

La Caf vous soutient tout au long de votre vie : naissance, nouveau logement, séparation, décès, ou accident de vie... **Plusieurs modes de contact possible** :

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

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

- [Les travailleurs sociaux de la Caf](#) informent et accompagnent les familles dans les démarches liées à des événements de vie : séparation ou divorce, décès d'un enfant ou d'un conjoint, bénéficiaires d'AJPP... Ils prennent contact directement par téléphone ou courrier à la suite de la déclaration d'un changement de situation réalisé par la famille via caf.fr.
- [Les services du Département](#) permettent de rencontrer une assistante sociale, une sage-femme, la MDPH, un psychologue, une puéricultrice : composer le **30 01**.
- Les 10 [Centres de Planification et d'Education Familiale](#) (CPEF) du Département pour des consultations médicales et des informations sur la vie affective et sexuelle, la contraception... Les entretiens sont gratuits et confidentiels.
- 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) présente dans l'Ain accueillent les enfants de moins de 6 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 prendre le relai en cas de maladie, maternité, séparation, famille nombreuse, épuisement parental, deuil... la participation horaire est calculée en fonction du quotient familial.
- [MonPsy](#) : sur ordonnance de son médecin traitant, des séances avec un psychologue peuvent être prises en charge (à partir de 3 ans, maximum 8/an, psychologue partenaire du dispositif).
- [L'Association "Les enfants de Bohème"](#) organise du **parrainage de proximité** pour permettre aux enfants qui habitent l'Ain de bénéficier de liens privilégiés avec un adulte ou une famille bénévole quelques heures par semaine. L'accompagnement de l'association se fait avec l'accord des parents et de l'enfant (âgé de 3 à 18 ans), et dans plusieurs domaines (informations, formations, suivi du parrainage...).
Contact : 04 81 51 07 84 ou contact@lesenfantsdeboheme.org.

CONTACTS UTILES SELON SA SITUATION

Familles monoparentales, ou en cours de séparation

- [Le parcours séparation](#) de la Caf de l'Ain facilite vos démarches et sécurise le versement ou recouvrement de la pension alimentaire.
- [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 avec le [CIDFF](#) : 04 74 22 39 64 ou l'[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 Association [« Couples et Familles »](#) au 04 74 32 11 51.

Parents d'adolescents ou de jeunes adultes

- [La Maison des Adolescents de l'Ain \(MDA\)](#) accueille les adolescents et leurs familles à Bourg-en-Bresse et à Oyonnax. Contact : 04 37 62 15 60.
- « [Parent D'ado... Une Traversée](#) » : le programme Québécois porté par le Prado et la MDA débute fin janvier 2023 à Bourg-en-Bresse. L'objectif est de permettre aux parents en difficulté ou qui se questionnent sur l'éducation de leur(s) adolescent(e.s) de pouvoir mieux communiquer, créer des outils adaptés et trouver du soutien (9 séances de 2h30 avec des groupes de 8 à 16 parents). Contact : Prado - [cesanneesincroyables.fr](#) ou 06 19 16 20 15 et MDA - contact@maisondesados01.fr ou 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. Contact : 04 26 99 99 41.

Parents d'enfant en situation 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](#) : accompagnement 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 ou pommedereinette@eu-asso.fr.
- [Loisirs pour Tous 01](#) : soutien l'accès aux loisirs des enfants porteurs de handicap (3-17 ans).
- [Oxyjame](#) : 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

- [Des « café-deuil »](#) sont proposés régulièrement à Bourg et Bresse (Maison de la culture et de la citoyenneté) et à Bresse Vallons (Tiers Lieu l'Ecrin) par [l'Association Couples et Familles](#) pour permettre aux personnes endeuillées de se rencontrer et d'échanger dans la bienveillance et la convivialité. Contact : 04 74 32 11 51.

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 ou 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**
- [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**.