

**monenfant.fr** : inscription en ligne des parents considérés « **personnels prioritaires** » pour faire garder leur(s) enfant(s) de - de 16 ans

**32 30** : **nouveau 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*

## RESSOURCES ÉDUCATIVES POUR LE CONFINEMENT AVEC LES ENFANTS

### Des actualités adaptées et des informations fiables

- [1 jour 1 actu](#) : l'actualité à hauteur d'enfant, le site qui explique avec des mots simples l'actualité des adultes. Les Infos sont à retrouver aussi dans « 1jour1question » sur France 4.
- **Informations sur la gestion de la Covid-19** : attestations à télécharger, protocoles sanitaires, chiffres... sont sur le [site du gouvernement](#). **Numéro gratuit 0 800 130 000** (7j/7, 24h/24).  
Pour les personnes sourdes/malentendantes : [gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap](http://gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap)

### Des idées et des conseils pour les parents

- Le « [coin des parents](#) » sur [monenfant.fr](#) : coordonnées des services d'écoute, avis d'experts, et conseils pratiques pour le quotidien avec les enfants
- [enfance-et-covid.org](#) : articles réalisés par les experts pour trouver des réponses validées scientifiquement : port du masque des enfants, gestion du stress...) **numéro gratuit** de soutien pour les parents **0 805 827 827**: du lundi au samedi 8h/20h.

### Des ressources pour la scolarité des enfants

- [www.lumni.fr](#) « Apprends, révise & comprends le monde » Ressources pédagogiques et scolaires en ligne de l'élémentaire jusqu'au lycée et dans toutes les matières.
- **Des Associations et Centres Sociaux du département** proposent des actions d'accompagnement à la scolarité : retrouvez leurs coordonnées [ICI](#).

### Des activités et des loisirs à la maison

- [Mes cybers loisirs éducatifs](#) : un centre de loisirs virtuel qui regorge d'activités manuelles, de jeux à faire à la maison pour les enfants et les parents, seul ou à plusieurs...par les Francas de l'Ain
- **Sur « monenfant.fr »** :
  - [« mes loisirs à la maison »](#) : une sélection d'activités variées pour occuper vos journées en famille
  - [le « coin des ados »](#) : des inspirations, des conseils et des ressources pour guider les 12-17 ans dans leurs projets.

## PROFESSIONNELS PRÈS DE CHEZ VOUS

- Les [Centres sociaux et Espaces de Vie Sociale](#) (EVS) proposent des services des actions pour les parents. Contact préalable conseillé pour vérifier leurs conditions d'accueil (horaires, actions prévues...)
- Les **Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP)** accueillent les enfants ( moins de 3 ou 6 ans accompagnés de leur parent dans un lieu adapté favorisant l'éveil et la socialisation. L'occasion pour les parents de se poser et partager leur vécu dans la bienveillance et la simplicité. Liste [ICI](#)
- [L'Aide à Domicile](#) peut intervenir en cas de maladie, maternité, séparation, famille nombreuse, épuisement parental (participation horaire en fonction du quotient familial)

### Accompagnements médico-sociaux

- [Le Département](#) pour contacter une assistante sociale, une sage-femme, la MDPH, un psychologue, une puéricultrice... **Et le 30 01** pour un premier contact.
- Les [Centres de Planification et d'Education 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.
- Le [Centre Psychothérapique de l'Ain](#) : **04 74 52 29 89** la Cellule Téléphonique d'Orientation (CTO) pour être guidé vers les structures près de chez soi et adapté à ses besoins.

## RESSOURCES SELON SA SITUATION

### Parents d'adolescents, ou 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...
- [Adozen.fr](#) : ressources en ligne pour aider les parents à mieux comprendre son adolescent et ses besoins : scolarité, neurosciences, communication, psychologie, sexualité...

### Pour les situations de handicap

- [solidaires-handicaps.fr](#) : des actions de solidarité nationale par région pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants (temps de répit, écoute, un soutien moral, soutien scolaire, aide aux courses, livraison des repas...).
- **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](mailto:mmocellin@eu-asso.fr)
- 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](mailto:plateforme-repit01@apajh.asso.fr)
- [Réseau passerelles](#) : dispositif d'accompagnement des familles ayant un enfant en situation de handicap pour mettre en place un départ en vacances familial.
- [Loisirs pour Tous 01](#) : accès aux loisirs pour les enfants de 3 à 17 ans porteurs de handicap.

## Familles monoparentales

**32 38** : numéro du [service public des pensions alimentaires](#)

**Vous êtes en train de vous séparer ?** La Caf de l'Ain vous accompagne : déclarer votre situation, accéder à vos droits, trouver du soutien en cas de conflit...[caf.fr](#)

- [monenfant.fr](#) pour toutes les informations à connaître, les démarches, formulaires et liens utiles.
- [parents-solos-compagnie.org](#) site d'informations sur la parentalité et de services pour les familles monoparentales ou recomposées.

## EN CAS DE DIFFICULTÉS ET/OU D'URGENCE

### Trouver de l'aide en urgence (alimentaire, logement...)

- **115** : numéro pour les demandes d'hébergement
- [Croix Rouge Française](#) : aide alimentaire, vêtements...se renseigner : **04 74 23 25 65**
- [Secours Catholique](#) : **04 74 21 66 77**
- [Secours Populaire](#) : fédération de l'Ain au **04 74 23 63 18**
- [Restos du cœur](#) pour de l'aide alimentaire **09 83 47 21 43**
- Contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune.

### Faire face au deuil d'un proche

- [Guide](#) pour les personnes endeuillées en période de pandémie.

### Conflits familiaux

- **Le conseil conjugal et familial** pour être soutenu(e) face à des difficultés relationnelles, affectives ou sexuelles :
  - les [centres de planification et d'éducation familiale](#) du département
  - l'association « [Couples et Familles](#) » sur rendez-vous en individuel ou en couple **04 74 32 11 51**
- **La médiation familiale** pour être accompagné(e) dans des situations de séparation/divorce ou de conflits intergénérationnels. Prendre rendez-vous :
  - [CIDFF](#) : **04 74 22 39 64**
  - [ADSEA](#) : **04 74 32 11 60**

### Violences intrafamiliales (victimes ou témoins)

- **Violences faites aux enfants** :
  - **119** : accueil téléphonique de **l'enfance en danger** accessible 24h sur 24 et 7j/7
  - [allo119.gouv.fr](#) pour faire des signalements en ligne
- **L'Association d'Aide aux Victimes et Médiation de l'Ain**, AVEMA, écoute et soutien les personnes victimes d'agressions, de vols, de violences, d'accidents, ou d'agressions sexuelles au **04 74 32 27 12** du lundi au vendredi 9h/17h. soirs et week-end : **06 08 24 03 62**
- **Violences conjugales** :
  - **3919** : numéro de téléphone gratuit 7j/7 de 9h à 19h
  - ou taper URGENCES par SMS au **114**
- Trouver de l'aide dans les pharmacies et certains commerces [ICI](#)
- Signaler les violences sexuelles ou sexistes en ligne [arretonslesviolences.gouv.fr](#)