



## SOMMAIRE

<b>VIE QUOTIDIENNE</b>	<b>p. 5</b>
<i>Transports</i>	<i>p. 5</i>
<i>Garde d'enfants</i>	<i>p. 11</i>
<i>Alimentation &amp; Restauration</i>	<i>p. 13</i>
<i>Logement</i>	<i>p. 19</i>
<i>Santé</i>	<i>p. 23</i>
<i>Soins des animaux</i>	<i>p. 27</i>
<i>Habillement</i>	<i>p. 29</i>
<i>Coiffure &amp; Esthétique</i>	<i>p. 31</i>
<i>Bien-être</i>	<i>p. 33</i>
<i>Lien Social</i>	<i>p. 39</i>
<i>Loisirs</i>	<i>p. 43</i>
<i>Culture</i>	<i>p. 47</i>
<i>Vacances pour tous</i>	<i>p. 51</i>
<i>Loisirs et Vacances</i>	<i>p. 53</i>
<i>Budget</i>	<i>p. 55</i>
<b>EMPLOI, FORMATION &amp; CREATION D'ENTREPRISE</b>	<b>p. 59</b>
<i>Recherche d'emploi &amp; Accompagnement</i>	<i>p. 59</i>
<i>Informatique - Multimédia(s)</i>	<i>p. 63</i>
<i>Formation</i>	<i>p. 65</i>
<i>Création d'entreprise</i>	<i>p. 69</i>
<b>ADMINISTRATION</b>	<b>p. 71</b>
<i>Renseignements Divers</i>	<i>p.71</i>





# VIE QUOTIDIENNE

## TRANSPORTS

- ☹ - **Pour travailler, pour sortir et se faire plaisir, ... être mobile, c'est indispensable...**

***Je peux me déplacer...***

**En transports collectifs...**

😊 **Réseau TAN**

*Gratuité de la Carte Tempo pour les demandeurs d'emploi indemnisés, les bénéficiaires des minimas sociaux ou les salariés à revenus modestes (Ressources inférieures au montant du SMIC).  
Les personnes de plus de 60 ans peuvent bénéficier également (sous condition de ressources) de la carte Tempo Tan.*

Renseignez vous auprès du CCAS de votre Mairie

😊 **Car Lila**

*La carte est gratuite pour les bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASS...), les demandeurs d'emploi et les personnes salariées à revenus modestes (ressources inférieures au montant du SMIC).*

*La carte est délivrée au Conseil général de Loire-Atlantique*

📍 3 quai Ceineray - NANTES

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages

Renseignez-vous sur le réseau LILA en appelant « Allô Lila » au ☎ 0 825 087 156

Site internet : [www.tan.fr](http://www.tan.fr)

😊 **Réseau de Train Express Régional**

**ACTICARTE** : Carte annuelle gratuite et nominative ouvrant droit à 75% de réduction sur les billets de trains TER

**Conditions :**

- Résider en Pays de Loire
- Être inscrit comme demandeur d'emploi
- Être en formation professionnelle payée par la Région
- Avoir des ressources ne dépassant pas 80% du SMIC

Les formulaires sont à retirer dans les Pôles Emploi, Missions Locales & PAIO

Renseignements en appelant le ☎ 02 72 68 66 19

**Pour les déplacements hors région, des réductions sont possibles via le « billet annuel ».**

**Renseignez-vous auprès de la SNCF !**

***J'ai besoin de me déplacer...***



pix2081 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## TRANSPORTS

### En transports individuels...



#### ATAO Vélos

📍 3 Rue François Coppée – NANTES

☎ 02 40 92 87 05

*ATAO récupère des vélos qui sont donnés. Ils sont triés et recyclés.*

*ATAO propose un service de vente, réparation et location de cycles. Renseignez-vous !*

Ligne de bus 70 - Arrêt Gare de Chantenay



#### ATAO Cyclos

📍 4 Rue des Compagnons – SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 92 28 91

*A noter : Les cyclomoteurs sont attribués aux personnes en situation de précarité, entrant en formation ou débutant un contrat de travail. La demande doit être faite par le référent social.*

Renseignez-vous !

Tramway ligne 1 et ligne de bus 93 - Arrêt François Mitterrand



#### LOCAMOB

📍 387 ter route de Clisson – SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

☎ 02 40 04 83 32

*Locations de mobylettes réservées aux personnes bénéficiaires des minimas sociaux. La demande doit être effectuée par un travailleur social.*



#### ATAO Autos

📍 4 rue des Compagnons – SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 92 28 91

*Locations ou ventes de véhicules en faveur des personnes en situation de précarité qui reprennent une activité professionnelle ou entrent en formation.*

Renseignez-vous pour connaître les modalités et critères d'attribution !

Tramway Ligne 1 et ligne de bus 93 - Arrêt François Mitterrand



#### Utilisation du Bicloo

Pour toute information commerciale, contactez le 0810 44 44 50 (prix d'un appel local)

ou consultez le site [www.bicloo.nantesmetropole.fr](http://www.bicloo.nantesmetropole.fr)

## ***J'ai besoin de me déplacer...***



pk2081 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## TRANSPORTS



### **Location de voitures « Marguerite »**

📍 325 rue Marcel Paul - Quartier Gare Sud - NANTES

Du lundi au vendredi de 9h à 18h30 - Le samedi de 9h à 13h

*14 stations « Marguerite » existent à NANTES*

Renseignements et tarifs en appelant le ☎ 02 40 58 44 14



### **Co-voiturage**

Consultable sur le site de Nantes Métropole : [www.covoiturage-nantesmetropole.fr](http://www.covoiturage-nantesmetropole.fr)

*Ce service gratuit permet de trouver des partenaires et de se réunir à plusieurs pour se déplacer à moindre frais : aller travailler, partir en week-ends ou en vacances...*

*Il s'adresse aux automobilistes souhaitant partager leurs frais de transports, aux personnes sans voiture et /ou éloignées des transports en commun.*

### **Et pour entretenir mon véhicule à moindre coût...**



### **Association MECANORD**

📍 32 impasse Alfred De Vigny - 44300 NANTES

Renseignements en appelant le ☎ 02 40 76 56 70

*Entretien et réparations de voitures - Adhésion annuelle - Coût à la prestation, variable selon les ressources et la participation de la personne au travail à effectuer.*

Garage ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Inscription mardi et vendredi de 13h30 à 16h30

Tramway ligne 2 - Arrêt Santos Dumont (chemin piétonnier derrière la Maison de l'Emploi)



### **L'ATELIER : Une autre manière de pratiquer la mécanique**

📍 17 rue Paul Bellamy - NANTES

Renseignements en appelant le ☎ 02 40 20 02 48

*Apprendre à entretenir et réparer son véhicule, échanger ses connaissances et savoir-faire*

*Cotisation annuelle variable selon les ressources - Participation de la personne demandée*

Accueil et inscription le samedi de 10h à 12h

<http://association.latelier.free.fr>

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages et ligne de bus 52 - Arrêt Saint Stanislas

## ***J'ai besoin de me déplacer...***



pic2081 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## TRANSPORTS

### J'ai besoin d'obtenir le permis de conduire....

*Plusieurs solutions s'offrent à moi pour le préparer :*

😊 **Apprentissage en auto-école**

😊 **Dans certains centres socioculturels**

*Accompagnements pour préparer l'épreuve du Code de la Route.*

Renseignez-vous dans celui le plus proche de chez vous

ou au siège de l'ACCOORD :

📍 10 rue d'Erlon - NANTES

☎ 02 40 74 02 52

Tramway ligne 3 - Arrêt Jean Jaurès

☹ - **J'ai besoin d'une étape intermédiaire avant de me lancer dans la préparation du Code...**

😊 **DECLIC MOBILITE : Me déplacer où je veux, quand je veux**

📍 34 quai Magellan - NANTES

☎ 02 40 59 89 12

Busway - Arrêt Cité des Congrès et Tramway ligne 2 - Arrêt Aimée Delrue

*Cette action propose de :*

- *Connaître et comprendre les réseaux de transports sur le territoire,*
- *Intégrer les exigences contenues dans la formation au permis de conduire,*
- *Comprendre et acquérir les bases de la réglementation routière,*
- *Découvrir différents modes de transport,*
- *Maîtriser les bases techniques de la conduite d'une voiture.*

**Différents organismes peuvent vous orienter vers cette action.**

**Parlez-en avec le professionnel qui vous accompagne !**

***J'ai besoin de me déplacer...***



pic2081 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## TRANSPORTS

☹ - **J'ai obtenu le Code mais j'ai besoin d'un coup de pouce pour financer la « Conduite ».**

😊 **L'Aide Individuelle au Permis de Conduire (A.I.P.C.) existe.**

*Elle est attribuée sous certaines conditions.*

Renseignez-vous auprès de Pôle Emploi.

😊 **L'Aide au Permis Jeune.**

*Aide financière mise en place pour favoriser l'insertion professionnelle des jeunes dont les ressources ou celles de leurs parents sont faibles. Le Conseil général finance une partie du permis de conduire aux 16-24 ans. Cette année, les critères d'attribution évoluent pour profiter à davantage de jeunes.*

☞ **Pour qui ?** : Destinée aux jeunes de **16-24 ans**.

Ils doivent avoir obtenu au cours des deux dernières années, un diplôme allant du CAP au BTS (niveau III à V). L'objectif du dispositif étant l'accès au monde du travail, les candidats doivent être à la recherche d'un emploi ou commençant tout juste une activité professionnelle.

☞ **Combien ?**

La somme attribuée par le Conseil général est fonction du quotient familial, qui doit être inférieur ou égal à 600 €. Elle **varie entre 500 et 900 €**, plus 100 € lorsque le jeune n'est plus rattaché au foyer fiscal de ses parents.

☞ **Où en faire la demande ?**

Pour savoir si vous pouvez bénéficier de cette aide et comment procéder ☎ **02.51.17.20.00**

Votre demande sera à déposer au Centre médico-social le plus proche de votre domicile ou à envoyer par courrier à la Délégation de la solidarité de votre secteur.

Lien site Conseil général : [www.loire-atlantique.fr](http://www.loire-atlantique.fr)

(puis aller dans rubrique : *nos actions / actions sociales / insertion / aides à l'insertion*)

### ***J'ai besoin de me déplacer...***







# VIE QUOTIDIENNE

## GARDE D'ENFANTS

### ☹ - J'ai trouvé un contrat de courte durée et j'ai un problème de garde...

#### 😊 SOS Urgence Maman (Nantes et St Herblain)

*En cas d'urgence et d'absence de solutions de garde*

*Garde possible entre 8h et 18h - Ne fonctionne que pendant la période scolaire*

*Possibilité d'appeler à partir de 7h du matin*

📍 11 rue Boileau - NANTES

Renseignements en appelant le ☎ 02 40 73 90 30

☞ Si vous souhaitez devenir bénévole pour cette association vous pouvez contacter Mme Ginette PELLET au ☎ 02 40 48 47 79 (*les frais de transports sont remboursés*)

#### 😊 La Courte Échelle : Relais parental

*Ce lieu aide les parents qui rencontrent des difficultés passagères avec leurs enfants ou qui doivent faire face à des problèmes de santé et qui n'ont pas de solution de garde. Il concerne les enfants de 0 à 10 ans.*

📍 149-151 boulevard du Massacre - NANTES

Renseignements en appelant le ☎ 02 40 58 15 78

Ligne de bus 25 - Arrêt Colonac

### ☹ - J'ai besoin de faire garder mes enfants tôt le matin ou tard le soir...

#### 😊 Association A.D.T. 44 : Association de garde d'enfants à domicile

📍 9 rue Marcel Sembat - NANTES

Renseignements en appelant Madame PLESSIX au ☎ 02 51 80 61 20

Ligne de bus 81 - Arrêt Salorges

#### 😊 Des structures d'accueil collectif ou individuel existent à NANTES, SAINT-HERBLAIN et COUERON (crèches, multi accueil, assistantes maternelles).

Renseignez-vous auprès de votre Mairie ou auprès des Relais Assistantes maternelles (R.A.M.)

***Vos enfants peuvent aussi être accueillis, les mercredis et pendant les périodes de vacances scolaires, dans les centres de loisirs municipaux.***

Renseignez-vous auprès des structures socioculturelles de votre quartier ou auprès des mairies.

***J'ai besoin de faire garder mes enfants...***





# VIE QUOTIDIENNE

## GARDE D'ENFANTS

### 😊 **Association d'Aide Familiale Populaire - Garde d'enfants à domicile**

📍 8 avenue des Thébaudières - Sillon de Bretagne Aile A 18ème - St Herblain

☎ 02 51 80 62 72 - aafp.nantes@wanadoo.fr

*Pour les familles résidant dans un quartier prioritaire, dispositif d'accompagnement et de mode de garde d'enfants : à domicile ; individuel, pour l'ensemble des enfants d'une même fratrie ; ponctuel ou non ; urgent ou non ; amplitude horaire de 6h00 à 21h00.*

#### Objectifs:

- favoriser et faciliter les démarches d'insertion sociale et professionnelle en répondant à un besoin de mode de garde,
- permettre la conciliation entre vie familiale, professionnelle et vie sociale en étant soutenu au domicile par un professionnel.

#### Public concerné par le dispositif :

- public en insertion et dynamisation sociale
- public en situation de recherche d'emploi ou d'insertion professionnelle
- personnes déjà salariées, en situation de précarité économique (travail intérimaire, horaires atypiques...)

#### ☞ Critères d'accessibilité au dispositif :

- résider sur un quartier prioritaire couvert par un CUCS (Contrat Urbain de Cohésion Sociale)
- avoir à charge un enfant de moins de 6 ans
- avoir un quotient familial n'excédant pas 670 €
- être en situation d'insertion sociale et/ou professionnelle (présentation d'un justificatif)

***J'ai besoin de faire garder mes enfants...***





# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

### ☹ - Des aides financières à but alimentaire, sur critères de ressources, existent

Renseignez-vous auprès du :

#### 😊 Centre Communal d'Action Sociale

📍 1 bis place Saint Similien - NANTES

☎ 02 40 99 27 00

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages

#### 😊 Centre Communal d'Action Sociale

📍 14 rue de l'Hôtel de Ville - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 27 53

Lignes de bus 73, 81, 91 - Arrêt Hôtel de Ville

#### 😊 Centre Communal d'Action Sociale

📍 9 Place Charles de Gaulles - BP 31 - COUERON

☎ 02 40 38 51 35

Lignes de bus 91 - Arrêt Mairie de Couëron

#### 😊 Conseil général de Loire-Atlantique

Renseignements auprès du Centre médico-social votre quartier

Pour connaître le Centre médico-social le plus proche de chez vous, appelez le

☎ 02 40 99 10 00

### ☹ - Des aides directes peuvent aussi vous être proposées...

*Outre les distributions de colis alimentaires, les associations caritatives peuvent ponctuellement vous aider sous d'autres formes : accompagnement au budget, chèques services, aides financières...)*

#### 😊 Les Restos du Cœur

Siège départemental : 📍 5 rue de La Garde - NANTES

Vous pouvez appeler au ☎ 02 28 23 51 51 pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous

#### 😊 Centre des Restos du Cœur Nantes-Dalby

📍 7 bis rue des Stocks - NANTES

☎ 02 40 37 07 93

Tramway ligne 1 - Arrêt Moutonnerie et ligne de bus 12 - Arrêt Hatet

***J'ai besoin d'aide pour me nourrir...***



tt2540327 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

### ☺ Centre des Restos du Cœur Nantes-Roch

📍 43 boulevard Gustave Roch - NANTES

☎ 02 40 35 12 38

Ligne de bus 52 - Arrêt Gustave Roch

### ☺ Centre des Restos du Cœur Saint Herblain

📍 4 rue Gustave Eiffel - SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 43 73 02

Tramway ligne 1 - Terminus François Mitterrand

### ☺ Centre des Restos du Cœur Couëron

📍 4 boulevard des Martyrs de la Résistance - COUERON

☎ 02 40 86 11 00

### ☺ Secours Populaire

📍 163 rue Paul Bellamy - NANTES

Renseignements et inscriptions en appelant le ☎ 02 40 74 48 41

*Distribution de colis alimentaires mardi et jeudi après-midi - Participation modeste demandée*

Lignes de bus 32 et 52 - Arrêt Coffy

📍 15 rue Benoît Frachon - SAINT-HERBLAIN

Renseignements et inscriptions en appelant le ☎ 09 62 27 09 17

*Ouvert Mardi de 9h à 17h, Mercredi de 14h à 17h, Jeudi de 9h à 11h30 et de 14h à 17h, Vendredi de 9h à 11h30*

Tramway ligne 1 - Arrêt Benoît Frachon

📍 Quai Emile Paraf - COUERON

Renseignements et inscriptions en appelant le ☎ 02 40 85 44 20

### ☺ Secours Catholique

📍 98 rue Gambetta - NANTES

☎ 02 40 29 04 26

Ou contacter Viviane MAISONNEUVE au ☎ 02 40 86 53 25

Permanences sans rendez-vous les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h

Ligne de bus 11 - Arrêt Gambetta

***J'ai besoin d'aide pour me nourrir...***



u12540327 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION



### **Saint Vincent de Paul**

📍 115 boulevard de la Liberté - NANTES

☎ 02 51 80 97 25

Permanence téléphonique les lundi après-midi, mardi, mercredi et jeudi toute la journée

*Distribution de colis alimentaires sur rendez-vous*

Lignes de bus 11 et 70 - Arrêt Mairie de Chantenay



### **Croix-Rouge**

📍 13 place Sophie Trébuchet - NANTES

☎ 02 40 74 66 82

*Participation modeste demandée*

Tramway ligne 1 - Arrêt Gare S.N.C.F. et lignes de bus 11 et 12 - Arrêt Trébuchet



### **L'Épicerie Communautaire**

📍 3 rue Romain Rolland - NANTES

*Accès à une aide alimentaire en contrepartie d'une participation régulière aux « Ateliers Cuisine »*

Renseignements et inscriptions

☎ 02 40 43 30 16

Tramway ligne 1 — Arrêt Romain Rolland



### **Atelier « Cuisiner et manger en famille »**

📍 Maison du Citoyen - 9 rue de Charente - ST HERBLAIN / ☎ 02 28 25 26 60

*Dans une ambiance conviviale et familiale, échanges de savoir-faire, de recettes de tous les horizons autour de la préparation d'un repas. Après les préparatifs, partage du repas avec les enfants.*

🕒 2 mardis par mois

Renseignements et inscriptions auprès de la CSF à la Kfête le vendredi matin ou à l'AAFP au

☎ 02 51 80 62 72



### **« L'atelier cuisine » de l'action de dynamisation de Couëron**

Le 1er mardi de chaque mois de 9h30 à 13h30 - **Participation demandée de 2 €**

Ouvert à toute personne qui souhaite sortir de chez elle, échanger avec d'autres, partager un repas, son savoir-faire en cuisine. Préparation à partir des légumes de saison et des aliments de base que chacun possède.

Sans inscription, mais arriver à l'heure.

Renseignements auprès de Nadine GERBAUD au 02 40 86 13 42

***J'ai besoin d'aide pour me nourrir...***



u12540327 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

### ☹️ - Des associations vous proposent de déjeuner à tout petit prix...

#### 😊 Clairefontaine

📍 100 quai de la Fosse - NANTES

☎ 02 40 69 91 34

Déjeuner du lundi au vendredi - 2 services : 12h et 13h - Se présenter 15 minutes avant l'heure du service

*En dehors des heures de repas, ce lieu convivial propose des ateliers variés : dessin, peinture, écriture... Renseignez-vous !*

Tramway ligne 1 - Arrêt Gare Maritime

#### 😊 La Table d'Hôtes de l'Épicerie Communautaire

📍 Maison des Habitants et du Citoyen - Place des Lauriers - NANTES

Renseignements et inscriptions : Bellevue 2000 - 2 rue du Doubs - NANTES

☎ 02 40 46 80 71

Déjeuner fixé au dernier vendredi de chaque mois

Tramway ligne 1 - Arrêt Lauriers

#### 😊 Restaurant Social Municipal

📍 16 rue Pierre Landais - NANTES

☎ 02 40 47 12 61

Ouvert tous les jours, le midi, du lundi au samedi - Gratuité ou participation financière demandée selon les ressources

Lignes de bus 58, 52, et 42 - Arrêt République

#### 😊 Restaurant Social de la Bernardière

📍 11 rue de Dijon - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 23 96

Ouvert tous les jours, du lundi au vendredi, de 12h à 13h30 - Réservation conseillée pour les groupes

*Le restaurant social propose aussi un service « traiteur » pour les particuliers et les entreprises. Pensez-y !*

Tramway ligne 1 - Arrêt Mendès-France - Bellevue

#### 😊 Interlude

*Le ticket n'est pas remis sur place, il faut aller le chercher à PARTAGE 44 ou à SOLIDARITE EMPLOI*

📍 106 bd des Belges - NANTES

☎ 02 40 93 13 12

Ligne de bus 70 - Arrêt Lemoine

***J'ai besoin d'aide pour me nourrir...***



u12540327 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

- ☹ - **Allier plaisir et économie, c'est possible...**  
**en cultivant ses légumes dans un « jardin familial »...**

Renseignez-vous :

😊 **Dans les Mairies**

*Pour connaître les possibilités d'attribution d'une parcelle*

😊 **Auprès de « l'Association des Jardins familiaux »**

📍 3 rue de la Petite Reine - NANTES

☎ 02 40 46 00 36

Ligne de bus 23 - Arrêt Repos de Chasse

« *Les amis du Bois Jo et de la nature* »

📍 Centre Socio Culturel Bernardière - 11 rue de Dijon - 44800 ST HERBLAIN

☎ 02 40 46 67 46

**Sur COUERON**

- « *Jardins Familiaux* » : contacter Mr Paul CHARRIER

☎ 02 40 86 50 48

- « *Jardins Collectifs* » : pour sortir de chez soi, rencontrer du monde et partager son savoir-faire. Activité tous les lundis matins de 9h30 à 12h

Lieu dit «Le Mortier des Noués » - Contacter Nadine GERBAUD au ☎ 02 40 86 13 42

😊 **« Jardin partagé des Bourderies »**

Centre Socio Culturel des Bourderies ☎ 02 40 46 41 46

📍 rue de St Brévin - 44100 NANTES

Ligne de bus 11 - Arrêt Bourderies

Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau

Pour tout renseignement concernant des ateliers « d'éco jardinage », vous pouvez contacter :

😊 **ECOPOLE**

☎ 02 40 48 54 54

Tramway ligne 2 - Arrêt Saint-Mihiel

😊 **En faisant des cueillettes...** : fermes proposant de la cueillette de fruits et de légumes

😊 **En participant à des ateliers gourmands (CLCV)**

***J'ai besoin d'aide pour me nourrir...***



x15163803 www.fotossearch.fr





# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### ☹️ - Trouver un logement...

#### 😊 Espace Habitat Social

*Pour déposer votre demande de logement H.L.M.*

📍 Rue Sainte Catherine - NANTES

☎ 02 40 89 94 50

Tramway lignes 1, 2, et 3 - Arrêt Commerce

#### 😊 Foyer des Jeunes Travailleurs (ADELIS Résidence Port Beaulieu)

📍 9 bd Vincent Gâche - 44200 NANTES

☎ 02 40 12 24 00

Tramway ligne 2 - Arrêt Vincent Gâche / Busway Ligne 4 - Arrêt Ile de Nantes

***Les CCAS de Nantes, St Herblain et Couëron peuvent aussi vous aider dans vos recherches.***

#### 😊 Edit de Nantes - Habitat Jeunes

*Pour tous les jeunes de 16 à 30 ans en situation de mobilité ou d'installation : salariés, apprentis, en Formation, étudiants en stage, demandeurs d'emploi, vivants seuls ou en couple, à la recherche d'un Logement sur l'agglomération Nantaise.*

📍 7 rue de Gigant - Nantes

☎ 02 40 73 41 56

#### 😊 Habitat et Humanisme

**Aide et accompagnement au « projet logement »**

📍 20 rue Jean-Baptiste Delambre - NANTES

☎ 02 40 43 23 24

Ligne de bus 70 - Arrêt Joncours et lignes 22 et 56 - Arrêt Poincaré

#### 😊 Association « Colocation Seniors »

**Habitat partagé entre familles monoparentales, personnes handicapées et âgées.**

📍 3 rue Eugène Thomas - NANTES

Mail : colocationseniors@yahoo.fr

☎ 06 18 35 42 75 - Ouvert de 8h à 20h

### ☹️ - Soutien aux locataires...

#### 😊 Confédération Syndicale des Familles — CSF

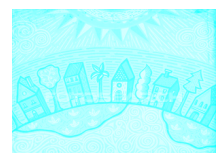
Permanence de défense des locataires tous les 1ers mardis de chaque mois de 14h00 à 16h30 et le Rendez-vous des locataires tous les 3èmes mardis de chaque mois de 14h00 à 17h00

📍 15 ter Boulevard Jean Moulin - NANTES (local CSF) / ☎ 06 48 58 37 85

📍 CSF Dervallières—18 rue Charles Perron - Nantes / ☎ 02 40 43 63 72

Permanence logement : mardi de 10h à 11h30 et mercredi a.m (1 sur 2) de 14h à 16h

***J'ai besoin de me sentir bien chez moi...***



car0235 www.lofoosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### ☹ - Déménager...

*Pour supporter les coûts de déménagement et de rénovation, des aides sont possibles...*

Renseignez-vous auprès de votre centre médico-social !

### 😊 Presta Service (C.A.A.P. Ouest)

📍 15 rue Gustave Eiffel - SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 58 61 16

Tramway ligne 1 - Arrêt François Mitterrand

### 😊 PARTAGE 44

📍 41 boulevard du Général Buat - NANTES

☎ 02 40 74 43 40

Lignes de bus 21 et 23 - Arrêt Châlatres

### 😊 O.S.E.R.

📍 12 rue Jean-Baptiste Vigier - REZE

☎ 02 40 05 45 16 / asso.oser@wanadoo.fr

Tramway ligne 3 - Arrêt Pont Rousseau - Martyrs

### 😊 L'Homme Debout

📍 9 rue des Compagnons - SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 92 26 91 / lhommedebout@wanadoo.fr

Tramway ligne 1 - Arrêt François Mitterrand

### 😊 ALISE - CCAS Nantes

*Service payant réservé aux personnes à faibles ressources - L'orientation se fait par l'intermédiaire d'un travailleur social - Le bénéficiaire participe au déménagement.*

Renseignements et contact ☎ 02 40 47 12 61

### ☹ - Rénover mon intérieur...

#### 😊 Rénov'Appart

*Uniquement pour les locataires de Nantes Habitat*

☎ 02 40 43 43 56

#### 😊 L'Atelier Bricolage des Dervallières

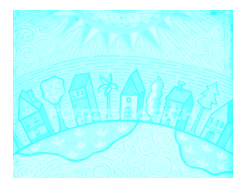
*Les bénévoles de l'atelier peuvent vous aider à embellir votre intérieur contre une participation régulière aux activités. Renseignements et inscriptions :*

📍 Place des Dervallières - Centre Commercial - NANTES

☎ 02 40 43 92 97

Ligne de bus 22 - Arrêt Saint-Laurent et ligne de bus 56 - Arrêt Prière

***J'ai besoin de me sentir bien chez moi...***



car0235 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### ☹ - Changer de meubles et d'électroménager...

#### 😊 ECOREV

Vente le Samedi de 10h à 18h

📍 90 rue de la Basse-Ile - REZE

☎ 02 28 23 64 47

Ligne de bus 36 - Arrêt Basse-Ile ou Sorin - Navibus

#### 😊 EMMAÜS

📍 La Guilloterie - BOUGUENAI

☎ 02 40 75 63 36

Ouvert le Mercredi et le Vendredi après-midi de 14h à 18h et le Samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

#### 😊 Veti Frat

*Magasin d'entraide*, ouvert à tous du Lundi au Vendredi de 14h à 17h30 et le Samedi de 10h à 12h

📍 3 rue Amiral Du Chaffault - NANTES

☎ 02 40 69 37 63

Tramway ligne 1 - Arrêt Du Chaffault ou Bus 11, 21, 23, 24 - Arrêt Mellinet

#### 😊 Secours Populaire Nantes

*Livres, déco, meubles...*

📍 31 chaussée de La Madeleine

☎ 02 40 29 45 26

Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi de 10h à 17h et Vendredi de 14h à 17h

Tramway lignes 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu ou Aimé Delrue

#### 😊 Granit Meubles et Électroménager

📍 1 rue du Granit - NANTES

☎ 02 40 29 45 26

Ligne de bus 70 - Arrêt Gare de Chantenay

#### 😊 Banque de meubles - Société Saint Vincent de Paul

Ouvert du Lundi au Jeudi, de 8h à 12h, sur rendez-vous

*Participation demandée*

📍 6 boulevard Jean Moulin - NANTES

☎ 02 40 48 72 01

Lignes de bus 25 et 81 - Arrêt Fardière et Tramway ligne 1 - Arrêt Les Lauriers

#### 😊 ENVIE 44

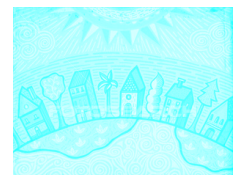
*Électroménager d'occasion garanti*

📍 18 rue Bobby Sands - SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 43 82 37

Tramway ligne 1 - Arrêt François Mitterrand et bus ligne 93 - Arrêt Bobby Sands

***J'ai besoin de me sentir bien chez moi...***



car0235 www.fotosearch.fr





# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE

### ☹ - J'ai besoin de me soigner ou de consulter un médecin ou un spécialiste...

#### 😊 Consultation de gynécologie au Centre médico-social de Chantenay

Sur rendez-vous

📍 Place de la Liberté - NANTES

☎ 02 40 99 22 50

Lignes de bus 11 et 70 - Arrêt Mairie de Chantenay

#### 😊 Consultation de gynécologie au Centre médico-social des Dervallières

Sur rendez-vous

📍 6 rue Charles Roger - NANTES

☎ 02 51 80 31 36

Ligne de bus 22 - Arrêt Saint Laurent et 56 - Arrêt Prière

#### 😊 Planning Familial

Sur rendez-vous

📍 16 rue Paul Bellamy - NANTES

☎ 02 40 20 41 51

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages et bus ligne 52 - Arrêt Saint Stanislas

#### 😊 Unité de Gynécologie Obstétrique Médico-Psycho-Sociale (U.G.O.M.P.S.)

Sur rendez-vous, du Lundi au Vendredi, de 9h à 17h

📍 Hôpital Mère Enfant - Hôtel-Dieu - NANTES

☎ 02 40 08 30 32

Tramway lignes 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu

#### 😊 Bilans de santé par la C.P.A.M. à SAINT-NAZAIRE

📍 Rue Charles Coulomb - SAINT NAZAIRE

☎ 02 40 90 86 80

Train T.E.R. ou car Lila

***J'ai besoin de me soigner...***





# VIE QUOTIDIENNE

## SANTÉ

### ☹ - Il y a des mal-être qui demandent à être parlés, mais parlés à qui ?

#### 😊 Association INTERFACE

*Des psychologues accueillent les personnes souhaitant s'informer sur les différentes pratiques d'aide psychologique (tarifs, horaires, orientation...) et les accompagnent dans leurs éventuelles démarches.*

Gratuits et ouverts à tous, les entretiens se font sur rendez-vous. Pas de permanences pendant les vacances scolaires.

Carole BIGUET ☎ 06 13 41 01 23

Dorothee SANSON ☎ 06 20 44 50 90

📍 Les Bourderies - 2A rue Saint Brévin - NANTES - Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau

📍 Port Boyer - 7 rue de Pornichet - NANTES - Ligne de bus 52 - Arrêt Port Boyer

📍 La Halvèque - 22 rue Léon Serpollet - NANTES - Tramway ligne 1 - Arrêt Halvèque

#### 😊 Centre Médico-psychologique Beaumanoir

*Accueil infirmier, avec ou sans rendez-vous, avec les professionnels de l'équipe pluridisciplinaire présente dans le C.M.P. : infirmier, psychiatre, psychologue, assistant social...*

📍 16 rue Lamoricière - NANTES

☎ 02 51 84 38 75

Lignes de bus 11, 23 et 56 - Arrêt Lamoricière

**Sur Couëron** : permanence tous les 1ers mercredis du mois, s'inscrire auprès du CSC Pierre Legendre

#### 😊 Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitements

*Ouvert à tous (enfants, adolescents et adultes) - Consultations et traitements gratuits et limités dans le temps - Les rendez-vous se prennent par téléphone*

📍 31 rue des Agenêts - NANTES

☎ 02 51 13 53 52

Tramway ligne 1 - Arrêt Boulevard de Doulon et lignes de bus 11, 12 et 70 - Arrêt Mitrie ou Noé Lambert

#### 😊 Centres Médico-Psychologiques

**APSYADES** : Association pour le soin, l'écoute et la recherche en psychiatrie et addictologie

📍 17 rue Arsène Leloup - NANTES / ☎ 02 40 73 31 17

Tramway ligne 1 - Arrêt Chantiers Navals

**Centre Henri WALLON** : Centre d'Action Médico Sociale précoce

📍 63 rue Marzelle de Grillaud - NANTES / ☎ 02 40 73 31 17

Ligne de bus 22 - Arrêt Vincent Auriol

**Centre pour jeunes enfants**

📍 13 rue du Douet Garnier - NANTES / ☎ 02 40 76 21 05

Ligne de bus 51 - Arrêt Anatole France

***J'ai besoin de me soigner...***



cf1003 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE

### 😊 Association « Autrement Dit »

*Un lieu qui vous accueille, vous écoute, vous soutient et vous propose d'y voir plus clair - Anonyme et gratuit - Sans rendez-vous*

Entretien individuel : Mardi, Mercredi et Jeudi de 14h à 18h

Entretien en groupe de parole : Vendredi de 14h à 16h

📍 72 rue de la Bottière - NANTES

☎ 02 40 52 11 00

Tramway ligne 1 - Arrêt Souillarderie et ligne de bus 11 - Arrêt Bottière

### 😊 Maison des Associations de Santé des Dervallières

📍 1 bis rue de la Contrie - NANTES

Renseignements ☎ 02 40 52 11 00 / [www.lesapsyades.fr](http://www.lesapsyades.fr)

Bus Lignes 22 et 56

### 😊 Centre Social spécialisé « Recherche et Rencontre »

📍 23 rue Adolphe Moitié - NANTES

☎ 02 40 08 08 10

Tramway ligne 2 - Arrêt St Mihiel

### ☹ - Si votre souffrance est liée à une addiction, un deuil...

*... d'autres lieux plus spécifiques existent et peuvent vous accueillir.*

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou du Centre médico-social le plus proche de chez vous...

***Mais aussi, pour les petites urgences des soirs et des week-ends, pensez aux...***

### 😊 Maisons Médicales

A NANTES

Centre d'Accueil et de Permanence de Soins (C.A.P.S.)

Se rendre sur place

📍 Rue du Professeur Yves Bocquien - Immeuble Le Tourville - 1er étage

(Situé entre les Urgences de l'Hôtel-Dieu et la Piscine Gloriette)

Du Lundi au Vendredi de 20h à 24h

Le Dimanche de 9h à 24h

Tramway ligne 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu

***J'ai besoin de me soigner...***



cf0003 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## SANTÉ

### **(Maisons Médicales suite...) A SAINT HERBLAIN**

☎ Rue des Piliers de La Chauvinière (impasse à partir du boulevard Marcel Paul)  
 Du Lundi au Vendredi de 20h à 24h  
 Le Samedi de 12h à 24h  
 Les Dimanche et jours fériés de 8h à 24h  
 Tramway ligne 3 et ligne de bus 73 - Arrêt Marcel Paul

### 😊 **La Maison Départementale des Personnes Handicapées (M.D.P.H.)**

*Peut vous reconnaître une incapacité, temporaire ou permanente, à travailler.*

Les dossiers sont à retirer et à déposer :

☎ 300 route de Vannes - ORVAULT (Forum d'Orvault - Immeuble YAMAHA)

☎ Standard 02 28 09 40 50 et Numéro vert : 0 800 40 41 44

### ☹ **- Prendre soin de ses dents... c'est aussi important !**

***La C.M.U. (Couverture Maladie Universelle), de Base et Complémentaire, vous permet d'aller chez tous les dentistes, de recevoir des soins de qualité et de bénéficier de contrôles annuels pris en charge intégralement.***

***Si vos problèmes dentaires relèvent de soins complexes et spécialisés qui ne peuvent pas être pris en charge par un dentiste de ville, vous avez la possibilité de vous adresser au :***

### 😊 **Centre de soins dentaires du C.H.U. de Nantes**

☎ Hôtel-Dieu - 1 place Alexis Ricordeau - NANTES

☎ 02 40 08 37 10

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Le Samedi de 9h à 12h

Tramway lignes 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu

***Pensez aussi aux cabinets dentaires mutualistes.***

***Si vous dépassez de peu le plafond de la C.M.U., pensez aux « chèques Santé » (dispositif d'aide à l'acquisition d'une Complémentaire Santé).***

Renseignez-vous auprès de votre C.P.A.M. ☎ 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

***J'ai besoin de me soigner...***





# VIE QUOTIDIENNE

## SOINS DES ANIMAUX

☹ - **La santé de nos fidèles compagnons à quatre pattes... c'est aussi important !**

😊 **École Nationale Vétérinaire**

📍 Route de Gâchet - NANTES

Service urgences et consultations

☎ 02 40 68 78 98

Lignes de bus 72 et 76 - Arrêt École Vétérinaire

😊 **Animal Assistance**

*Pour une simple adhésion, votre animal sera gardé gratuitement par un adhérent pendant vos absences : vacances, week-end, hospitalisation... et vous lui rendrez la pareille.*

📍 41 rue Desgrées du Lou - NANTES

☎ 06 81 33 79 75 / [www.animal-assistance.fr](http://www.animal-assistance.fr)

Ligne de bus 56 - Arrêt Les Roses

😊 **SPA de Loire-Atlantique**

*Refuge pour animaux perdus - de 14h à 18h sauf dimanche et jours fériés*

📍 La Trémouille - CARQUEFOU

☎ 02 40 93 76 61 ou 02 40 93 72 52 (chatterie)

Que faire si je trouve un animal sans identification ?

☎ contacter la fourrière animale au 02 40 68 82 37

***J'ai besoin de faire soigner mes animaux...***



k1856928 [www.fotosearch.fr](http://www.fotosearch.fr)





# VIE QUOTIDIENNE

## HABILLEMENT

☹ - **Bien s'habiller, bien présenter... peut aussi se faire à petit prix !**

😊 **Boutiques Ding Fring** (Association Le Relais)

📍 NANTES

➤ 5 rue Charles Brunelière - ☎ 02 40 69 13 89 - Tramway ligne 1 - Arrêt Chantiers Navals

➤ 32 rue Fouré - ☎ 02 40 75 46 91 - Ligne de bus 56 - Arrêt Monteil

➤ 15 rue des Marsauderies - ☎ 02 40 20 87 11 - Ligne de bus 23 - Arrêt Croissant

Du Lundi au Vendredi de 10h à 19h

Le Samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h30.

📍 REZE

➤ 75 rue de la Commune - ☎ 02 51 70 28 35 - Tramway ligne 3 - Arrêt Place du 8 Mai

Du Lundi au Jeudi de 10h à 12h 30 et de 14h30 à 19h

Le Vendredi de 10h à 19h

Le Samedi de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h30

😊 **Vestiaire du Secours Populaire**

📍 22 quai Ernest Renaud - NANTES (*Pop'Fringues*)

☎ 02 40 69 38 22

Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 13h à 17h

*Appelez pour prendre rendez-vous et vous inscrire - Participation modeste demandée*

Tramway ligne 1 - Arrêt Gare Maritime

📍 31 chaussée de la Madeleine - NANTES (*S'Pop Affaires*)

☎ 02 40 29 45 26

Ouvert Lundi, Mardi, Jeudi de 10h à 17h et Vendredi de 14h à 17h

Tramway lignes 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu ou Aimé Delrue

📍 Site de la Tour de Plomb - Quai Emile Paraf - 44220 COUERON

☎ 02 40 85 44 20

Ouvert tous les mardi de 14h à 18h

📍 15 rue Benoît Frachon - 44800 SAINT HERBLAIN

☎ 09 62 27 09 17

secours.populaire44800@orange.fr

Ouvert tous les mardi de 9h à 17h, les mercredi de 14h à 17h, les jeudi de 9h à 11h30 et de 14h à 17h, le vendredi de 9h à 11h30

***J'ai besoin de m'habiller...***





# VIE QUOTIDIENNE

## HABILLEMENT

### 😊 Vestiaire de Saint Vincent de Paul

Ouvert du Mardi au Jeudi sur rendez-vous (appeler entre 10h-12h et 14h-17h)

*Participation modeste demandée*

📍 115 boulevard de la Liberté - NANTES

☎ 02 51 80 97 25

Lignes de bus 11 et 70 - Arrêt Mairie de Chantenay

### 😊 Vestiaire des Restos du Cœur (Adultes et enfants)

*Réservé aux bénéficiaires des Restos du Cœur de SAINT HERBLAIN*

Permanence les Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

Pour tous renseignements, s'adresser à :

📍 Antenne des Restos du Cœur - 4 rue Gustave Eiffel - ST HERBLAIN

☎ 02 40 43 73 02

Tramway Ligne 1 - Arrêt Terminus François Mitterrand

### 😊 Braderie Croix-Rouge

*2 à 3 braderies par an les Vendredi et Samedi et vestiaire ouvert tous les Mardis et Jeudis après-midi - Sans rendez-vous - Participation demandée*

📍 51 bis rue Moissonnière - Quartier Rond-point de Paris - NANTES

☎ 02 51 89 10 70

Lignes de bus 21, 23 et 70 - Arrêt Rond-point de Paris

### 😊 Vêti'Frat

*Vestiaire : Magasin d'entraide ouvert à tous du Lundi au Vendredi de 14h à 17h30 et le Samedi de 10h à 12h*

📍 3 et 5 rue Amiral Du Chaffault - NANTES

☎ 02 40 69 37 63

Tramway ligne 1 - Arrêt Du Chaffault

### 😊 Autres bons plans

- Magasins discount et soldieries
- Bourses aux vêtements de différentes associations, vide greniers, marchés...
- Soldes d'été et d'hiver
- L'Association « Femmes Solidaires » organise 2 fois par an des braderies (printemps et automne). Se renseigner auprès des CSC de Couëron Pierre Legendre (☎ 02 40 86 13 42) et Henri Normand (☎ 02 40 38 31 99)

☞ **Pensez-y !!!!** Les centres socioculturels organisent tout au long de l'année des bourses aux vêtements...

## J'ai besoin de m'habiller...



u24848192 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## COIFFURE & ESTHETIQUE

☹ - **Prendre un peu de temps pour soi, favoriser son image et se faire plaisir, c'est nécessaire !**

😊 **Atelier Look - Coiffure et Esthétique**

*Ouvert tous les Lundis de 14h à 17h sans rendez-vous*

📍 16 rue Charles Perron - Quartier des Dervallières - NANTES

☎ 02 40 46 67 91

*Accessible à toutes personnes à revenus modestes*

😊 **Restos du Cœur > Coiffure**

*Permanence de coiffure proposée par un coiffeur bénévole - Réservée aux bénéficiaires des Restos du Cœur de SAINT-HERBLAIN - Sur rendez-vous, le Mardi après-midi et le Jeudi matin.*

Pour tous renseignements, s'adresser à :

📍 Antenne des Restos du Cœur - 4 rue Gustave Eiffel - SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 43 73 02

Tramway ligne 1 - Arrêt Terminus François Mitterrand

**A noter : Un partenariat existe depuis plusieurs années entre les Maisons de l'Emploi et différents coiffeurs nantais partenaires. Pensez-y ! Vous pouvez retirer un « bon » dans les Maisons de l'Emploi pour bénéficier de prestations de coiffure (coupes à 2 €)**

**Pensez également aux Écoles de Coiffure et d'Esthétique, qui offrent des prestations à prix réduits, et à certains coiffeurs qui pratiquent des tarifs « discount » !**

***J'ai besoin d'aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne...***







# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

☹ - **Se libérer de ses tensions, se détendre, c'est important pour se sentir mieux et prendre confiance en soi !**

😊 **Atelier « Bien-être »**

📍 Maison de Quartier des Dervallières - NANTES

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 40 35 24 50

Ligne de bus 22 - Arrêt Saint-Laurent

📍 Le « 10 » des Garennes

Quartier de la Butte Sainte Anne - NANTES

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 40 43 73 02

Tramway ligne 1 - Arrêt Romanet

😊 **« S'épanouir - Découvrir - S'ouvrir »**

Centre socioculturel de La Bernardière - Bellevue

📍 11 rue de Dijon - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Mendès-France - Bellevue

😊 **« Épanouissement personnel »**

Centre socioculturel Bourg - Solvardière

📍 126 boulevard François Mitterrand - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 70

Bus ligne 73 - Arrêt Poulbot - Bus lignes 81 et 91 - Arrêt Mairie de Saint Herblain

😊 **« Vie et Relaxation : Connaître son corps, gérer son stress »**

Centre socioculturel du Soleil Levant - Quartier Preux-Crémetterie

📍 44 rue de la Blanche - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Neruda - Bus 23 - Arrêt Crémetterie et bus 24 - Arrêt Neruda

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019-06048 fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

### 😊 « Vie et relaxation : Connaître son corps, gérer son stress »

Centre socioculturel de Tillay

📍 11 rue de Tillay - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Lignes de bus 56 et 59 - Arrêt Tillay

### 😊 « Gymnastique et détente corporelle »

Maison du Citoyen - Quartier Harlière-Village Expo

📍 9 rue de Charente - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 60

Tramway ligne 1 - Arrêt Mendès-France - Bellevue, Tertre ou Neruda

et ligne de bus 11 - Arrêt Mendès France Bellevue

### 😊 SOPHROLOGIE

- MJC de la Bouvardière : cours le mardi matin à 10h30 et mercredi soir à 19h00

📍 Avenue Alain Gerbaut - ST HERBLAIN

*Renseignements et inscriptions auprès de Liliane GUIDAL :*

☎ 02 40 73 47 07 et 06 60 77 42 92

- Centre socioculturel Bourg - Solvardière : cours le mardi de 9h45 à 10h45

📍 126 boulevard François Mitterrand - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 70

Lignes de bus 73 et 84 - Arrêt Mairie de Saint Herblain

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019:00048 fotossearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

### 😊 Activité Tai Chi et Sophrologie

Association « Le Faire Savoir »

📍 13 rue Duplex - Quartier de la Butte Sainte Anne - NANTES

☎ 02 40 73 66 20

Activité le Lundi - Il faut être membre de l'association et participer à d'autres activités de lien social

Tramway ligne 1 - Arrêt Gare Maritime et ligne de bus 21 - Arrêt Place Lechat

### 😊 Atelier Tai Shi Shuan

Centre socioculturel du Sillon de Bretagne

*Méthode chinoise de relaxation par une approche de gymnastique douce.*

*Tarif en fonction du quotient familial*

*Débutants : le jeudi de 18h30 à 19h45*

*Confirmé : le lundi de 12h15 à 13h30*

📍 12 bis avenue des Thébaudières - 44800 ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 80

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019-06048 fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

### ☺ **YOGA**

#### **Atelier Yoga**

- Centre socioculturel des Bourderies

📍 1 rue de Saint Brévin - NANTES

Lieu des cours : Rue de Saint Brévin (près du N° 3)

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 40 43 30 47

Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau et ligne de bus 11 - Arrêt Bourderies

- Centre socioculturel de La Bernardière - Bellevue

📍 11 rue de Dijon - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 90

Tramway Ligne 1 - Arrêt Mendès France Bellevue

- Centre socioculturel Bourg - Solvardière

📍 126 boulevard François Mitterrand - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 70

Lignes de bus 73 et 84 - Arrêt Mairie de Saint-Herblain

- Centre socioculturel du Soleil Levant - Quartier Preux-Crémetterie

📍 44 rue de la Blanche - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Neruda, lignes de bus 23 - Arrêt Crémetterie et 24 - Arrêt Neruda

#### **Cours de Yoga**

📍 10 Place des Garennes (Butte Ste Anne) - 44000 NANTES

Le Jeudi de 10h00 à 11h30

*Renseignements auprès de l'Association du Dernier Spectateur :*

☎ 02 40 35 24 50

- Centre socioculturel de Tillay

#### **Yoga Tibétain et Hatha Yoga**

📍 11 rue de Tillay - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Lignes de bus 56 et 59 - Arrêt Tillay

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019-06048 fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE



### **GYM**

#### **Gym Forme**

- Centre socioculturel des Bourderies

☒ 2 A rue de Saint Brévin - NANTES

Tarif : 82 €/an mais le prix peut être aménagé selon la date d'entrée dans l'activité

*Renseignements, inscriptions et tarifs auprès de Christine :*

☎ 02 40 58 04 57

Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau et ligne de bus 11 - Arrêt Bourderies

- Centre socioculturel du Jamet

☒ 25 rue du Jamet - NANTES

*Renseignements et inscriptions :*

☎ 02 40 46 44 22

Tramway ligne 1 - Arrêt Lauriers ou Jamet

- Centre socioculturel du Soleil Levant - Quartier Preux-Crémeterrie

☒ 44 rue de la Blanche - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Neruda

et lignes de bus 23 - Arrêt Crémeterrie - et 24 - Arrêt Neruda

#### **Gym Douce**

- Centre socioculturel de La Bernardière - Bellevue

☒ 11 rue de Dijon - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Mendès France Bellevue

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019:00048 fotosarch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

- Centre socioculturel Bourg - Solvardière

📍 126 boulevard François Mitterrand - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 22 70

Lignes de bus 73 et 84 - Arrêt Mairie de Saint-Herblain

- Centre socioculturel Nord - Sillon de Bretagne

📍 12 bis avenue des Thébaudières - SAINT HERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 80

Tramway ligne 3 et ligne de bus 73 - Arrêt Sillon de Bretagne

- Centre socioculturel du Soleil Levant - Quartier Preux-Crémetterie

📍 44 rue de la Blanche - SAINTHERBLAIN

*Renseignements, inscriptions et tarifs :*

☎ 02 28 25 26 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Neruda et lignes bus 23 - Arrêt Crémetterie et 24 - Arrêt Neruda

### **Gym Self Défense**

Centre socioculturel des Bourderies

📍 2 A rue de Saint Brévin - NANTES

Association de Gymnastique et de Self Défense

Lieu des cours : sous-sol du Centre socioculturel

Prix à la séance : 3 € (assurance incluse)

*Renseignements et inscriptions auprès de Monsieur AUDUBON :*

☎ 06 89 45 67 90

Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau et ligne de bus 11 - Arrêt Bourderies

☞ Si vous êtes attirés par la danse, pensez à contacter vos centres socioculturels...

***J'ai besoin de me sentir mieux...***



019-06048 fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL

☹ - **Faire connaissance avec d'autres habitants du quartier, participer à des activités collectives...**

😊 **L'Atelier Bricolage des Dervallières (A.B.D.)**

*Un lieu d'écoute et d'échanges, un atelier technique pour réhabiliter son logement, apprendre, créer, fabriquer, rénover des objets...*

📍 Place des Dervallières - Centre Commercial - NANTES

☎ 02 40 43 92 97

Ligne de bus 22 - Arrêt Saint Laurent - et 56 - Arrêt Prière

😊 **L'Atelier d'Écriture des Dervallières : « Le Dernier Spectateur »**

Renseignements :

☎ 02 40 43 24 50 ou au 06 63 73 40 11

Ligne de bus 22 - Arrêt Saint Laurent - et 56 - Arrêt Prière

😊 **Atelier d'Écriture au Centre socio culturel du Sillon de Bretagne**

Pour les adultes le vendredi de 14h30 à 16h30

Développer l'imagination et la créativité, discuter, confronter et réfléchir

☎ 02 28 25 26 80 ou sur le site : [www.cscsillon.com](http://www.cscsillon.com)

😊 **"Le Faire Savoir"**

*Un lieu d'accueil et de rencontres, un atelier d'échanges de savoirs, des ateliers réguliers d'expression, des sorties à thèmes...*

📍 13 rue Duplex - Quartier de la Butte Sainte Anne - NANTES

☎ 02 40 73 66 20

Tramway ligne 1 - Arrêt Gare Maritime - et ligne de bus 21 - Arrêt Place Lechat

😊 **Arlène**

*Des sorties découvertes, des sorties cinéma, des informations, un lieu d'accueil et de rencontres pour discuter, se mobiliser, s'exprimer, prendre sa place dans la cité...*

📍 15 D boulevard Jean Moulin - NANTES

☎ 02 40 46 18 85

Tramway ligne 1 - Arrêt Lauriers

***J'ai envie de faire connaissance...***





# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL



### **“Les Jeudis je bouge” de l’Action de Dynamisation de Couëron**

*Un moment de convivialité autour d’un échange de savoir-faire, d’une ballade, d’un café ou d’un projet Collectif.*

Ouvert à tous de 9h30 à 11h30. Tous les jeudis sauf vacances scolaires.  
Se déroulent dans les 2 centres socio culturels de Couëron alternativement.  
Pour tout renseignement contacter  
Nadine GERBAUD ☎ 02 40 86 13 42



### **L’Épicerie Communautaire**

*Une activité régulière autour de la cuisine dans le cadre d’un échange qui donne accès à une aide alimentaire et propose un soutien social personnalisé*

Renseignements et inscriptions :  
📍 3 rue Romain Rolland - NANTES  
☎ 02 40 43 30 16  
Tramway ligne 1 - Arrêt Lauriers



### **Association « Clin d’Oeil »**

*Détente et partage dans la convivialité*

Ouvert le Lundi et le Jeudi de 14h30 à 17h

📍 8 rue de la Constitution - NANTES  
☎ 02 40 43 33 36

Tramway ligne 1 - Arrêt Égalité - et lignes de bus 11 et 70 - Arrêt Mairie de Chantenay



### **Association “Bellevue 2000”**

*Lieu convivial accessible à tous au cœur du quartier de Bellevue.*

Ouvert en semaine (sauf le Mercredi) de 10h à 12h et de 14h à 17h30

📍 Place des Lauriers (à côté de la Mairie annexe) - NANTES  
Tramway ligne 1 - Arrêt Lauriers



### **Les Centres socioculturels**

*Ils proposent aussi des espaces de convivialité, bavardages autour d’une pause café, rencontres entre habitants...*

☞ *Renseignez-vous dans le centre socioculturel le plus proche de chez vous*

***J’ai envie de faire connaissance...***





# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL



### **Association Réseau d'échanges de savoirs**

Permanences : le mercredi de 14h30 à 18h / le vendredi de 13h30 à 17h

📄 8 rue d'Auvours à NANTES ☎ 02 51 72 13 89

Tramway ligne 3 - Arrêt Viarme

Petits déj : le samedi de 10h à 12h

Dîners : le mercredi de 19h à 23h



Espace Marion Cahour - 18 rue de Savenay à Nantes



### **Maison des Citoyens du Monde**

📄 8 rue Lekain - 44000 NANTES ☎ 02 40 69 40 17



### **Maison de Quartier des Dervallières**

☞ Venez participer à la Pause Café à la maison de quartier des Dervallières de 9h30 à 11h un mercredi sur deux

***J'ai envie de faire connaissance...***







# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS

### ☹ - Je peux fréquenter... A NANTES...

#### Nantes Écologie

*Livres d'occasion à petits prix*

📍 3 rue Prémion - NANTES (devant le château des Ducs de Bretagne)

☎ 02 51 82 05 41

Tramway ligne 1 - Arrêt Duchesse Anne - et lignes de bus 21, 22 et 23 - Arrêt Saint-Pierre

### 😊 Les Mardis du Livre

*Tous les mardis, les libraires-bouquinistes de Nantes et des environs installent leurs stands de livres et de vieux-papiers sur la place de la bourse...*

*Si vous avez des ouvrages à vendre, vous pouvez venir les leur proposer.*

📍 Place de la Bourse à Nantes (derrière la FNAC)

Du 1er novembre 2011 au 29 juin 2012 - Tous les mardis de 12h00 à 19h00

☎ 02 51 80 74 87

Tramway ligne 1 - Arrêt Commerce et Ligne de bus 56 - Arrêt Commerce

### 😊 Médiathèque Jacques Demy

📍 32 quai de la Fosse - NANTES

☎ 02 40 41 95 95

Tramway ligne 1 - Arrêt Médiathèque

### 😊 Bibliothèque de Chantenay

📍 8 rue de la Constitution - NANTES

☎ 02 40 46 26 96

Tramway ligne 1 - Arrêt Égalité - et lignes de bus 11 et 70 - Arrêt Mairie de Chantenay

### 😊 Bibliothèque du Breil Malville

📍 37 bis avenue des Plantes - NANTES

☎ 02 40 76 06 56

Tramway ligne 3 - Arrêt Longchamp - et lignes de bus 25 - Arrêt Grands-Bois ou Courteline - et 54 - Arrêt Grand Carcouët

### 😊 Bibliothèque des Dervallières "Emilienne Leroux"

Tarifs à l'année ⇒ enfants (jusqu'à 16 ans) : 2 euros / adultes : 5 euros

📍 21 rue Charles Roger - NANTES

☎ 02 40 43 31 51

Lignes de bus 22 - Arrêt Saint-Laurent - et ligne de bus 56 - Arrêt Prière

***Pour lire et me cultiver...***



k2605167 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS

### **A SAINT-HERBLAIN...**

Prêts de livres, CD, DVD - Expositions

*L'inscription à la médiathèque et dans les bibliothèques est gratuite pour tous les habitants de SAINT-HERBLAIN et pour tous les enfants scolarisés dans les écoles maternelles et primaires de la ville*

#### ☺ **Médiathèque Hermeland**

📍 Rue François Rabelais - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 25 25

Lignes de bus 56, 59 et 84 - Arrêt Hermeland

#### ☺ **Bibliothèque de Bellevue - Maison des Arts**

📍 26 rue de Saint-Nazaire - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 25 80

Tramway ligne 1 - Arrêt Romanet - ou lignes de bus 23, 59, 81, 91 - Arrêt Morlaix

#### ☺ **Bibliothèque du Bourg**

📍 126 boulevard François Mitterrand - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 25 28

Lignes de bus 73 et 84 - Arrêt Mairie de Saint-Herblain

#### ☺ **Bibliothèque du Sillon**

📍 12 bis avenue des Thébaudières - SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 25 50

Tramway ligne 3 et ligne de bus 73 - Arrêt Sillon de Bretagne

#### ☺ **Les Mardis du Livre**

📍 12 bis avenue des Thébaudières - SAINT HERBLAIN

### **A COUERON...**

#### ☺ **Bibliothèque Municipale de Couëron**

📍 Quai Gambetta - COUERON / ☎ 02 40 38 38 38

***Pour lire et me cultiver...***



k2605167 www.fotosearch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS

### Je peux aussi trouver d'autres activités...

#### ☺ "Ciné Vendredi"

*Séances de cinéma à prix réduits (1 €, pour les adhérents de l'ACCOORD et autres associations, et 2,50 €, pour les non adhérents)*

Un Vendredi par mois au « **Cinématographe** »

📍 12 bis rue des Carmélites - NANTES

Lignes de bus 11, 21, 22 et 23 - Arrêt Hôtel de Ville

Renseignements auprès de l'**association « Ciné Femmes »** au ☎ 02 51 82 31 09

#### ☺ LUDOTHEQUES DE ST HERBLAIN

Centre socioculturel de la bernardière : 02 40 40 28 77

📍 11 rue de Dijon - 44800 SAINT HERBLAIN

Ligne de bus 23 (Bellevue)

CSC Sillon : ☎ 02 40 63 43 52

mail : asec.ludosillon@wanadoo.fr

CSC Bourg : ☎ 02 40 86 79 61

mail : ludobourg@wanadoo.fr

CSC du Soleil Levant : ☎ 02 28 03 57 86

mail : ludosoleillevant.ea@orange.fr

#### ☺ CENTRES SOCIO CULTURELS DE COUERON

CSC Pierre Legendre

📍 7 boulevard François Blancho - 44220 COUERON

☎ 02 40 86 13 42

« La cazajoux »

CSC Henri Normand

📍 Place des Cités - 44220 COUERON LA CHABOSSIERE

☎ 02 40 38 31 99

#### ☺ Sorties en famille

Consulter le site du petit moutard : [www.lepetitmoutard.fr](http://www.lepetitmoutard.fr)

Vous donne accès à tout type de sorties sur Nantes, St Herblain, Couëron...

## ***Pour jouer en famille...***



k2605167 www.fotosearch.fr





# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE



### **Expositions, Musées, Art**

**La FRAC** (*Fond Régional d'Art Contemporain*) des Pays de la Loire

Expositions du mercredi au dimanche de 14h à 18h, avec visites commentées le dimanche.

Fermé les : 24-25-31 décembre, 1er janvier et 1er mai - **Entrée Libre**

📍 La Fleuriaye - CARQUEFOU

☎ 02 28 01 50 00

Tramway Ligne 1 - Arrêt Haluchère, puis prendre le bus 95 - Arrêt La Fleuriaye

Le dimanche : Bus 85 (vers Bois St Lys) Arrêt Carquefou Centre

### **Ecole des Beaux Arts - Association ARTABAN**

*Conférences / cours d'histoire de l'Art accessibles à tous, dans l'amphithéâtre autour de l'art du XXè s.*

Les mercredis de 18h30 à 20h00 et les vendredis de 10h00 à 12h00

Programme consultable sur le site : [www.erba-nantes.fr](http://www.erba-nantes.fr) (rubrique « conférences »)

📍 5 rue Fénelon - NANTES (à côté de DECREÉ)

☎ 02 40 35 08 98

### **Musée des Beaux arts (fermé pour travaux réouverture fin 2013)**

*Gratuit pour les -18 ans et demandeurs d'emploi*

*Selon le type d'évènement gratuit ou payant (contacter le musée et consulter le calendrier)*

📍 10 rue Georges Clémenceau - NANTES

☎ 02 51 17 45 00

Busway Arrêt Place Foch - Tramway ligne 1 Arrêt Duchesse Anne

### **Musée Jules Verne**

*Gratuit pour les -18 ans, demandeurs d'emploi et bénéficiaires du RSA, ainsi que le 1er dimanche de chaque mois de septembre à juin. Plein tarif : 3 euros*

📍 3 rue de l'Hermitage - NANTES

☎ 02 40 69 72 52

Ligne 21 : arrêt Le Chat / Ligne 45 : arrêt Garennes / Ligne 1 : arrêt Gare maritime

### **Muséum d'histoire naturelle**

*Gratuit pour les -18 ans, demandeurs d'emploi ou bénéficiaire du RSA, ainsi que le 1er Dimanche de chaque mois de septembre à juin. Plein tarif : 3.50 euros*

📍 12 rue Voltaire - NANTES

☎ 02 40 41 55 00

Tramway ligne 1, arrêt Chantier Naval et ligne de bus 11 arrêt Jean V

***S'échapper de la ville...***



02049 www.20000.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

### Musée « les Machines de l'Île »

#### Planétarium

*Plein tarif : 6 euros / Tarif réduit : 3 euros*

Fermé le samedi et les 1er janvier, 1er mai, 1er novembre et 25 décembre

📍 8 rue des Acadiens - NANTES

☎ 02 40 73 99 23

Ligne 21 : arrêt Le Chat / Ligne 45 : arrêt Garennes / Ligne 1 : arrêt Gare maritime

#### Château des Ducs de Bretagne

*Gratuit : pour les -18 ans, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, ainsi que le 1er Dimanche de chaque mois de septembre à juin*

*Plein tarif Musée 5 euros (+ expo 8 euros) / Tarif réduit Musée 3 euros (+ expo 4.80 euros)*

📍 4 Place Marc Elder - NANTES

☎ 02 51 17 49 00

Tramway Ligne 1 - Arrêt Duchesse Anne

#### 😊 Association « La Luna »

*Arts plastiques et arts visuels. La Luna propose des ateliers de création partagée*

☎ Renseignements au 02.40.58.07.19

📍 La Fabrique / Dervallières

19 rue Jean-Marc Nattier - Nantes

Ligne de Bus 56 - Arrêt de la Croix

#### 😊 Rapacité Production

*Cours de M.A.O : Musique Assistée par Ordinateur - Studio d'enregistrement*

*Actiivités musicales de RAP.*

☎ Renseignements au 09.51.68.52.02

📍 La Fabrique / Dervallières

19 rue Jean-Marc Nattier - Nantes

Ligne de Bus 56 - Arrêt de la Croix

## S'échapper de la ville...



02045 www.20000r.ch.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE



### Evènements culturels dans l'année...

**Les Folles Journées** : Fin janvier - début Février. **PAYANT** (*variable selon les concerts*)  
Journées dédiées au classique, offrant une proximité unique avec la musique et les musiciens, permettant à l'auditeur d'aller à la rencontre d'un compositeur ou d'une école Nationale.

📍 Cité des Congrès de Nantes - 5 Rue de Valmy  
Ligne 4 Busway arrêt Cité des Congrès ou Ligne 1 Tramway arrêt Duchesse Anne

**Aux heures d'été** : Début juillet à mi-août. **GRATUIT**  
Festival des cultures d'ici et d'ailleurs. Artistes, musiques et culture du monde proposé sous forme de rendez-vous régulier à destination de tous.

📍 Dans les différents quartiers de Nantes

**Les Rendez-vous de l'Erdre** : Fin août début septembre. **GRATUIT**  
Festival de Jazz sur 4 jours sur les quais de l'Erdre.

**Les journées du Patrimoine** : Mi-septembre (ou 3ème we de septembre). **GRATUIT**  
Occasion de découvrir des lieux habituellement fermés au public : animations et visites exceptionnelles.

**Tissé Métisse** : 2ème week-end de décembre. **PAYANT**  
Spectacles, jeux, débats, expositions, restauration... autour de la Solidarité, du mieux vivre ensemble et de la lutte contre les discriminations.

📍 Cité des Congrès de Nantes

☎ 02 51 84 25 80

Ligne 4 Busway arrêt Cité des Congrès ou Ligne 1 Tramway arrêt Duchesse Anne

**Orchestre Nationale des Pays de la Loire** : Billets gratuits à retirer à l'ONPL de Nantes ou le soir des concerts à partir de 18h30

Spectacles, jeux, débats, expositions

📍 7 rue de Valmy - Nantes

☎ 02 51 25 29 25

## *S'échapper de la ville...*



© 2012 www.100ans.ch.fr





# VIE QUOTIDIENNE

## VACANCES POUR TOUS

☹ - **Partir en vacances, c'est possible même avec un petit budget..**

**Loisirs et vacances pour enfants et adolescents :**

😊 **Centres socioculturels et Maisons de quartiers**

*Accueil à la journée, Mini camps, Colonies...*

Renseignez-vous dans le Centre socioculturel ou la Maison de quartier les plus proches de chez vous.

😊 **Ville de ST HERBLAIN**

*Gère les Centre socioculturels et organise les loisirs pour les enfants, sur toutes les périodes de Vacances et pour toutes les tranches d'âges.*

📄 2 rue de Charente

☎ 02 28 25 22 60

**Espace Loisirs jeunes de votre quartier** : une bourse « atout-jeunes » est attribuée aux 16-25 ans pour es projets suivants : loisirs, vacances, culture, départ seul ou avec des amis.

Il vous faudra : monter un dossier avec un animateur jeunesse pour obtenir cette aide financière et réaliser votre projet.

Hôtel de Ville : ☎ 02 28 25 20 00

😊 **Fédération des Amicales Laïques**

📄 9 rue des Olivettes - NANTES

☎ 02 51 86 33 33

Ligne de bus 24 et 56 - Arrêt Favre

😊 **U.F.C.V. : Séjours pour enfants et pour adultes handicapés**

📄 19 rue Arsène Leloup - NANTES

☎ 02 40 73 29 14

Tramway ligne 1 - Arrêt Chantier Naval - et ligne de bus 11 - Arrêt Jean V

***S'échapper de la ville...***



© 2012 www.stherblain.fr



# VIE QUOTIDIENNE

## VACANCES POUR TOUS

### 😊 **OH LA L.A. !**

*Lieu d'informations et de découverte de l'offre touristique départementale*

📍 6 allée Brancas - NANTES

☎ 0810 044 001 (N° Azur = prix d'un appel local)

Tramway lignes 1, 2 et 3 - Arrêt Commerce

*La Vitrine OH LA L.A. ! propose chaque semaine des animations gratuites.*

Inscrivez-vous par téléphone au 02 40 48 96 10 ou par mail : [vitrine@ohlaloireatlantique.com](mailto:vitrine@ohlaloireatlantique.com)

***S'échapper de la ville...***









# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### ☹️ - Pour réaliser un projet... J'ai le réflexe « micro crédit » !

#### 😊 Micro crédit social - Ville de Nantes

*Un prêt à taux réduit, sans frais de dossier, d'un montant de 3 000 € maximum, peut vous être attribué pour financer un projet ou venir en complément d'autres financements selon le type de projet.*

Pour tous renseignements, s'adresser à l'accueil du Centre Communal d'Action Sociale

📍 Place Saint Similien - NANTES

Ou appeler au

☎ 02 40 99 27 00

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages

#### Micro crédit social - Ville de St Herblain

*Pour vous aider à financer un projet, un équipement ou faire face à un imprévu*

Informations au CCAS : ☎ 02 28 25 27 58

📍 14 rue de l'Hôtel de Ville - ST HERBLAIN

Ligne de bus 73, 81 ou 91 : arrêt Mairie de St Herblain

#### 😊 Association "CRESUS" (Chambre REGIONALE du SURENDETTEMENT SOCIAL)

*Propose un micro crédit social - Ces prêts sont accordés à des personnes à faibles revenus (RSA, AAH, personnes retraitées, jeunes travailleurs, etc....) habituellement exclues du système bancaire traditionnel, pour des projets permettant leur insertion sociale et professionnelle - Le montant du prêt (à faible taux d'intérêt) est compris entre 300 et 3 000 €, remboursables sur 12 à 36 mois.*

Pour tous renseignements et rendez-vous, contacter CRESUS

📍 3 rue Eugène Thomas - NANTES

☎ 02 40 72 40 05

Permanence téléphonique le Mercredi matin

Tramway Ligne 2 - Arrêt Chêne des Anglais

#### 😊 Association Agir Pour l'Intégration Bancaire

📍 1 bis Boulevard de Berlin - Nantes

☎ 02 72 65 91 55

apib44@gmail.com

***J'ai besoin d'un « coup de pouce »***





# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### 😊 **Microcrédit social de l'U.D.A.F.**

*Dispositif réservé aux personnes à revenus modestes qui n'ont pas accès aux crédits « classiques » ou qui ont un refus de prêt - Permet de financer (ou venir en complément) des « projets de vie » autour de trois axes principaux :*

- Mobilité : achat d'un moyen de locomotion, réparations...
- Logement : achat d'électroménager ou de mobilier, dépôt de garantie...
- Formation pour adultes : non prise en charge par la Région ou le Conseil Général...

*Mais aussi tout autre projet, tel que le paiement de factures impayées, frais d'obsèques, aménagement du logement pour une personne handicapée...*

*Le montant du prêt (à faible taux d'intérêt) est de 3 000 € maximum, remboursable sur 36 mois, ou jusqu'à 12 000 € si le motif est lié à un « accident de la vie », remboursable sur 60 mois.*

Pour tous renseignements et rendez-vous, contacter Madame FIGUEL - du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

📍 35 B rue Paul Bert - NANTES

☎ 02 51 80 30 00

Tramway ligne 1 - Arrêt Croix Bonneau et ligne de bus 24 - Arrêt Paul Bert

### ☹️ - **Être aidé(e) et soutenu(e) dans l'organisation et la question de mon budget...**

#### 😊 **Pour les ménages avec enfants, des Conseillères en Economie Sociale et Familiale Peuvent vous accompagner pour résoudre vos difficultés**

Pour connaître le centre d'Économie Sociale et Familiale le plus proche de chez vous, contactez :

#### **La Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique**

📍 22 rue de Malville - NANTES

☎ 0 810 25 44 10

#### 😊 **Dossier surendettement Banque de France**

*Pour des difficultés liées à des dettes personnelles, vous pouvez déposer un dossier auprès de :*

#### **La Banque de France**

📍 14 rue Lafayette - NANTES

☎ 02 40 12 53 53

***J'ai besoin d'être aidée pour organiser mon budget...***





# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### 😊 Dossier surendettement Banque de France

*Pour des difficultés liées à des dettes personnelles, vous pouvez déposer un dossier auprès de :*

#### **La Banque de France**

📄 14 rue Lafayette - NANTES

☎ 02 40 12 53 53

### 😊 Conseillers Nantes Solidaire

*Pour les personnes confrontées au chômage, travail précaire, loyer ou factures en retard, endettement*

Conseil en vie quotidienne : ☎ 02 40 99 28 11 ou ☎ 02 40 99 28 12

Conseil en finances personnelles : ☎ 02 40 99 30 47

Conseil en vie professionnelle ☞ *contacter les Maisons de l'emploi de votre quartier :*

- Bellevue : ☎ 02 51 80 41 51

- Dervallières : ☎ 02 28 03 58 00

- Malakoff : ☎ 02 51 72 92 10

- Nantes Est : ☎ 02 40 08 97 20

- Nantes Nord : ☎ 02 40 59 98 43

***J'ai besoin d'être aidée pour organiser mon budget...***







## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### RECHERCHE D'EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

#### ☹ - ... J'ai besoin d'être orienté(e) et accompagné(e) dans mes recherches...

Je m'adresse à :

#### 😊 **PÔLE EMPLOI**

📍 46 boulevard Jean Moulin - **NANTES**  
 ☎ 39 49 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)  
 Tramway ligne 1 - Arrêt Jean Moulin

📍 Le Pas Vermaud - 2 Chemin de Vigneau - **ST HERBLAIN**  
 ☎ 39 49 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

#### 😊 **A.P.E.C. (Association Pour l'Emploi des Cadres)**

📍 34 place Viarme - NANTES  
 ☎ 0 810 80 58 05 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)  
 Tramway ligne 3 - Arrêt Viarme - Talensac

#### 😊 **Maison de l'Emploi et les Espaces Emploi**

📍 46 boulevard Jean Moulin - NANTES  
 ☎ 02 40 85 66 66

Tramway ligne 1 - Arrêt Jean Moulin

##### - **Espace Dervallières**

📍 19 rue Charles Roger - NANTES  
 ☎ 02 28 03 58 00

Lignes de bus 22 - Arrêt Saint Laurent - et 56 - Arrêt Prière

##### - **Espace Bellevue**

📍 46 boulevard Jean Moulin - NANTES  
 ☎ 02 40 85 66 66

Tramway ligne 1 - Arrêt Jean Moulin

##### - **Espace Saint-Herblain - Sillon**

📍 3 place des Thébaudières - SAINT HERBLAIN  
 ☎ 02 40 92 02 63

Tramway ligne 3 - Arrêt Sillon de Bretagne - lignes bus 54 et 80 - Arrêt Thébaudières

***Je veux travailler...***



02035150 www.infosearch.fr



## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### RECHERCHE D'EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

#### ☹ - Des actions de diagnostic, remise à niveau ou bilan de compétences existent...

Renseignez-vous auprès de :

#### 😊 PÔLE EMPLOI

Ou appelez au

☎ 39 49 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

#### 😊 ACTION 4,5,6

*Association de demandeurs d'emploi non cadres, de 45 ans et plus, qui propose un accompagnement.*

Se présenter lors des permanences, tous les Mardis de 14h à 16h, à :

📍 La Maison des associations (1er étage) - Boulevard Stalingrad - NANTES

Tramway ligne 1 - Arrêt Manufacture

#### 😊 Centre de Formation et de Recherche Educative et Sociale

*Spécialisé dans la réinsertion sociale et professionnelle et la lutte contre l'illettrisme.*

📍 6 Rue François Hennebique—NANTES

☎ 02 40 37 04 25

#### 😊 MOTIV'ACTION

*Centre de formation et de préparation à l'insertion professionnelle.*

📍 319 Route de Vannes - ST HERBLAIN

☎ 02 40 63 66 82

#### 😊 Centre de Formation Professionnelle PRESQU'ILE

*Centre de formation continue, reclassement et insertion professionnelle.*

📍 26 rue des Alouettes - NANTES

☎ 02 51 80 69 40

## Je veux travailler...





## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### RECHERCHE D'EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

☹ - **Si votre recherche s'oriente vers des contrats à temps partiel ou « contrats aidés »,...**

**vous pouvez être accompagné(e) par un Chargé d'Accompagnement Emploi des Unités Emploi du Conseil général** : Adressez-vous à votre référent emploi ou à votre travailleur social référent

**Unité Emploi Ouest**

1101 Rue Jacques Cartier - 44800 ST HERBLAIN

☎ 02 28 03 16 30

Tramway ligne 1 - Arrêt François Mitterrand

😊 **Travailler au sein d'un chantier d'insertion OCEAN**

(Ouest Coeur d'Estuaire et Agglomération Nantaise)

Pour toute information contacter le : ☎ 02 40 58 05 56

📮 15 rue Gustave Eiffel - CP 4017 - ST HERBLAIN

☹ - **En activité professionnelle ou pas, vous avez peut-être droit au Revenu de Solidarité Active (R.S.A.)**

Pour toute information, orientation et accompagnement, contacter le

☎ N° vert : 0 800 844 044 (appel gratuit depuis un poste fixe, payant selon l'opérateur téléphonique)

Ou adressez-vous à la

**Caisse d'Allocations Familiales**

📮 22 rue de Malville - NANTES

☎ 0 810 25 44 10

Tramway ligne 3 - Arrêt Longchamp

😊 **Vous avez plus de 45 ans et en recherche d'emploi ou complément d'activité**

Un réseau social senior sur les Pays de la Loire existe : « **Cafés actifs Seniors** ».

Tous les mois, des rencontres entre conférenciers, employeurs et demandeurs d'emploi de plus de 45 ans sont organisées .

Découvrez leurs actions et missions sur le site [www.initiatives-emploi.fr](http://www.initiatives-emploi.fr)

**Je veux travailler...**







# VIE QUOTIDIENNE

## INFORMATIQUE MULTIMEDIAS

### ☹ - Acquérir du matériel informatique...

#### ☺ TRIS ACTIF OUEST

*Vente d'ordinateurs fixes et portables avec garantie - Dépannage et maintenance - Vente de pièces détachées*

Atelier et espace de démonstration ouvert du Lundi au Vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

📍 8 rue du Charron - SAINT HERBLAIN

☎ 02 51 80 05 38

Tramway ligne 1 - Arrêt François Mitterrand

#### ☺ A.L.I.S. 44 (Association Libre Informatique et Solidaire)

*Don d'ordinateur moyennant une adhésion*

📍 17 rue Paul Bellamy - NANTES

Local 16 boulevard Jean XXIII - NANTES

☎ 06 47 98 02 68 ou 09 51 11 21 45

Site Internet : [www.alis44.org](http://www.alis44.org)

Mail : [alis-asso@alis44.org](mailto:alis-asso@alis44.org)

Tramway lignes 3 - Arrêt Rond-Point de Vannes

### ☹ - Accéder à l'informatique...

#### ☺ CSC Pierre Legendre et Henri Normand de COUERON

*Des ordinateurs sont à votre disposition gratuitement avec l'accès à internet.*

*Ces accès se font en autonomie, avec possibilité de se servir des outils.*

Renseignements auprès des centres socio culturels :

- Pierre Legendre : ☎ 02 40 86 13 42

- Henri Normand : ☎ 02 40 38 31 99

#### ☺ Espace Multimédia CSC du Sillon de Bretagne de ST HERBLAIN

📍 12 bis avenue des Thébaudières - 44800 ST HERBLAIN

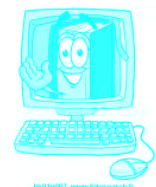
☎ 02 28 25 26 80

#### Maison du Citoyen de ST HERBLAIN

📍 9 rue de Charente - 44800 ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 60

***J'ai besoin d'accéder aux nouvelles technologies...***



1401p007 www.44associations.fr





## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

☹ - **...Je n'ai pas le niveau ou la qualification nécessaire... Des équivalences de diplômes peuvent être préparées...**

😊 **Espace Formation :**

📍 1 rue de la Petite Reine - NANTES

☎ 02 40 94 99 52

Ligne de bus 23 - Arrêt Repos de Chasse

*Propose une formation sur les compétences clés (remise à niveau pour des concours etc..., alphabétisation...)*

L'orientation vers la structure se fait par la Mission Locale pour les jeunes de moins de 26 ans et par Pôle Emploi pour tout autre public

😊 **Diplôme d'Accès aux Etudes Universitaires (D.A.E.U.) : équivalent Bac**

📍 2 bis rue Léon Bureau - Atelier Chantier Naval - NANTES

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 51 25 07 30

Tramway ligne 1 - Arrêt Chantier Naval

😊 **Diplôme Universitaire d'Etudes Fondamentales (D.U.E.F.) : équivalent Bac + 2**

📍 2 bis rue Léon Bureau - Atelier Chantier Naval - NANTES

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 51 25 07 30

Tramway ligne 1 - Arrêt Chantier Naval

***Je veux engager une formation...***





## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

☹ - **Avant toute démarche de formation, j'ai besoin d'apprendre ou de perfectionner ma connaissance du français...**

😊 **Les Centres socioculturels de la Ville de Nantes proposent des activités d'alphabétisation.**

Pour tout renseignement et pour connaître le centre le plus proche de chez vous, contactez le :

📍 Sièg de **l'ACCOORD** - 10 rue d'Erlon - NANTES

☎ 02 40 74 02 52

Tramway ligne 3 - Arrêt Jean Jaurès

😊 **"Les Restos du Coeur" - Apprentissage du Français (adultes et enfants)**

*D'anciens professeurs bénévoles proposent leurs services pour favoriser l'apprentissage du français.*

☞ **Pour pouvoir en bénéficier il faut être inscrit aux restos du coeur**

Permanences le Mardi après-midi et le Jeudi matin

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 40 43 73 02

📍 Antenne des « Restos du Coeur » - 4 rue Gustave Eiffel - ST HERBLAIN

Tramway ligne 1 - Arrêt Terminus François Mitterrand

😊 **Secours Catholique**

*Cours de français, alphabétisation et remise à niveau.*

Les contacter dans un premier temps, ils vous orienteront vers la bonne structure en fonction de votre secteur.

📍 98 rue Gambetta - NANTES

☎ 02 40 29 04 26

Ligne de bus 11 - Arrêt Gambetta

😊 **"La Frat"**

*Apprentissage de la langue française écrite et orale*

📍 3 et 5 rue Amiral Du Chaffault - NANTES

☎ 02 40 69 37 63

Tramway ligne 1 - Arrêt Du Chaffault

😊 **"L'ALEC" (Apprendre Lire Ecrire Compter)**

*Apprentissage du français. Accompagnement pour les adultes et les collégiens.*

CSC Pierre Legendre 📍 7 boulevard François Blancho - COUERON

☎ 02 40 86 13 42

***J'ai besoin d'apprendre le français...***





## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

#### ☹ - Quels organismes et quels fonds d'aides ?

##### ☺ **A.F.P.A.** (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes) (Siège)

📍 Rue de la Rivaudière - SAINT HERBLAIN

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 40 38 14 00

Ligne de bus 93 - Arrêt Rivaudière

##### ☺ **GRETA** (GRoupement d'ETAbissements) [de l'Education Nationale pour la formation des adultes]

📍 8 rue du Général Marguerite - NANTES

☎ 02 40 14 55 00

Ligne de bus 22 - Arrêt Cambronne

##### ☺ **Site internet : [www.meformer.org](http://www.meformer.org)**

##### ☺ **FONGECIF** (FONds de GEstion du Congé Individuel de Formation)

*A noter : Vous remplissez peut-être les conditions pour bénéficier d'une formation dans le cadre du FONGECIF.*

Renseignez-vous en appelant au :

☎ 02 40 99 38 09

##### ☺ **Fondation de la Deuxième Chance**

Site internet [www.deuxiemechance.org](http://www.deuxiemechance.org) - « Projet dépôt de candidatures »

Adresser le dossier au siège de la Fondation :

📍 Tour Bolloré - 31,32 quai de Dion Bouton - 92811 PUTEAUX

☎ 01 46 96 44 33

##### ☺ **Ecole de la Deuxième Chance**

Permet de pouvoir bénéficier d'une formation en alternance rémunérée, si vous résidez en Loire-Atlantique, être âgé de 18 à 30 ans, être sans emploi, inscrit ou non au Pôle Emploi, être sans diplôme ni qualification et sorti du système scolaire depuis plus de 6 mois.

📍 Résidence Playtime — 10 Rue René Viviani à Nantes

☎ 02 40 20 63 20 / e-mail : [contact@e2cel.org](mailto:contact@e2cel.org)

Busway arrêt Ile de Nantes / Ligne 24 ou 58 arrêt Willy Brandt

***Je veux engager une formation professionnelle...***



scab021 www.jobsearch.fr



## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

#### ☹ - **Validation des Acquis et de l'Expérience**

*Gratuit pour les demandeurs d'emploi*

#### ☺ **C.I.O.** (Centre d'Information et d'Orientation) de REZE

📍 2 rue Victor Fortun - REZE (Madame RIOU)

Renseignements et rendez-vous pour participer à une réunion d'informations collective et à un entretien individuel en appelant le

☎ 02 40 13 11 00

Tramway ligne 3 - Arrêt Balinière

#### ☺ **FONGECIF** (FONds de GEstion du Congé Individuel de Formation)

📍 9 boulevard Alexandre Millerand - NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 99 38 09

Ligne de bus 24 et 58 - Arrêt Stade Lecointre

#### ☺ **A.F.P.A.** (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes)

📍 6 rue de la Rivaudière - SAINT HERBLAIN

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 38 14 00

Ligne de bus 93 - Arrêt Rivaudière

#### ☺ **C.N.A.M.** (Conservatoire National des Arts et Métiers)

📍 25 boulevard Guy Mollet - NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 16 10 10

Tramway ligne 2 - Arrêt École Centrale Audencia et ligne de bus 72 - Arrêt Guy Mollet

#### ☺ **CEBAN** (Centre de bilans de compétences)

📍 10 rue Gaétan Rondeau - NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 47 80 90

Lignes de bus 24, 52, et 58 - Arrêt Gaétan Rondeau

***Je souhaite valider une expérience professionnelle...***



scab021 www.jobsearch.fr



## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### CREATION D'ENTREPRISE

#### ☹️ - Quelles structures d'accompagnement ?

##### 😊 Cité Lab

*Le S.A.P. (Service d'Amorçage de Projets) sensibilise les habitants à la création d'activité, contribue à l'amorçage des projets, accompagne la recherche et la formulation d'idées, oriente vers les réseaux d'accompagnement et veille au bon déroulement des parcours.*

*Des tables rondes et informations sur l'entreprenariat sont également organisées.*

*Partenaire de la Maison de la Création et des organismes d'aide à la création.*

Renseignements auprès de David RIVAL à la Maison de l'Emploi de Bellevue :

📍 46 boulevard Jean Moulin — NANTES

☎ 02 51 80 41 51

Tram Ligne 1, arrêt Jean Moulin

##### 😊 Les Boutiques de Gestion Ouest

*La Boutique de Gestion Ouest est une association dont le métier est d'accompagner chaque personne qui souhaite créer ou reprendre une entreprise.*

📍 2 rue Robert Le Ricolais - NANTES

☎ 02 40 52 52 13

Ligne de bus 71 et 75 - Arrêt Le Ricolais

##### 😊 A.D.I.E. (Association pour le Droit à l'Initiative Economique) - Le droit d'entreprendre

Renseignements en appelant le numéro réservé aux futurs créateurs d'entreprise au :

☎ 0 800 800 566 (appel gratuit depuis un poste fixe)

##### 😊 Association COMPETENCE NANTES

*Constituée d'anciens cadres et chefs d'entreprise, experts-comptables, commerçants, banquiers... bénévoles qui mettent leurs compétences au service des demandeurs d'emploi créateurs ou repreneurs d'entreprise.*

📍 2 bis boulevard Léon Bureau - NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 35 56 60

Tramway ligne 1 - Arrêt Chantier Naval

***Je souhaite créer mon entreprise...***





## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### CREATION D'ENTREPRISE

#### ☺ **L'Ouvre-Boîtes 44**

*Coopérative d'Activités et d'Emploi au service de la création d'activités, d'emplois et d'entreprises*

📄 Espace Bureaux Sillon de Bretagne (23<sup>e</sup> étage) - 8 avenue des Thébaudières - ST HERBLAIN

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 28 21 65 10

Tramway ligne 3 et ligne de bus 54 - Arrêt Sillon de Bretagne

#### ☺ **L'AUTO ENTREPRISE**

Se renseigner auprès de la **Chambre de Commerce et de l'Industrie**

Ou par internet sur **[www.auto-entrepreneur.fr](http://www.auto-entrepreneur.fr)**

***Je souhaite créer mon entreprise...***





# ADMINISTRATION

## RENSEIGNEMENTS DIVERS

### ☺ **ALLO NANTES**

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h à 19h, et le Samedi, de 8h à 13h

☎ 02 40 41 90 00 (prix d'un appel local)

### ☺ **Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique**

📍 22 rue de Malville - NANTES

☎ 0 810 25 44 10

Tramway ligne 3 - Arrêt Longchamp

### ☺ **ALLO SERVICES PUBLICS**

☎ 39 39 (prix d'un appel local)

### ☺ **Site internet "www.vautmieuxlesavoir.com"**

*Vous avez entre 18 et 30 ans - Vous pouvez obtenir de multiples informations utiles et fiables (se loger, consommer, travailler, se pacser, gérer son budget, devenir parents, voyager...) en consultant ce site proposé par les Ministères de Bercy*

### ☺ **CRIJ (Centre Régional d'Information Jeunesse)**

📍 37 rue St Léonard - NANTES

☎ 02 51 72 94 50 (du mardi au vendredi de 14h à 17h)

Accueil : du mardi au jeudi de 10h à 13h et de 14h à 18h

Les vendredi et samedi de 14h à 18h

Tramway ligne 2 : arrêt place du Cirque

***J'ai besoin d'avoir des renseignements divers...***



04006 www.fdsosna.ch.fr



# ADMINISTRATION

## RENSEIGNEMENTS DIVERS



### **Maison de la Justice et du Droit des Dervallières**

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h30 à 17h

📍 21 rue Charles Roger - NANTES

☎ 02 51 80 64 30

Lignes de bus 22 - Arrêt Saint Laurent - et 56 - Arrêt Prière



### **Maison de la Justice et du Droit - Sud Loire**

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h30 à 17h

📍 8 rue Jean-Baptiste Vigier - REZE

☎ 02 51 11 37 00

Tramway ligne 3 - Arrêt Pont Rousseau - Martyrs



### **Union Départementale de la Confédération Syndicale des Familles 44**

📍 8 rue d'Auvours - 44100 NANTES

☎ 02 40 89 72 23 / [lacs44.juris@orange.fr](mailto:lacs44.juris@orange.fr) ou [www.la-csf.org](http://www.la-csf.org)



### **C.I.D.F. (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles)**

📍 5 rue Maurice Duval - NANTES

☎ 02 40 48 13 83

Tramway ligne 2 - Arrêt 50 Otages



### **A.D.A.V.I. (Association Départementale d'Aide aux Victimes d'Infractions)**

📍 8 rue d'Auvours - NANTES

☎ 02 40 89 47 07

Tramway ligne 3 - Arrêt Viarme-Talensac



### **08 VICTIMES**

☎ 0 842 846 37

Accueil téléphonique 7 jours sur 7 de 9h à 21h



### **SOS Femmes**

📍 9 rue Jeanne d'Arc - NANTES

☎ 02 40 12 09 60

Numéro d'écoute : 02 40 12 12 40

***J'ai besoin d'avoir des renseignements divers...***



iir0001 www.iirsearch.fr

**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....



**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....



**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....

**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....

✂

**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....

✂

**GUIDE L'UTILE**  
**COUPON D'ACTUALISATION**

*Une adresse, un numéro de téléphone, une information change. Pour une utilisation optimale de ce guide, merci aux utilisateurs et aux structures répertoriées de faire part des modifications à y apporter et de les adresser à :*

**Laurence PIERRI ou Floriane LARENAUDIE**

**Pôle Développement Local Secteur Ouest**

**6 rue Charles Roger**

**44100 NANTES**

**laurence.pierri@loire-atlantique.fr ou floriane.larenaudie@loire-atlantique.fr**

Nom de la structure : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Éléments à modifier : .....



Conseil général de Loire-Atlantique  
Direction générale de la Solidarité  
Délégation de la solidarité de l'agglomération nantaise  
Pôle social des Dervallières  
6 rue Charles Roger - BP 70533 - 44105 Nantes cedex 04  
Tel. 02 51 80 31 00  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)