

Le SAJD a pour mission d'aider les jeunes à reprendre leur vie en main, à devenir acteur de leur propre parcours, en proposant une action éducative basée sur la confiance et l'échange.



Il accueille les personnes selon un principe de libre adhésion.

- Accueil tous les matins du lundi au vendredi de 9h à 12h30.
- Accompagnement sur rendez-vous
- Prise de rendez-vous le matin entre 9h et 12h30 au 00 31 2 56 00

Pour ce faire, il peut répondre aux **situations d'urgence sociale** et aux **besoins primaires** tels que la **subsistance** et la **mise à l'abri**.

L'accompagnement éducatif global vise à favoriser l'accès à des conditions de vie assurant la dignité de la personne, permettant sécurité et stabilité, préservant son intimité et déterminant son inscription dans une vie sociale.

LE CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

Caen Centre

45 rue de Bernières
14000 Caen
02 31 15 38 38

Hérouville-Saint-Clair

11 place François Mitterrand
14200 Caen
02 31 45 33 99

Mondeville

5 Rue Chapron
14120 Mondeville
02 31 35 52 03

Fleury-Sur-Orne

17 rue Louis Pasteur bis
14123 Fleury-Sur-Orne
02 31 35 73 01

Cette structure accueille, informe et oriente.

Le CCAS est une structure de proximité qui s'adresse à tous les publics, de la petite enfance aux personnes âgées.

Lorsque tu es habitant d'une commune et que tu cherches un renseignement ou un service facilitant ta vie quotidienne, que ce soit à propos des modes de garde, des conditions pour toucher le revenu de solidarité active (RSA), ou des aides destinées aux personnes âgées ou handicapées, tu peux t'adresser au CCAS.

CIRCONSCRIPTION D'ACTION SOCIALE - USDA

Unité de Solidarité Départementale de l'Agglomération

USDA Nord	26 Avenue de la Grande Cavée, 14200 Hérouville-Saint-Clair	02 14 47 51 00
USDA Sud	3 rue Jean Le Hir, 14000 Caen	02 14 47 51 50
USDA Centre	1 Place du Canada, 14000 Caen	02 14 47 50 90

Accompagnement de **Jeunes de 18 à 25 ans** dans le cadre du Fonds Départemental d'Aide aux Jeunes - Allocataires du RSA - Personnes en difficulté sociale.

Les missions : Lutte contre les exclusions :

- Insertion sociale et professionnelle
- Soutien des personnes en difficulté.
- Accompagnement pour l'accès aux droits sociaux, au logement, aux soins.
- Instruction des demandes de RSA.
- Conseil pour bien gérer son budget.
- Aide à la reconstruction d'un projet personnel et/ou professionnel.



Autres missions :

- Développement du jeune enfant – Écoute, conseil, accompagnement des parents pour l'éducation et la santé de leurs enfants - PMI (Protection Maternelle et Infantile)
- Éducation et relation avec l'enfant, l'adolescent
- Accompagnement des seniors et des personnes handicapées



Les Impôts

CENTRES DES FINANCES PUBLIQUES

145 rue de la Délivrande
14000 Caen
02 31 47 11 11

Si tu as eu 18 ans et que tu n'es plus rattaché au foyer fiscal de tes parents, tu dois désormais remplir ta propre déclaration de revenus même si tu n'en perçois pas.

La déclaration d'impôts te sera régulièrement demandée pour de nombreuses démarches administratives.



De plus, tu dois souscrire une déclaration des revenus, si tu es dans l'une des situations suivantes :

- Tu habites en France
- Tu exerces une activité professionnelle en France.

Pour les impôts, tu peux t'adresser directement au centre des impôts de Caen ou te connecter sur internet sur www.impotgouv.fr

Tu pourras demander toutes les informations dont tu as besoin et déclarer tes revenus.



La Culture

CARTE ATOUTS NORMANDIE



L'offre @tooNormandie est une aide du département qui concerne les lycéens, les étudiants et les apprentis de 15 à 25 ans.

Pour vérifier que tu peux bénéficier de cette offre tu peux aller sur le site www.atouts.normandie.fr

Ce dispositif permet d'obtenir des avantages sur :

- ✓ Tes loisirs (réduction,...),
- ✓ Ta formation
 - une aide à l'achat de tes livres scolaires
 - une aide financière pour tes transports
 - ton hébergement
 - ta restauration
 - une aide pour ton équipement professionnel.

LE PASS CULTURE



<https://pass.culture.fr/>

L'année de tes 18 ans, tu peux bénéficier de 500 € afin de renforcer tes pratiques culturelles et d'en découvrir de nouvelles !

Depuis septembre 2021, les jeunes de 16 à 18 ans peuvent aussi bénéficier d'un crédit de 300€ et disposent de 2 ans pour les dépenser.

PASS CULTURE est une application qui te permet d'accéder dans les enseignes éligibles à :

- ✓ Des places de spectacle, cinéma, concert, festival,...
- ✓ Des cours et ateliers de danse, théâtre, musique, chant, dessin,...
- ✓ Des livres, BD, DVD, vinyles, instruments de musique,...
- ✓ Des biens numériques : jeux vidéos, musique en ligne (deezer,..) SVOD, ebooks, abonnement presse numérique...
- ✓ Des visites de musée, sites historiques, centres d'art,...



Autres

EMMAÜS



102 Av. de Rouen
14000 Caen
02 31 37 30 57

LES RESTOS DU COEUR



Philippe Marie
28, rue Gaston Lamy
14120 Mondeville
02 31 35 50 90
ad14.siege@restosducoeur.org

Ils sont présents sur tout le territoire de la Normandie pour venir en aide aux plus démunis, par une aide alimentaire gratuite ainsi que par de nombreuses actions d'inclusion sociale.

LA CROIX ROUGE

croix-rouge française



44bis, boulevard du Maréchal Lyautey
14000 CAEN
02 31 82 59 43

Elle lutte contre les précarités en accompagnant les personnes en détresse tout au long d'un parcours de reconstruction.

SECOURS POPULAIRE



6 bis impasse B Du Mont Coco
14000 Caen
02 31 06 22 50

C'est une association reconnue d'utilité publique, elle agit pour l'émancipation et la place de citoyen.

Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

Le CIDFF est une association Loi 1901, agréée par l'État. Il te propose, écoute, information, accompagnement et orientation en entretien individuel ou en groupe.

Il est composé d'une équipe de professionnel.les : juristes, juriste victimologue, psychologues, conseillères en conjugalité et parentalité, conseillères en insertion professionnelle.

Le CIDFF du Calvados t'accueille et te renseigne gratuitement et anonymement.

Les entretiens se font sur rendez-vous.

Services proposés & permanences

dans le Calvados

ACCÈS AU DROIT

FAMILLE, BIENS, TRAVAIL, PROCÉDURES...

CAEN

Centre socio-culturel
CAF Chemin Vert
17 rue Pierre Cornille
Centre socio-culturel
CAF Pierre Heuzé
49 Boulevard Vanier

Circonscription d'Action
Sociale Guérinière
3 rue Jean le Hir
Calvaire Saint-Pierre
7 rue de la défense passive

MONDEVILLE

Maison France Services
Médiathèque
4 rue Calmette

LISIEUX

Résidence Saint Ursin
10 rue Roger Aini

VIE QUOTIDIENNE

BUDGET, CONSOMMATION,
SURENDETTEMENT, MICROCRÉDIT,
LOGEMENT

LISIEUX

Résidence Saint Ursin
10 rue Roger Aini

MEZIDON VALLÉE D'AUGE

Maison France Services
12 rue Voltaire

SAINTE-PIERRE EN-AUGE

Groupe Entr'aide
Maison des associations
Pôle scolaire et social
2 rue de Falaise



VIE CONJUGALE & PARENTALITÉ

RELATION DE COUPLE,
RELATION PARENTS/ENFANTS

LISIEUX

Résidence Saint Ursin
10 rue Roger Aini

BUREAU D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ VERS L'EMPLOI

ÉLABORATION DE PROJETS :
EMPLOI, FORMATION,
CRÉATION D'ACTIVITÉ...

LISIEUX

Résidence Saint Ursin
10 rue Roger Aini

Pour la prise de rendez-vous
numéro unique
02 31 62 32 17

SERVICE D'AIDE AUX VICTIMES

ACCOMPAGNEMENT
JURIDIQUE

LISIEUX
Résidence Saint Ursin
10 rue Roger Aini

Commissariat
41 boulevard Sainte Anne
Tribunal judiciaire
Bureau d'aide aux Victimes
11 rue d'Orival

DIVES-SUR-MER

Commissariat
13 avenue Secrétan

MEZIDON VALLÉE D'AUGE

Maison France Services
12 rue Voltaire

HONFLEUR

Maison France Services
21 rue de l'Homme de Bois

TOUQUES

Mission Locale
Avenue Charles de Gaulle

DEAUVILLE

Commissariat
8 rue Désiré Le Hoc

SAINTE-PIERRE EN-AUGE

Maison France Service
16 rue de l'Abbatiale

PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

LISIEUX

Résidence
Saint Ursin
10 rue Roger Aini

BAYEUX

Circonscription
d'Action Sociale
du Bessin
1 rue de Verdun

CAEN

Centre socio-culturel
CAF Chemin Vert
17 rue Pierre Cornille

MONDEVILLE

Maison de la Justice
et du Droit
15 bis rue Pasteur

VIRE

Association l'Étape
9 rue de la monnaie

PARTICIPANTS

**Laurie AUDRAN, Damien DEROUET, Sophie HAREL,
Aurélie TREMBLOT**

Conception du guide : Charline PERES