

La Caf vous soutient tout au long de votre vie : naissance, nouveau logement, séparation, décès, accident de vie...

Plusieurs modes de contact sont possibles :

- Le caf.fr pour faire des démarches en ligne et/ou prendre un rendez-vous téléphonique (24h/24, 7j/7)
- Le **3230** pour joindre un conseiller (prix d'un appel local - du lundi au vendredi de 9h à 16h30)
- Les [50 points d'accueils Caf et points d'accueil partenaires](#) répartis dans l'Ain

monenfant.fr : un service 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

- [Les travailleurs sociaux de la Caf](#) vous accompagnent selon votre situation (séparation, grossesse, handicap, recherche de logement, démarches en cas de deuil...).
- [Les services du Département](#) pour contacter une assistante sociale, une sage-femme, la MDPH, un psychologue, une puéricultrice... Composer le **30 01** pour un premier contact.
- Les 10 [Centres de Planification et d'Éducation Familiale](#) (CPEF) du Département pour accéder à des consultations médicales et des informations sur la vie affective et sexuelle, la contraception... Les entretiens sont gratuits, confidentiels et uniquement sur rendez-vous.
- Les [Centres sociaux et Espaces de Vie Sociale](#) (EVS) proposent des services et des actions pour les parents (ateliers parent-enfant, groupes de paroles, accompagnement scolaire...).
- Les 9 [Lieux d'Accueil Enfants-Parents](#) (LAEP) accueillent les enfants de moins de 3 ans et leur(s) parent(s) dans des espaces adaptés à leur éveil et leur socialisation. L'occasion de se poser et de partager son vécu de parent dans la bienveillance et la simplicité.
- [Les services d'Aide à Domicile](#) peuvent intervenir chez vous pour prendre le relai en cas de : maladie, maternité, séparation, famille nombreuse, épuisement parental, deuil... La participation horaire demandée est calculée en fonction de votre quotient familial.
- Nouveau dispositif [MonPsy](#) : dès 3 ans et sur ordonnance de votre médecin, des séances chez un psychologue peuvent être prises en charge (maximum 8 séances/an chez un psychologue partenaire du dispositif).

CONTACTS UTILES SELON SA SITUATION

Familles monoparentales, ou en cours de séparation

- [Le parcours séparation de la Caf de l'Ain](#) facilite vos démarches, sécurise le versement ou recouvrement de la pension alimentaire, vous informe, vous accompagne... Un [parcours interactif](#) est aussi à votre disposition pour connaître les services adaptés selon votre situation.
- La plaquette en ligne [« Vivre sa séparation dans l'Ain »](#) centralise les ressources et contacts présents dans l'Ain classés par secteur pour simplifier vos démarches (déclarer son changement de situation, trouver un nouveau logement, organiser la garde des enfants...).
- [La médiation familiale](#) permet d'apaiser les tensions et de 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** permet d'être soutenu(e) seul(e) ou en couple, face à des difficultés relationnelles, affectives ou sexuelles : [centre de planification et d'éducation familiale](#) du département, ou l'association [« Couples et Familles »](#) au **04 74 32 11 51**.

Parents d'adolescents ou de jeunes adultes

- [La maison des adolescents de l'Ain](#) : accueille 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 leurs familles dans des difficultés relationnelles, scolaires ou de santé, 7j/7 de 8h à 23h : **04 26 99 99 41**.
- [Fil santé jeunes](#) : plateforme ressources pour les jeunes (santé, sexualité, amour mal-être...). Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h : **0 800 235 236**.

Parents d'enfant en situations de handicap

- [Bulle d'air](#) : aide au répit permettant de se faire remplacer par un intervenant à domicile pour quelques heures, une journée, un week-end... (familles bénéficiaires AJPP ou AEEH).
- [Réseau passerelles](#) : accompagne des familles avec enfant en situation de handicap dans la préparation d'un départ en vacances familial adapté pour tous.
- [Pomme de Reinette](#) accompagne les familles dans leurs recherches de mode de garde ou de socialisation pour leur enfant entre 0 et 6 ans en situation de handicap ou besoins particuliers. **Contact 06 03 35 97 50 04 37 61 01 39**
- [Loisirs pour Tous 01](#) : soutien l'accès aux loisirs des enfants porteurs de handicap (3-17 ans)
- [Oxyj aime](#) : interventions d'aide à domicile pour permettre aux parents d'enfant porteur d'un handicap de pouvoir souffler. (- 16 ans bénéficiaire de l'AEEH ou de la PCH)
- [Plateforme de répit – Ain](#) pour parents d'enfant avec troubles du spectre autistique : information, écoute et conseil : **06 49 42 85 66 / 06 49 42 86 17**, 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.

En cas de détresse suicidaire

- Le **3114** est accessible gratuitement 24h/24 et 7j/7. Il met en relation avec un professionnel formé à la prévention du suicide. Également, le [site internet du 3114](#) pour comprendre la crise suicidaire et trouver des conseils pour la surmonter ou aider une personne en souffrance.

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 : 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 pour 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**.
- **Accueil de jour femmes** à Bourg-en-Bresse : mise à l'abri, un repas/café, laverie... Accueil sécurisé, confidentiel et gratuit par des professionnels pour de l'écoute et du soutien aux démarches si besoins (logement, emploi, santé...) accueildejour.femmes@sauvegarde01.fr ou **04 74 32 55 93**