

32 30 : le numéro unique de la Caisse d'Allocations Familiales. Pour rentrer en relation avec un conseiller de votre Caf, renseignez le n° du département (01) - *prix d'un appel local*

monenfant.fr : des **services en ligne** pour trouver un mode de garde, simuler les coûts, des **conseils et liens utiles** pour élever son enfant ou accompagner son adolescent, et les **démarches** à suivre en cas de changement de situation (déménagement, naissance, décès, séparation...).

PROFESSIONNELS PRÈS DE CHEZ VOUS

- [La Caf de l'Ain](#) vous accompagne selon votre situation (grossesse, handicap, logement, loisirs...).
- [Le Département](#) pour contacter une assistante sociale, une sage-femme, la MDPH, un psychologue, une puéricultrice... Composer le **30 01** pour un premier contact.
- Les [Centres de Planification et d'Éducation Familiale](#) (CPEF) 10 lieux d'accueil sur le département proposent des consultations médicales, des informations sur la vie affective, la sexualité, la contraception... Entretiens gratuits et confidentiels sur rendez-vous suite à appel téléphonique.
- Les [Centres sociaux et Espaces de Vie Sociale](#) (EVS) proposent des services et des actions pour les parents (ateliers, groupes de paroles, accompagnement scolaire...).
- Les [Lieux d'Accueil Enfants-Parents](#) (LAEP) accueillent les enfants (-de 3 ou 6 ans) accompagnés de leur(s) parent(s) dans un lieu adapté favorisant l'éveil et la socialisation. L'occasion de se poser et de partager son vécu dans la bienveillance et la simplicité.
- [Les services d'Aide à Domicile](#) peuvent intervenir en cas de maladie, maternité, séparation, famille nombreuse, épuisement parental (participation horaire en fonction du quotient familial).

CONTACTS UTILES SELON SA SITUATION

Familles monoparentales, ou en cours de séparation

- [Le parcours séparation de la Caf de l'Ain facilite vos démarches](#) : Prestations financières, appui au versement ou recouvrement de la pension alimentaire, information, accompagnement et orientation... Un [parcours interactif](#) est à votre disposition pour connaître les services proposés et adaptés selon votre situation.
- [La médiation familiale](#) pour apaiser les tensions et trouver des solutions aux conflits de couple ou de famille. Prendre rendez-vous [CIDFF](#) : **04 74 22 39 64** ou [ADSEA](#) : **04 74 32 11 60**.
- **Le conseil conjugal et familial** pour être soutenu(e) face à des difficultés relationnelles, affectives ou sexuelles :
 - [Centres de planification et d'éducation familiale](#) du département.
 - Association [« Couples et Familles »](#) au **04 74 32 11 51**.

Parents d'adolescents ou de jeunes adultes

- [La Maison des Adolescents de l'Ain](#) : accueil pour les adolescents et leurs familles à Bourg-en-Bresse et à Oyonnax. Numéro unique sur le département : **04 37 62 15 60**.
- La **Plateforme d'Accueil et d'Ecoute des Jeunes**, PAEJ01, pour les 12-25 ans et leur famille dans des difficultés relationnelles, scolaires ou de santé, 7j/7 de 8h à 23h : **04 26 99 99 41**.
- [Fil santé jeunes](#) : **0 800 235 236** : Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h. Plateforme ressources pour les jeunes : santé, sexualité, amour mal-être...

Parents d'enfant en situations de handicap

- [Bulle d'air](#) : une aide au répit permettant à l'aidant familial de se faire remplacer par un intervenant à domicile pour les familles bénéficiaires de l'AJPP ou de l'AEEH pendant quelques heures, une journée, ou même un week-end...
- [Réseau passerelles](#) : dispositif d'accompagnement des familles ayant un enfant en situation de handicap pour mettre en place un départ en vacances familial.
- **Pomme de ReINETTE** accompagne les familles avec enfant en situation de handicap ou ayant besoins particuliers entre 0 et 6 ans dans la recherche de mode de garde ou de socialisation : **06 03 35 97 50** ou mmocellin@eu-asso.fr.
- [Loisirs pour Tous 01](#) : accès aux loisirs pour les enfants de 3 à 17 ans porteurs de handicap.
- [Oxyjaime](#) : des interventions d'aide à domicile pour permettre aux parents d'enfant porteur d'un handicap de -de 16 ans bénéficiaire de l'AEEH ou de la PCH de pouvoir souffler.
- **La plateforme de répit – Ain** pour les parents d'enfant avec troubles du spectre autistique : information, écoute et conseil aux aidants, solutions de répit **06 49 42 85 66 / 06 49 42 86 17** ou par mail plateforme-repit01@apajh.asso.fr.

EN CAS DE DIFFICULTÉS ET/OU DE VIOLENCE

Faire face au deuil d'un proche

- [La Caf de l'Ain](#) peut vous accompagner dans les démarches et vous soutenir dans le deuil.
- **Un « café-deuil »** animé par l'association Couples et Familles a lieu 1fois par mois au pôle Pyramide de St-Denis-lès-Bourg. Infos et inscription : **04 74 22 42 65**.

Violences intrafamiliales (victimes ou témoins)

- [L'Association d'Aide aux Victimes et Médiation de l'Ain \(AVEMA\)](#) pour la prise en charge juridique, psychologique et sociale par des professionnels, dont des intervenants sociaux en gendarmerie et commissariat : 04 74 32 27 12 - Numéro d'urgence soir et week-end : 06 08 24 03 62 accueil@avema01.org
- **Violences faites aux enfants :**
 - **Le 119 : l'enfance en danger** 24h sur 24 et 7j/7.
 - allo119.gouv.fr les signalements en ligne
- **Violences conjugales :**
 - **3919** : pour les victimes 7j/7 ou **URGENCES** par SMS au **114**
 - **« J'ARRÊTE D'ÊTRE VIOLENT »** : numéro gratuit d'écoute et l'accompagnement des auteurs de violence au **08 019 019 11**