LE GUIDE DE la RUE

Le guide pour marcher moins # 2

La galère n'est pas sans issue

1 POUR L'HYGIÈNE
P.3 - 8

2 POUR LES AIDES ALIMENTAIRES
P.9 - 14

3 POUR L'ACCÈS AUX DROITS
P.15 - 23

4 POUR RESTER CONNECTÉ.E
P.24 - 28

5 POUR LES AIDES FINANCIÈRES
P.29 - 40

6 POUR SE SOIGNER
P.41 - 45

7 POUR SON ANIMAL
P.46 - 48

8 POUR SE CHANGER LES IDÉES
P.49 - 53

9 POUR S'Y RENDRE
P.54 - 60

1

POUR L'HYGIÈNE

LAVER LE LINGE GRATUITEMENT

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR »

Lundi, mardi, jeudi, vendredi - de 8h30 à 12h

34 B bd Bouès - 3e, RDC

Prendre RDV à l'accueil
Lessive fournie sur place

ACCUEIL DE JOUR BÉTHANIE

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi - de 8h à 9h

11 rue Malaval - 2e

Tirage au sort pour le lendemain, tous les jours d'ouverture vers 9h

▶ *La personne qui a un RDV doit se présenter à 8 h, au plus tard 9 h, afin que son linge soit sec*

ACCUEIL DE JOUR CRIMÉE

Du lundi au vendredi - de 8h30 à 16h30

54 A rue de Crimée - 3e

Prendre RDV à l'accueil pour pouvoir utiliser la machine dans les 2-3 semaines

LAVER ET SÉCHER LE LINGE POUR 2€

LAVERIE SOCIALE DE L'ARS

Mardi et mercredi de 14h00 à 18h00

149 Boulevard de la Libération - 1er

1 euro le lavage, 1 euro le séchage
Possibilité de rencontrer un.e travailleur.se social.e
Collation et boisson chaude offertes sur place

▶ *Sur orientation d'un travailleur.se. social.e via la plateforme partagée pour inscrire la personne*
Remise d'un bon à présenter lors de la venue

PRENDRE UNE DOUCHE

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR »

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h

Se présenter à l'accueil - Kit d'hygiène fourni sur place

ACCUEIL DE JOUR BÉTHANIE

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h à 11h

11 rue Malaval - 2e

Sur inscription à l'accueil de 8h à 10h45
On peut se brosser les dents aussi
Kit d'hygiène fourni

ACCUEIL DE JOUR CRIMÉE

Du lundi au vendredi - de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

54 A rue de Crimée - 3e

Se présenter à l'accueil, faire la queue.
La durée d'attente estimée : 2-3h.
Kit d'hygiène fourni.

BOUTIQUE SOLIDARITÉ ABBÉ PIERRE

Hommes : lundi, mardi, jeudi - de 9h à 12h
Femmes : mercredi - de 9h à 12h

16-20 rue Loubon - 3e

Sur inscription la veille (pour les hommes seulement)

Il y a une douche pour les personnes à mobilité réduite

ACCUEIL DE JOUR CONSOLAT

Tous les jours de 8h30 à 11h30

34 boulevard Bouès - 3e, 1er étage

Il faut être suivi.e par l'accueil de jour

SE FAIRE COUPER LES CHEVEUX

ACCUEIL DE JOUR MARCEAU

Lundi et mardi - de 7h30 à 12h
Jeudi, vendredi, samedi, dimanche - de 7h30 à 16h

5 place Marceau - 2e

Venir tôt, se présenter à l'accueil pour s'inscrire

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR »

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h

34 boulevard Bouès - 3e, RDC

Prendre rendez-vous à l'accueil.

2

POUR LES AIDES ALIMENTAIRES

COLIS ALIMENTAIRE POUR BÉBÉ

LA CROIX-ROUGE - Espace bébé parents (de 0 à 3 ans)

Colis composé d'une boite de lait en poudre, 1 paquet de couches, 4 petits pots

5€ le colis - 1 fois par semaine

Lundi, mardi, jeudi - de 13h30 à 16h30
Mardi, vendredi de 9h00 à 12h00

64 Rue Clovis Hugues - 3e

Pour les familles ayant de faibles ressources

Se rendre sur place pour une inscription

- Courrier d'un.e travailleur.se social.e
- Justificatif de ressources
- Justificatif de domicile ou domiciliation

COLIS ALIMENTAIRE

SOLIDAR'BUS ANTENNE MOBILE JEUNES

€ Participation de 2€

? Pour les jeunes de 16 à 30 ans

• courrier d'un.e travailleur.se social.e *(si possible)*

\+ Venir avec un sac pour récupérer le colis alimentaire

Attention : certaines permanences peuvent être suspendues pendant l'été et d'autres peuvent s'ajouter. Vous pouvez demander le planning mensuel par mail à **solidarbus@spf13.org**

Mercredi - de 17h30 à 19h30

- **Le 1er et 3e mercredi du mois à St Charles**
  3 Rue Palestro ou 3 Bd Gustave Desplaces
  M1 M2 arrêt St Charles
- **Le 2e et 4e mercredi du mois à St Jérôme**
  Carrefour Rue Géranium / Traverse Charles Sussini
  Bus 3 33 34 arrêt Géraniums

REPAS GRATUITS

MISSIONNAIRES DE LA CHARITÉ

Tous les jours sauf le jeudi - de 9h30 à 11h

11 avenue Alphée-Cartier - 3e

Pour toutes les personnes majeures

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR »

Brunch des Resto du cœur

Lundi, mardi, jeudi et vendredi - de 8h30 à 12h00

34 boulevard Bouès - 3e, RDC

Pour tout le monde

« ON NE PEUT PAS, SOUS PRÉTEXTE QU'IL EST IMPOSSIBLE DE TOUT FAIRE EN UN JOUR, NE RIEN FAIRE DU TOUT. »

RESTAURANT NOGA

Repas chaud le midi sur place ou à emporter
+ panier repas le soir

Demande auprès de la MDS de secteur
ou autres structures sociales

74 Cours Julien - 6e

Pour les personnes majeures, isolées ou familles
résidant dans le 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e et 12e

Etre sans ressources au moment de la demande ou
en rupture de ressources et le justifier ou avoir des
difficultés sociales exceptionnelles justifiées.

Possibilité de repas pour une semaine
renouvelable une fois.

- courrier d'un.e travailleur.se social.e
- justificatif de ressources

CHÈQUES ALIMENTAIRES PERSONNALISÉS

CCAS DU SECTEUR

50€ max/personne seule - 75€ max/couple
Attention : Disponibilité en fonction des stocks
Aide ponctuelle à vocation de dépannage
renouvelable 1 fois dans l'année civile

Pour les majeurs en rupture totale ou partielle de ressources (dans l'attente d'en avoir prochainement)

Demande à l'accueil. Délai de 15 jours à un mois
Utilisables dans les supermarchés sauf Lidl et Aldi

CNI ou titre de séjour / justificatif de ressources ou de rupture de ressources / justificatif de domicile / courrier d'un.e travailleur.se social.e

3
POUR L'ACCÈS
AUX DROITS

CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF)

Mardi - de 14h à 17h, mercredi et jeudi - de 9h à 12h
Permanences téléphoniques mercredi de 12h30 à 15h30

1 Rue de Forbin - 3e

Pour tout le monde

Prendre rdv sur place ou au 04 96 11 07 99

CENTRE D'ACCÈS AUX DROITS DES ÉTRANGERS (CADE)

Lundi 10h et 14h, mercredi 10h

8 bd Dugommier - 1er

Pour les étrangers en situation régulière ou irrégulière

Prendre rdv sur place - pas de rdv par téléphone

MAISON DE L'AVOCAT

Consultation avec un avocat, gratuite et anonyme

Du lundi au jeudi - de 8h30 à 12h30

56 rue Montgrand - 6e

Pour tout le monde

Prendre RDV au 04 91 15 31 00 - entre 9h et 11h

CENTRE RÉGIONAL INFORMATION JEUNESSE (CRIJ)

Consultation avec un.e avocat.e, gratuite et anonyme
Cette permanence est tenue par des professionnel.le.s, désigné.e.s par l'Ordre des Avocats du département

Mercredi - de 14h à 16h45

96 la Canebière - 1er

Pour les 16-25 ans

Prendre rdv sur place ou au 04 91 24 33 50 de 13 à 18h

ECRIVAIN PUBLIC GRATUIT

L'ENCRE BLEUE

Permanence d'aide à la rédaction de documents administratifs, cv, lettres de motivation ou autre

Lundi, mercredi et vendredi - de 10h à 11h30
Mardi et jeudi - de 18h à 19h30

À la Cité des Associations - 93 La Canebière, 1er

Pour tout le monde

CONSULTATIONS JURIDIQUES FEMMES

SOS FEMMES

Accueil, écoute et accompagnement des femmes victimes de violences pendant la vie commune ou après la séparation

Du lundi au vendredi - de 9h à 17h30
Permanence téléphonique au 04 91 24 61 50

10 avenue du Prado, 6e

Pour les femmes majeures victimes
de violences conjugales

DOMICILIATION

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Se présenter à l'accueil
Savoir justifier que vous dormez dans le secteur
(les justificatifs ne sont pas obligatoires, il faut juste préciser où vous dormez exactement).

Attention : le service de domiciliation du CCAS Centre est saturé, le temps d'attente y est beaucoup plus long par rapport aux autres CCAS éloignés du centre-ville

Pour toute personne n'ayant pas d'adresse fixe

ACCUEIL DE JOUR CONSOLAT

Tous les jours sauf mardi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

34 boulevard Bouès - 3e, 1er étage

Pour les personnes accompagnées par la structure

La structure accueille les personnes qui vivent à la rue et leur propose l'accompagnement vers le logement et l'insertion sociale.

- Amener un justificatif d'identité

ACCUEIL DE JOUR MARCEAU

Lundi et mardi - de 7h30 à 12h
Jeudi, vendredi, samedi, dimanche - de 7h30 à 16h

5A place Marceau - 2e

Pour tout le monde

Se présenter à l'accueil avec un justificatif d'identité

ACCUEIL DE JOUR BÉTHANIE

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi - de 8h à 11h

11 rue Malaval - 2e

Pour les personnes n'ayant pas d'adresse fixe et orientées vers l'accueil de jour par leur référent.e social.e

Être orienté.e par son.sa référent.e social.e, car le nombre de boîtes aux lettres y est limité

POUR TROUVER UN TOIT

SERVICE NUITS +

10 nuits d'hôtel disponibles une fois par année civile

Les nuits sont à demander auprès des antennes de la Mission Locale

HÉBERGEMENT D'URGENCE

Appeler le **115** - **numéro gratuit** - pour demander une place, en précisant votre situation

Si vous avez besoin d'être accompagné.e dans cette démarche, veuillez-vous adresser aux accueils de jour

HÉBERGEMENT D'URGENCE POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

SOS FEMMES

Du lundi au vendredi - de 9h à 17h30
ou au 04 91 24 61 50 (aux mêmes horaires)

10 avenue du Prado, 6e

STRUCTURES QUI ACCOMPAGNENT VERS LE LOGEMENT

AGENCE RÉGIONALE DE LA FONDATION ABBÉ PIERRE

16-20 rue Loubon - 3e

Prendre RDV au 04 91 50 65 47 - le mardi matin

ACTION MÉDITERRANÉENNE POUR L'INSERTION PAR LE LOGEMENT (AMPIL)

Du lundi au vendredi - de 13h30 à 17h

6 Rue des Fabres - 1er *(à côté du Centre Bourse)*

AGENCE DÉPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL 13)

Lundi - de 14h à 17h30
Du mardi au vendredi - de 9h à 12h et de 14h à 17h30

15 avenue Robert Schuman - 2e

4
POUR RESTER
CONNECTÉ.E

ACCÈS AU NUMÉRIQUE

EMMAÜS CONNECT

Mardi et mercredi - de 14h à 18h
Samedi - de 9h à 13h et de 14h à 18h

15 avenue Robert Schuman - 2e

QUOI ?

- Recharges téléphoniques et internet à prix solidaires
- Smartphones, ordinateurs et téléphones à bas coûts
- Récupération de numéro en cas de perte
- Médiation avec les opérateurs en cas de problèmes ou de dettes

+

- Demander un bon d'orientation à un.e travailleur.se social.e
- Prendre RDV au 01 80 05 98 80, en précisant que vous êtes bien sur Marseille
- Conseil et médiation sont accessibles sans rdv, sur les horaires des permanences

CRIJ

96 la Canebière - 1er

QUOI ?

- Ordinateurs et imprimantes en accès libre
- Aide à la recherche d'emploi en ligne
- Aide aux démarches administratives en ligne

Se présenter à l'accueil

ACCUEIL DE JOUR CRIMÉE

Tous les jours - de 8h30 à 10h et de 13 à 14h

54 A rue de Crimée - 3e

Se présenter à l'accueil

QUOI ?

- Accès aux ordinateurs et au téléphone
- Impression des documents
- Aide aux démarches administratives en ligne

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DE JOUR »

Lundi, mardi, jeudi, vendredi - de 8h30 à 12h

34 boulevard Bouès - 3e, RDC

Se présenter à l'accueil

QUOI ?

- Ordinateurs en accès libre
- Impression des documents
- Aide aux démarches administratives en ligne

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Tous les jours - de 8h à 16h

164 la Canebière - 1er

Se présenter à l'accueil

QUOI ?

- Accès aux sites ameli.fr, caf.fr, pole-emploi.fr, impots.gouv.fr etc. en libre-service
- Impression de justificatifs sécu, CAF, pôle-emploi, etc.
- Attention : pas d'imprimante sur place !

... ET SI JE SUIS MAL À L'AISE AVEC LE NUMÉRIQUE ?

FORMATIONS ET ATELIERS

EMMAÜS CONNECT : mardi et mercredi - à 9h et à 11h

CRIJ : le jeudi à 14h, sans rendez-vous

COOPÉRATION FÉMININE : horaires à venir

CIDFF : le mardi à 9h (niveau avancé)
et à 14h (niveau débutant)

ATELIERS POUR LES FEMMES

5
POUR LES AIDES
FINANCIÈRES

RÉGIE D'URGENCE

Aide ponctuelle d'urgence de **92€**, complétée éventuellement par une allocation mensuelle sur le mois suivant

Pour les 18-21 ans ou tout parent d'enfant mineur, sans ressources ou rencontrant des difficultés justifiées pouvant déséquilibrer le budget

Délai : immédiat

COMMENT ?

Se rendre à la MDS du secteur, demander d'être reçu.e par l'assistant.e social.e et lui faire une demande

Les 92€ en liquide sont à retirer à la régie

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile ou domiciliation
- Document justifiant l'absence ou la coupure de ressources : attestation CAF ou Pôle emploi, relevé de compte, factures et/ou amendes à payer

Avec un courrier de travailleur.euse social.e c'est plus facile, mais attention : ces aides sont accessibles suite à l'évaluation faite par l'assistant.e social.e de la MDS

SECOURS AUX ADULTES

Aide ponctuelle de **300€ par an**, dont 46€ payés en liquide et le reste en chèque de trésor public (peut être encaissé au service des impôts)

Toute personne de + 21 ans, isolée ou en couple, sans enfant mineur à charge. Il faut être en rupture de ressources, mais avoir la perspective d'en avoir prochainement, ou assumer une charge exceptionnelle qui déséquilibre totalement le budget. Les personnes en situation irrégulière peuvent également en bénéficier

Délai : jusqu'à 1 mois et demi

COMMENT ?

Se rendre à la MDS de secteur, demander d'être reçu.e par l'assistant.e social.e et lui faire une demande

Les 46 € en liquide sont à retirer à la régie

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile ou domiciliation
- Document justifiant l'absence ou la rupture de ressources : attestation CAF ou Pôle emploi, relevé de compte, factures et/ou amendes à payer

CHÈQUES D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Carnet de tickets échangeables contre des produits alimentaires /d'hygiène, d'un montant de :
30€ pour une personne seule,
60€ pour un couple sans enfants,
90€ pour un couple avec enfant.s mineur.s

1 fois par mois maximum

Pour les majeurs en situation de rupture de ressources

Délai : immédiat

COMMENT ?

Se rendre à l'accueil du CCAS de secteur, demander à être reçu.e par l'assistant.e social.e et lui faire une demande

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile ou domiciliation
- Document justifiant l'absence ou la coupure de ressources : attestation CAF ou Pôle emploi, relevé de compte, factures et/ou amendes à payer

Avec un courrier de travailleur.euse social.e c'est plus facile

FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT (FSL) ENERGIE

Aide ponctuelle aux impayés d'énergie, d'un montant **allant de 60 à 800€**, selon le montant de la dette

1 fois par an maximum

Pour les majeurs qui ont des dettes auprès de leur fournisseur d'énergie (EDF ou ENGIE uniquement), ayant des ressources inférieures à 980€/mois pour personne seule

Délai : 1 à 2 mois
À partir du dépôt de la demande, plus de risque de coupure d'électricité

COMMENT ?

Ne pas avoir de dette antérieure non soldée suite à une précédente attribution de FSL Energie

Avoir payé 20% de la dette actuelle

Se rendre à l'accueil d'une MDS et remplir la formulaire avec l'assistant.e social.e sur place

Dette inférieure à 500€ : saisine directe possible via le formulaire à télécharger sur ampmetropole.fr

Dette supérieure à 500€ : prendre RDV avec un.e assistant.e social.e de la MDS

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Copie intégrale de la facture aux nom et prénom du demandeur
- Justificatif de ressources, de charges, de loyer...
- Justificatif de paiement de 20% de la dette
- Si dette importante : échéancier de paiement

FSL MAINTIEN & FSL CONCORDAT

Aides ponctuelles aux impayés de loyer, versées directement au bailleur

1 fois par an maximum

Pour les majeurs locataires, colocataires ou sous locataires qui éprouvent des difficultés à payer le loyer

Délai : 2 mois

COMMENT ?

Avoir une dette locative inférieure ou égale à 12 mois de loyer sur les 3 dernières années pour un FSL Maintien. Au-delà de 12 mois de dettes, sur les 3 dernières années, il s'agira d'un FSL Concordat.

Avoir repris le paiement depuis 3 mois (6 mois pour un FSL Concordat)

Se rendre à l'accueil d'une MDS et monter le dossier avec le.la travailleur.se social.e sur place

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Copie du bail locatif
- Attestation d'assurance en cours de validité
- Justificatifs de ressources de l'ensemble du ménage
- RIB du bailleur

FAJ URGENCE

Aide maximale de **80€** en tickets-service

1 fois par an maximum

Pour les 18-25 ans, inscrit.e.s à la Mission Locale, sans ressources ou en rupture de ressources.

Délai : de 24h à 48h

COMMENT ?

En faire la demande au conseiller de la Mission locale

« QUE CEUX QUI ONT FAIM AIENT DU PAIN ! QUE CEUX QUI ONT DU PAIN AIENT FAIM DE JUSTICE ET D'AMOUR. »

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile ou écrit daté, signé et tamponné par le conseiller indiquant que le jeune est sans domicile
- La lettre d'engagement signée par le ou la jeune

FAJ SUBSISTANCE

Aide maximale de **300€** (**150€**, si hébergé.e gratuitement)
L'aide peut être versée directement sur le compte bancaire, par chèque ou en tickets-service.

3 fois par an maximum

Pour les 18-25 ans, inscrits à la Mission Locale, sans ressources ou en attente de rémunération

Délai : de 15 jours à 1 mois et demi

COMMENT ?

Être en contrat d'insertion et en faire la demande au.à la conseiller.ère de la Mission locale

- CNI, titre de séjour ou le justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile ou domiciliation
- Justificatif d'insertion sociale et professionnelle...
- Attestation de non-droit CAF

FAJ ATTENTE RÉMUNÉRATION

Aide maximale de **150€**, limitée à **2 fois par an**
Aide plafonnée à **200€** en cas de demande cumulée pour une aide à l'assurance auto/moto

Pour les jeunes en contrat d'insertion, montant maximal de **240€** le 1e mois et de **150€** les 2 mois suivants

Pour les 18-25 ans, inscrit.e.s à la Mission Locale, en attente d'un premier salaire, d'une allocation chômage, d'une rémunération de formation ou d'une allocation Garantie Jeunes

Délai : de 15 jours à 1 mois et demi

COMMENT ?

En faire la demande au.à la conseiller.ère de la Mission locale

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte

- Justificatif de domicile ou domiciliation
- Justificatifs de situation (contrat de travail ou de formation, CERFA Garantie Jeunes, CERFA PACEA, attestation Pôle emploi...)

FAJ RENOUVELLEMENT DE PAPIERS D'IDENTITÉ & PREMIER RENOUVELLEMENT DE TITRE DE SÉJOUR

Prise en charge des frais de renouvellement de la carte d'identité, du permis de conduire en cas de perte ou vol ou les frais du premier renouvellement de titre de séjour (timbres fiscaux + photos d'identité).

Montant maximal : CNI : **25€** - Permis de conduire : **25€**
Titre de séjour : **285 €**

Possibilité de rajouter **10 €** pour les photos d'identité.

18-25 ans, inscrit.e.s à la Mission Locale

Délai : de 15 jours à 1 mois et demi

COMMENT ?

En faire la demande au.à la conseiller.ère de la Mission locale

- Déclaration de vol ou de perte, faite au commissariat ou auprès de l'autorité compétente
- Pour le renouvellement de titre de séjour : récépissé de délivrance de titre de séjour en cours de fabrication

APPEL DE DÉTRESSE

Aide ponctuelle aux impayés de loyer, versée directement au bailleur, d'un montant maximal de **750€**

Agence régionale de la Fondation Abbé Pierre
16-20 rue Loubon - 3e

Toute personne qui éprouve des difficultés à payer le loyer ou rencontre des problèmes vis-à-vis du logement (insalubrité, recherche d'un logement)

Délai : de 15 jours

COMMENT ?

Monter le dossier avec un.e assistant.e social.e

- CNI, titre de séjour ou justificatif de vol/perte
- Justificatif de domicile
- Tout papier justifiant vos difficultés

6 POUR SE SOIGNER

MÉDECINS DU MONDE

Consultation de médecine générale
Constitution de dossiers médicaux

Tous les jours à 9h00

4 avenue Edmond Rostand - 3e

Pour tout le monde

LE SPOT LONGCHAMP

Dépistage VIH et IST - Vaccination hépatites A/B et HPV
Accompagnement parcours de transition
Préservatifs et autre matériel de réduction des risques

Mardi de 16h à 19h30, mercredi/jeudi de 18h à 21h30
vendredi/samedi de 13h30 à 17h

3 boulevard Longchamp - 1er

Pour tout le monde

ACCUEIL DE JOUR BÉTHANIE

Consultation médecine générale
Podologue (soins des pieds) / Psychologue

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi - de 8h à 11h

11 rue Malaval - 2e

Pour les personnes sans couverture d'assurance maladie, sans CSS* ni AME

HÔPITAL DE LA TIMONE

Ouverture de droits santé (AME, CMU)
pour diverses consultations

264 rue St Pierre - 5e

Pour les personnes sans couverture d'assurance maladie, sans CSS* ni AME

**Attention, la CMU-C est remplacée par la CSS (Complémentaire santé solidaire)*

PASS ADULTE :
mardi, jeudi et vendredi à 9h, sans rendez-vous

PASS MERE-ENFANT ET PASS DENTAIRE :
lundi et jeudi matin de 9h à 11h, sans rendez-vous

PASS URGENCES PEDIATRIQUES :
lundi, jeudi et vendredi matin de 9h, sans rendez-vous

Si possible : justificatif d'identité, justificatif de ressources, justificatif de domicile

HÔPITAL DE LA CONCEPTION

PASS CONCEPTION / PASS MATERNITÉ

Ouverture de droits santé (AME, CMU) pour diverses consultations

147 bd Baille - 5e

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h00 à 12h00

Toute personne n'ayant pas de droits santé ouverts
Toutes les femmes enceintes n'ayant pas de droits santé ouverts

Si possible : justificatif d'identité, justificatif de ressources, justificatif de domicile

PLANNING FAMILIAL

Accueil, écoute, et accompagnement sur les questions de vie affective, relationnelles et sexuelles (sexualités, contraception, interruption volontaire de grossesse (IVG), infections sexuellement transmissibles (IST), corps, violences, etc.)

Consultations de gynécologie, sans avance de frais, pour la prescription d'une contraception, pour un suivi gynécologique (frottis, prélèvements, etc..), pour les soins concernant la santé sexuelle

Permanences d'accueil, gratuites et confidentielles, du lundi au jeudi de 14h à 18h, le lundi matin de 10h à 12h, et le vendredi de 14h à 17h

106 bd National - 3e

Pour tout le monde

« LE CONTRAIRE DE LA MISÈRE CE N'EST PAS LA RICHESSE, LE CONTRAIRE DE LA MISÈRE C'EST LE PARTAGE. »

7
POUR SON
ANIMAL

SPA DISPENSAIRE

Consultation vétérinaire gratuite

19 rue d'Eguison - 10e

Sur RDV uniquement

Pour tous les animaux

- Pièce d'identité (du maître ou de la maîtresse)
- Courrier d'un.e travailleur.se social.e

FONDATION D'ASSISTANCE AUX ANIMAUX

Consultation vétérinaire gratuite
Les soins peuvent être soumis à participation

11 rue Max Dormoy - 4e

- Pièce d'identité (du maître ou de la maîtresse)
- Courrier d'un.e travailleur.se social.e

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR »

Distribution de croquettes pour chiens dans une salle dédiée

Le lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h

34 boulevard Bouès - 3e, RDC

Pour tous les chiens

« L'AMITIÉ, C'EST CE QUI VIENT AU CŒUR QUAND ON FAIT ENSEMBLE DES CHOSES BELLES ET DIFFICILES. »

8 POUR SE CHANGER LES IDÉES

BIBLIOTHÈQUE ALCAZAR

Films, BD, journaux, livres, espace de lecture, ordinateurs à disposition, wi-fi, espace médiatique, projections de films gratuites

Du mardi au samedi - de 11h à 19h

58 Cours Belsunce - 1er

COMMENT ?

S'inscrire à l'accueil
Inscription gratuite pour les chômeurs, bénéficiaires du RSA, AAH, ASPA et toute personne non-imposable

Pièces à fournir :
Pièce d'identité, justificatif de domicile ou domiciliation
dernier avis d'impôts à 0€
ou attestation CAF/Pôle emploi

MUSÉES DE MARSEILLE

Accès gratuit le premier dimanche de mois

Billet gratuit à retirer à la caisse pour les chômeurs et bénéficiaires du RSA, sur présentation de justificatifs

ACCUEIL DE JOUR CRIMÉE

Cours de boxe gratuit

Mercredi et vendredi matin - de 8h30 à 12h00

Ateliers Cuisine

Lundi et jeudi - de 9h00 à 14h00

54 A rue de Crimée - 3e

S'inscrire à l'accueil le lundi matin

AIRES SPORTIVES ET LUDIQUES

Parc Borely, 8e
Bus 19 arrêt Hippodrome Plage

Parc balnéaire du Prado, 8e
Bus 19, 83 arrêt la Plage

Colline Saint-Joseph, 9e
Bus 24, 24B, 24T, 48, 48T arrêt le Fangas

Parc de Font Obscure, 13e
Bus 27, 32, 33, 33S, 34 arrêt Centre commercial du Merlan

Parc Athena, 13e
Bus 1, 1S arrêt Einstein Athena

Parc de l'Espérance, 14e
Bus 89 arrêt Gibbes d'Artagnan

Parc de l'Oasis, 14e
Bus 28, 31 arrêt le Castellas

Parc François Billoux, 15e
Bus B2, 25, 36, 36B, 70 arrêt Billoux Mairie 15 et 16e

BOUTIQUE SOLIDARITÉ ABBÉ PIERRE

- Tables de ping-pong et différents jeux : dominos, scrabble, échecs, dames...

+ Venir sur place - tous les jours de 9h à 12h

- Ateliers Musique et Art thérapie

+ Venir sur place vers 9h :
mardi et mercredi pour l'atelier de musique
mardi pour l'atelier art-thérapie

16-20 rue Loubon - 3e

« LA JOIE EMPLIT LE CŒUR LORSQU'ON A RENCONTRÉ LA CERTITUDE QUE LA VIE N'EST PAS UN CHEMIN QUI NE VA VERS RIEN. »

9 POUR S'Y RENDRE

ACCUEIL DE JOUR BÉTHANIE - 11 rue Malaval - 2e
Bus 31, 32, 40, 70, 89 arrêt Paris Forbin, M2, T2, T3 arrêt Joliette

ACCUEIL DE JOUR CONSOLAT - 34 boulevard Bouès - 3e, 1er étage
Bus 31, 32 arrêt Loubon Barbini, bus 33, 33S, 34 arrêt Clovis Hugues

ACCUEIL DE JOUR « CŒUR DU JOUR » - 34B bd Boues - 3e, RDC
Bus 31, 32 arrêt Loubon Barbini, bus 33, 33S, 34 arrêt Clovis Hugues

ACCUEIL DE JOUR CRIMÉE - 54 A rue de Crimée - 3e
Bus 33, 33S, 34 arrêt National Belle de Mai, M1, M2 arrêt St Charles

ACCUEIL DE JOUR MARCEAU - 5 place Marceau - 2e
Bus 31, 32, 40, 70, 89 arrêt Paris Forbin

ADIL 13 - 15 avenue Robert Schuman - 2e
T2, T3, bus 55 arrêt Sadi Carnot

AGENCE RÉGIONALE DE LA FONDATION ABBÉ PIERRE
BOUTIQUE SOLIDARITÉ ABBÉ PIERRE - 16-20 rue Loubon - 3e
Bus 31, 32, 89 arrêt National Loubon, bus 88 arrêt Belle vue Loubon
M2 arrêt National

AMPIL - 6 Rue des Fabres - 1e *(à côté du Centre Bourse)*
M1 arrêt Colbert ou Vieux-Port, T2, T3 arrêt Belsunce Alcazar

BIBLIOTHÈQUE ALCAZAR - 58 Cours Belsunce - 1er
T2, T3 arrêt Belsunce Alcazar, M1, M2 arrêt Colbert ou Vieux-Port

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)
- 164 la Canebière - 1er
M1, T2 arrêt Réformés Canebière

CENTRE D'ACCÈS AUX DROITS DES ÉTRANGERS (CADE)
- 8 bd Dugommier - 1er
T2 arrêt Canebière Garibaldi, M2, T1 arrêt Noailles,
M1, M2 arrêt St Charles

CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS) DU SECTEUR
CCAS Centre - 1er, 2e, 3e et 7e - 62 rue de l'Évêché - 2e
T2 T3 , bus 55 arrêt Sadi Carnot
CCAS Est - 4e, 5e, 6e et 12e - 36 bd de la Fédération - 4e
M1 arrêt Chartreux

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF) - 1 Rue de Forbin - 3e
T2, T3 arrêt Joliette, M2 arrêt Notre Dame du Mont

Pour trouver une permanence
de proximité, veuillez appeler
au 04 96 11 07 99 ou consulter
bouchesdurhone-phoceen.cidff.info

CENTRE RÉGIONAL INFORMATION JEUNESSE (CRIJ) - 96 la Canebière - 1er
M1 arrêt Réformés Canebière, T2 arrêt Canebière Garibaldi,
bus 81 arrêt Noailles

COOPÉRATION FÉMININE - 10 rue St Jacques, 6e
M1 Estrangin, T3 Rome Dragon

LA CROIX-ROUGE - 64 Rue Clovis Hugues - 3e
Bus 56, 33 arrêt Clovis Hugues

EMMAÜS CONNECT - 10 Bd National - 1er
M1 arrêt Réformés Canebière ou Saint-Charles, M2 arrêt Saint- Charles,
T2 arrêt National

L'ENCRE BLEUE À la Cité des Associations - 93 La Canebière, 1er
M2, T1 arrêt Noailles, T2 arrêt Canebière Garibaldi

FONDATION D'ASSISTANCE AUX ANIMAUX - 11 rue Max Dormoy - 4e
Bus 6, 7, 42 arrêt Cinq Avenues Chartreux, bus 81 arrêt Libération Dormoy, M1 arrêt Cinq Avenues Longchamp, T2 arrêt Cinq avenues

MISSIONNAIRES DE LA CHARITÉ - 11 avenue Alphée-Cartier - 3e
Bus 89 arrêt National Pyat, M2 arrêt National

MAISON DE L'AVOCAT - 56 rue Montgrand - 6e
M1 arrêt Estrangin

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉS (MDS)
MDS- 1er : 15 place de la Joliette - 2e
T2, T3, M2 arrêt Joliette
MDS - 2e : 18 Avenue Robert Schuman - 2e
T2, T3, bus 55 arrêt Sadi Carnot
MDS - 3e : 24 rue Jobin - 3e
Bus 49 arrêt Belle de Mai la Friche
MDS - 4e & 12e : 21 Rue Pierre Roche - 4e
M1 arrêt Chartreux
MDS 5e, 6e & 7e : 66 rue Saint Sébastien - 6e
M1, M2 arrêt Castellane

Pour trouver la MDS de son secteur :
https://www.departement13.fr/nos-actions/sante/les-lieux/les-maisons-departementales-de-la-solidarite

MÉDECINS DU MONDE - 4 avenue Edmond Rostand - 3e
Bus 31, 32, 33, 34 arrêt Loubon

MISSION LOCALE VIEUX-PORT - 1er, 2e, 3e & 7e - 19 rue Vacon - 1e
T1, M2 arrêt Noailles, M1 arrêt Vieux-Port,
T3 arrêt Cours Saint Louis

MISSION LOCALE CASTELLANE - 4e, 5e, 6e & 8e - 67 avenue de Toulon- 6e
M1, M2 arrêt Castellane

Pour trouver la Mission Locale de son secteur :
https://www.mission-locale.fr/annuaire/agence/mission-locale-de-marseille

PASS : HÔPITAL DE LA CONCEPTION - 147 bd Baille - 5e
M1 arrêt Baille, bus 54 arrêt Conception

PASS : HÔPITAL DE LA TIMONE - 264 rue St Pierre - 5e
M1 arrêt La Timone, bus 59, 91 arrêt La Timone

PLANNING FAMILIAL - 106 bd National - 3e
T2 arrêt National ou Réformés-Canebière,
bus 49, 33, 34 arrêt Réformés-Canebière

RESTAURANT NOGA - 74 Cours Julien - 6e
M2 arrêt Notre Dame du Mont

SOS FEMMES - 10 avenue du Prado - 6e
M1 M2 , bus 41, 73, 74 arrêt Castellane

SPA DISPENSAIRE - 19 rue d'Eguison - 10e
Bus 18 arrêt Toulon Galinat, bus 72 arrêt Place de Pologne

LE SPOT LONGCHAMP - 3 boulevard Longchamp - 1er
T2 arrêt National ou Réformés-Canebière,
bus 49, 33, 34, arrêt Réformés-Canebière

« L'ESPRIT NE PEUT ÊTRE LIBRE S'IL N'EST DÉGAGÉ DE L'ANGOISSE DE LA FAIM. »

Toutes les citations sont de l'Abbé Pierre

Graphisme : Béryl Walther - walther.beryl@gmail.com

Notre démarche : nous sommes un groupe de jeunes (18-30 ans) accompagnés par l'association Gépij. Suite au besoin de réactualiser le guide paru en 2016, nous avons souhaité nous réunir pour proposer un outil accessible à tou-te-s.

Ce petit livre est la preuve de notre résistance, une preuve d'espoir. Ce guide est mis à jour au 31 mars 2020, les aides et les démarches sont susceptibles d'être modifiées par les institutions.

Bonne route à tou-te-s !

« Avec ce guide, on donne des informations concrètes et dont on a besoin, à tous les jeunes en galère.»

« On décrit les erreurs à ne pas commettre, les pièges à éviter. »

Gépij

FONDATION Abbé Pierre