

Ressources sanitaires et sociales dans les Alpes de Haute-Provence



Mis à jour le 17/04/2020



Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes de Haute-Provence

Le CoDES 04 est une association fondée en 1980, membre de la Fédération Nationale d'Education pour la Santé (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS PACA), composée du CRES (Comité Régional d'Education pour la Santé) et des CoDES/CoDEPS (Comité Départementaux d'Education pour la Santé). Selon une approche globale et positive de la santé, il met en œuvre de nombreux programmes et actions de promotion et d'éducation pour la santé sur l'ensemble du territoire en adéquation avec les besoins locaux et les priorités des politiques régionales et départementales de santé. Ces actions s'appuient sur les concepts de promotion de la santé définis par les chartes d'Ottawa et de Bangkok (Organisation Mondiale de la Santé, 1986 et 2005).

☎ Tel : 04 92 32 61 69

Fax : 04 92 32 61 72

✉ codes.ahp@wanadoo.fr

📞 www.codes04.org

📍 42 Bd Victor Hugo

04000 Digne les bains

La situation exceptionnelle et inédite que nous vivons provoque de multiples changements dans nos modes de vie, auxquels nous n'avons d'autres choix que de nous adapter. Ces transformations drastiques, imposées par les mesures de confinement, viennent bouleverser nos habitudes et peuvent potentiellement nous impacter à différentes échelles, notamment sur le plan social et moral (mal-être, tensions, solitude, inquiétude, détresse, violences, etc).

En effet, une étude récente du journal médical The Lancet¹ note que l'impact psychologique de la quarantaine peut être important, en induisant une gamme de problèmes de santé mentale allant de l'anxiété et de la colère aux troubles du sommeil, à la dépression et au trouble de stress post-traumatique.

Il est aujourd'hui d'autant plus important de veiller à notre bien-être physique, mais aussi psychique et social. Il n'est pas forcément aisé de savoir comment agir seul, c'est pourquoi il est possible de faire appel aux structures sanitaires et sociales déployées sur l'ensemble du territoire, ou encore de s'impliquer dans des réseaux de solidarité locaux.

Soucieux de promouvoir la santé de tous par une approche positive et globale, l'équipe du CoDES 04 a référencé ici un ensemble de ressources accessibles dans notre département et au-delà. La première partie recense les **lignes d'écoute et de soutien psychologique**, tandis que la deuxième partie répertorie les **dispositifs d'aide et d'accompagnement**, classés en fonction du type de public concerné.

Bien qu'ayant tenté d'être le plus exhaustif possible, nous sommes conscients que cette liste nécessitera d'être actualisée en fonction de vos retours. Si vous connaissez d'autres ressources disponibles, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : mboulange@codes04.org.

Partie 1 : Lignes d'écoute et de soutien psychologique p.4-18

Partie 2 : Réseaux de solidarité et services d'accompagnement p.19-28

Document réalisé par l'équipe du CoDES 04

Ce répertoire est proposé dans le cadre des Missions permanentes du CoDES 04, financées par l'Agence Régionale de Santé PACA, la Mutualité Sociale Agricole Alpes Vaucluse et le Conseil Départemental des Alpes de Haute-Provence.



¹ The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence Brooks S. et al. Volume 395, ISSUE 10227, P912-920, February 26, 2020 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#articleInformation)

PARTIE 1 – Lignes d’écoute et de soutien psychologique _____ 4

Tous publics _____	5
Professionnels de santé/social _____	7
Personnes âgées/ vulnérables _____	9
Jeunes et familles _____	10
Femmes victimes de violences _____	13
Enfants victimes de violences _____	13
Entreprises _____	14
Professionnels de défense _____	15
Et toujours les lignes d’écoute permanentes _____	15

PARTIE 2 – Réseaux de solidarité et services d’accompagnement __ 19

Tous publics _____	20
Personnes âgées/ vulnérables _____	21
Jeunes et familles _____	24
Addictions _____	26
Services médicaux _____	27

PARTIE 1

Lignes d'écoute et de soutien psychologique

Vous trouverez dans cette première partie un court descriptif des différents services d'écoute et de soutien joignables par téléphone, ainsi que leurs coordonnées et horaires d'exercice.

Les dispositifs dont le titre apparaît en **ORANGE** sont ceux ayant été mis en place spécifiquement dans le cadre de cette période particulière de confinement.

Tous publics _____	5
Professionnels de santé/social _____	7
Personnes âgées/ vulnérables _____	9
Jeunes et familles _____	10
Femmes victimes de violences _____	13
Enfants victimes de violences _____	13
Entreprises _____	14
Professionnels de défense _____	15
Et toujours les lignes d'écoute permanentes _____	15

Tous publics

National

STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
Dispositif national d'information et de soutien psychologique COVID 19	Ouvert à toute la population, ce numéro vert est en lien avec la Croix-Rouge et le réseau national de l'urgence médico-psychologique (CUMP).	7j/7 - 24h/24	0 800 130 000 Site d'information : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus
Association Française d'Aide Psychologique - AFAP	Lutte contre l'isolement des professionnels, des personnes âgées et des familles.	Lundi de 8h à 10h de 17h à 20h Mardi de 9h à 12h de 14h à 17h Mercredi de 9h à 12h de 14h à 16h Jeudi de 9h à 12h de 14h à 17h Vendredi de 9h à 12h de 14h à 17h	06 03 52 42 93 07 50 95 89 36 07 50 95 89 36 06 03 52 42 93 06 51 34 83 87 06 70 52 07 76 06 51 34 83 84 06 15 48 34 28 06 15 48 34 28 06 77 79 84 78
SOS Amitié	Plateforme d'écoute qui fédère 44 associations locales regroupant 1600 bénévoles.	7j/7 - 24h/24	09 72 39 40 50 (en anglais : 01 46 21 46 46) Accueil-chat sur le site de 13h à 1h : https://www.sos-amitie.com/web/inter-net/chat
Aide aux victimes - France victime	Informations et écoute par des professionnels pour les victimes de violences physiques, sexuelles ou psychologiques, d'une injustice, d'un accident, d'un vol ou d'une escroquerie, ou de n'importe quel autre préjudice...	7j/7 de 9h à 19h	116 006 Gratuit et anonyme ou par mail : victimes@france-victimes.fr
Croix-Rouge Ecoute	Pour toute personne ressentant le besoin de parler, quel que soit son âge ou sa situation (solitude, violence physique ou morale, conflit relationnel, addiction...). Ligne spécifique Croix-Rouge détenus. Service spécifique COVID pour personnes vulnérables et isolées - voir plus bas.	7 j/7 De 8h à 20h en semaine et de 12h à 18h le week-end	0 800 858 858 ou 09 70 28 30 00
Soutien psychologique MGEN	Une équipe dédiée de psychologues est à l'écoute des adhérent.e.s MGEN. Prise en charge directe et anonyme (sans rdv).	Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30	0 800 10 50 56
Fédération Vivre son deuil	Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées	Tous les jours	06 15 14 28 31 http://vivresondeuil.asso.fr/
Association Empreintes	Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées	Du lundi au vendredi 10h-13h et 14h30-17h30. Le mardi de 21h à 22h30	01 42 380 808

Régional

COVID 19 PACA - Un soutien psychologique pour les habitants de la région Provence-Alpes-Côte-D'Azur	Une plateforme d'écoute téléphonique déployée en région PACA pour apporter un soutien psychologique à l'ensemble de la population face au COVID-19.	Du lundi au vendredi de 9h à 20h. Appel gratuit	04 97 13 50 03
ARS PACA infos	Plateforme téléphonique de l'Agence Régionale de Santé (ARS) de la région PACA mise en place pour obtenir des informations sur le COVID-19 et des conseils non médicaux.	7 j/ 7 de 9h à 19h	0 800 730 087

Départemental

Soutien psychologique grand public - GHT des Alpes de Haute-Provence	Soutien psychologique pour la population des Alpes de Haute-Provence (adultes et adolescents), assuré par des équipes de liaison psychiatrique, positionnées auprès des services d'urgence hospitalière de Digne et Manosque.	7 j/7 de 9h à 16h30	CH Digne les Bains : 04 92 30 16 36 CH Manosque: 04 92 73 42 05
Centre Médico-Psychologique - CMP Digne les bains	Ecoute et consultations psychologiques pour l'ensemble de la population.	Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 17h Mardi de 11h30 à 17h Vendredi de 9h à 16h30	04 92 30 13 80
Christine LAMBERT-AMET Psychologue à Estoublon	Assistance psychologique gratuite pour les personnes angoissées par la crise du coronavirus (personnel soignant, salariés en poste ou personnes confinés dans le besoin de parler).	Mardi 9h-11h Jeudi : 20h-22h Samedi 14h-16h Attention merci de respecter le secteur d'intervention : Digne les bains, Castellane, Riez, Valensole, Estoublon, Mezel, Bras d'Asse, Puimoisson.	06 33 14 56 11 c.lambertamet.psycho@free.fr
Fabienne SPELLA Psychologue - ISATIS	Soutien téléphonique aux personnes (privées et professionnels).	En semaine 9h-12h30 et 13h30-17h	04 92 32 62 32 digne@isatis.org
Amandine POURCHIER Psychologue - Association Plus Fort	Consultations sur rendez-vous : écoute et soutien en visio pour adultes et enfants.	—	06 45 28 11 78
Inventaire des structures de psychiatrie ou en lien avec la psychiatrie - Département 04	Réalisé par l'Agence Régionale de Santé PACA	—	https://www.paca.ars.sante.fr/system/files/2017-12/Dpt04_inventaire_2017.pdf

Professionnels de santé/social

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Numéro Vert National pour les soignants - Association Soins aux Professionnels de Santé (SPS)	Ce service s'adresse à tous les professionnels de santé en souffrance (infirmier, aide-soignant, médecin, pharmacien, dentiste), qu'ils soient salariés ou libéraux, aux étudiants, aux familles. Ce dispositif est aussi ouvert aux personnels des EHPAD et de l'hospitalisation à domicile. Près de 1000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres composent ce réseau national indépendant.	7j/7 - 24h/24 anonyme et gratuit	0 805 23 23 36 Application "ASSO SPS" téléchargeable gratuitement sur smartphone https://www.asso-sps.fr/ Plateforme : http://www.asso-sps.fr/plateforme.html
	Numéro vert mis en place par le conseil national de l'ordre des médecins (CNOM)	Numéro unique d'écoute et d'assistance confidentiel et gratuit, tenu par des psychologues cliniciens (avec possibilité d'orientation vers des cellules d'appui) accessible à l'ensemble des professionnels de santé en difficulté.	7j/7 et 24h/24	0800 288 038
	Numéros du ministère	Un numéro accessible à l'ensemble des professionnels de santé en difficulté et un autre dédié aux médecins et aux internes.	—	Tout professionnel de santé en difficulté : 0 800 800 854 Médecins et internes : 0 826 000 401
	Plateforme d'appel nationale pour les soignants et les professionnels en charge de l'accompagnement des personnes vulnérables - COVID	S'adresse prioritairement aux personnels soignants des établissements et des services de soins à domicile (médicaux et paramédicaux) mais pourra également être mobilisé par les personnels administratifs, logistiques et les étudiants confrontés sur le terrain à des situations inédites, tout comme par les professionnels en charge de l'accompagnement des personnes vulnérables.	—	0 800 73 09 58
	Association MOTS - Médecins Organisation Travail Santé	Accompagnement personnalisé par un médecin indépendant pour les soignants en difficulté ou en situation d'épuisement professionnel.	—	06 08 282 589
	Assistance psychologique MACSF - Mutuelle Assurance Corps Santé Française	Pour l'ensemble des sociétaires MACSF détenteurs d'un contrat professionnel.	7j/7 - 24h/24	01 71 23 80 70 0 800 102 239 pour les questions médico-légales, avis techniques

National	Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens - ADOP	Information et orientation par et pour les pharmaciens et pharmaciennes.	7j/7 - 24h/24	0 800 73 69 59 et par mail : contact@adop.help
	Centre national de gestion - CNG	Dispositif de soutien psychologique aux directeurs et directrices d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social et directeurs des soins qui ressentent le besoin d'échanger, en dehors de tout lien professionnel.	7j/7 - 24h/24	0 800 203 007
Départemental	Soutien psychologique aux professionnels - GHT Alpes de Hautes Provence	Ecoute psychologique pour le personnel hospitalier et les médecins.	7j/7 de 8h à 18h	04 92 30 13 89
	Soutien aux professionnels pour les questionnements relatifs à la fin de vie - GHT Alpes de Haute Provence	Soutien éthique et technique aux professionnels de santé (EHPAD et établissements publics de santé) pour les questionnements relatifs à l'accompagnement de la fin de vie, assuré par des médecins.	7j/7 - 24h/24	04 92 30 15 54
	Numéro COVID Apport Santé - Plateforme Territoriale d'Appui	Ligne dédiée aux professionnels de santé ouverte afin d'informer sur les recommandations (hygiène, port du masque...) ou concernant l'orientation des patients qui n'ont pas de médecin ou ne peuvent bénéficier de consultation.	—	04 84 47 05 97 covid@apport-sante.org Ligne de coordination pour les retours à domicile et les maintiens à domicile de vos patients : 04 92 36 36 36

Personnes âgées/ vulnérables

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	La Croix-Rouge Française	Dispositif d'écoute et de livraison solidaire pour les personnes vulnérables isolées et non accompagnées.	7j/7 de 8h à 20h	09 70 28 30 00
	Solitud'écoute – Les petits frères des pauvres	A destination des personnes isolées de plus de 50 ans.	7j/7 de 15 à 20h y compris les jours fériés	0 800 47 47 88
	Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie	Besoin d'écoute	Du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h Rappel gratuit possible	0 811 020 300 ou en utilisant le formulaire de rappel : https://www.parlons-fin-de-vie.fr/qui-sommes-nous/formulaire-de-rappel/
	Ligue contre le cancer	La Ligue contre le cancer répond aux inquiétudes des personnes malades et de leurs proches. Déjà source d'informations, de conseils et de soutien avant, pendant et après la maladie, celui-ci répond également aux questions relatives au coronavirus et à ses effets sur des personnes parfois fragilisées par la maladie cancéreuse.	Du lundi au vendredi de 9h à 19h	0 800 940 939 puis tapez 1 (écoute et soutien) ou 01 53 55 24 45 (écoute et soutien médicaux) Forum : ligue-cancer.net Comité Départemental du 04 : 04 92 32 50 36 ou contact@ligue-cancer04.fr Forum www.ligue-cancer.net/forum
	La Ligne C	Ligne téléphonique organisée par des bénévoles, patients et soignants, destinée à informer et à orienter les personnes vivant avec une maladie chronique (diabète, cancers, maladies psychiatriques, insuffisance rénale, VIH...) ayant besoin de renseignements sur le Covid-19.	7 j/7 de 9h à 17h	01 41 83 43 06 (prix d'un appel local)
	Avec nos proches	Ligne nationale d'écoute, de partage et d'informations pour les personnes vivant avec un proche fragilisé, tenue par une trentaine d'écouterants bénévoles. Groupe d'échanges par téléphone entre aidants spécial coronavirus chaque semaine.	7 j/7 de 8h à 22h	01 84 72 94 72 Inscription aux groupes d'échange : ateliers@avecnosproches.com ou au 09 72 17 62 00 Date des prochains ateliers : https://www.avecnosproches.com/ateliers/
	Fédération 39 77	Dispositif d'alerte sur les risques de maltraitance envers les personnes âgées et les adultes handicapés.	Du lundi au vendredi de 9 à 19h	39 77

Lignes d'écoute locales associées à des services d'aide et d'accompagnement → voir Partie 2.

Jeunes et familles

National

STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
SOS Parentalité – 15 minutes pour relâcher la pression	Un service d'écoute anonyme et gratuit pour tous les parents , effectués par des consultants en parentalité du Réseau Parentalité Créative.	Du lundi au samedi, de 8h à 12h et de 14h à 17h Mercredi et vendredi, de 20h à 22h	0 974 763 963 Groupe facebook de discussion et soutien : https://www.facebook.com/groups/2725728787713643/ . Vous y trouverez soutien, astuces, idées anti-pétage de plomb et bonne humeur !
Enfance et Covid 19	Plateforme pour futurs parents, parents et professionnels de l'enfance , animée par un groupe d'experts reconnus (pédiatres, professionnels de la petite enfance, psychologues) proposant des ressources concrètes et accessibles à tous afin d'exercer une parentalité positive et soutenir une posture professionnelle bienveillante. Un numéro vert est également à la disposition des parents qui ont besoin d'écoute et de conseils.	—	Lien plateforme : http://www.enfance-et-covid.org Numéro vert 0805 827 827 Mail: contact@enfance-et-covid.org
Fil santé jeunes	Écoute, information, orientation à destination des jeunes de 12 à 25 ans pour répondre à toutes leurs questions relatives au mal être, au corps et à la santé, à l'amour, aux relations avec la famille, aux amis ...	9h à 13h et 14h à 18h Service anonyme et gratuit	0 800 235 236 ou 01 44 93 30 74 depuis un portable Site : www.filsantejeunes.com
Ligne d'écoute les Pâtes au Beurre	Pour toutes les familles en France. Ecoute et dialogue pour les parents avec un professionnel des Pâtes au Beurre, disponible au téléphone pour échanger avec vous, lorsque vous en éprouvez le besoin.	Du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 12h	02 40 16 06 52
Allo Parents bébé	Des professionnels de la petite enfance pour écouter, soutenir et orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant .	Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h	0 800 00 3456
Allo Ecoute Ado	Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents .	Du lundi au samedi de 14h à 17h	06 12 20 34 71
Allo Ecoute Parents	Ecoute, aide et soutien à la parentalité .	Du lundi au samedi de 17h à 20h	06 01 18 40 36

Allo Parlons d'enfants	Accompagnement des enfants et des jeunes en difficultés relationnelles, sociales et familiales, et de leurs parents .	Du lundi au vendredi de 10h à 17h	02 99 55 22 22
Association Maman Blues	Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle .	—	https://www.maman-blues.fr/
Inter-service parents	Service de soutien à la fonction parentale anonyme.	Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h	01 44 93 44 93
Phare enfants-parents	Prévention du mal-être et du suicide des jeunes . Espace d'accueil et d'écoute pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide.	Du lundi au vendredi de 10h à 17h. Gratuit	01 43 46 00 62 Écoute par messagerie : cavaoupas@phare.org ou vivre@phare.org
Ecoute-Famille UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques	Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche . Service assuré par des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone.	Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) Anonyme et gratuit	01 42 63 03 03 ou laissez un message dans la rubrique contact de notre site web avec votre numéro pour être rappelé par un de nos psychologues ou prendre rendez-vous avec un psychiatre ou une assistante sociale : https://www.unafam.org/contact
Dispositif Les Funambules – Œuvre Falret	Point d'écoute pour les jeunes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques .	4 permanences téléphoniques : Lundi 17h-20h Mardi 9h-12h Mercredi 17h-20h Vendredi 9h-12h Possibilité de fixer un rendez-vous téléphonique par mail ou messenger.	4 permanences téléphoniques au : 07 66 24 54 11 ou pour fixer un rendez-vous téléphonique : LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr
Tous Mobilisés - Fédération Nationale Grandir Ensemble	Plateforme d'accompagnement des familles ayant un enfant en situation de handicap . Aide à trouver des solutions concrètes pour organiser le quotidien dans cette période difficile .	Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h	0 805 035 800 Plateforme en ligne https://www.grandir-ensemble.com/

Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents - CMPEA Digne les bains	Pour les enfants et adolescents, ainsi que leurs parents.	Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 16h	04 92 30 19 89 Mail : secretariat.cmpea.digne@ch-digne.fr
Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents - CMPEA Château-Arnoux	Pour les enfants et adolescents, ainsi que leurs parents.	Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 16h	04 92 30 13 44 Mail : secretariat.cmpea.chateau@ch-digne.fr
Centre Médico Psychologique Infantile - CMPI de Manosque	Permanence téléphonique pour les enfants, adolescents et leurs parents , assuré par les professionnels de la Maison des Adolescents (MDA) et du Centre Médico psychologique pour Adolescents (CMPA) de Manosque, regroupés dans le cadre de la crise sanitaire au CMPI.	Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 16h	04 92 72 60 46 Mail : cmpi.manosque@ch-digne.fr
CROUS - Consultation psychologique avec une assistante sociale	Pour les étudiants post-bac des Alpes de Haute-Provence : Mme Boisson. Demande de rendez-vous via un formulaire en ligne (choisir un créneau horaire et mentionner votre numéro de téléphone dans la zone commentaire. Vous serez contacté par l'assistante sociale, via un numéro masqué, à l'horaire choisis).	Sur rendez-vous uniquement	https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr/subjects/81bcf5d3-df78-11e9-9721-005056b0d91b En cas d'urgence, vous pouvez envoyer un message à : as.gap-digne@crous-aix-marseille.fr ou au service.social@crous-aix-marseille.fr ou téléphoner au 04 42 91 30 20.
CROUS - Cécile Chaussegros Psychologue	Ecoute psychologique pour les étudiants post-bac des Alpes de Haute-Provence.	—	06 98 21 61 93
Association La Marguerite - Soutien dans toutes les situations de changement, de choc, de deuil, de séparation	Durant cette période où nous ne pouvons pas nous réunir, la Marguerite propose aux parents des temps de partage sous forme de groupes de parole hebdomadaires via Skype. Ces groupes sont ouverts à tous les parents en situation de deuil ou de séparation qu'ils aient ou non déjà participés à nos activités. Inscrivez-vous par mail la veille de chaque rencontre du groupe qui vous correspond pour recevoir le code de connexion à la réunion.	Groupe pour les parents qui vivent le deuil : chaque lundi de 17h00 à 18h00. Groupe pour les mères qui vivent la séparation du couple: chaque vendredi de 17h00 à 18h00. Groupe pour les pères qui vivent la séparation du couple: chaque vendredi de 18h00 à 19h00.	Contact : contact@associationlamarguerite.fr Pour les parents qui ne nous connaissent pas encore, vous pouvez au préalable nous contacter au 06 65 53 81 82 pour que nous vous présentions l'association. Ce peut être aussi l'occasion d'un temps d'écoute.
UNAFAM 04 - Délégation des Alpes de Haute Provence	Soutenir et informer les familles vivants avec un proche atteint de trouble psychique.	—	07 67 18 66 88 04@unafam.org

Femmes victimes de violences

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Violence Femme Info	Numéro de national pour les femmes victimes de violences.	7 j/7 : du lundi au vendredi de 9h à 22h et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés	3919 En cas de danger immédiat, contactez le 17 Signalement en ligne : https://www.service-public.fr/cmi
	Numéro national de prévention des violences conjugales	Accompagnement et écoute des auteurs de violences.	Du lundi au dimanche de 9 h à 19 h	08 019 019 11
	Police et gendarmerie	Signalement d'urgence, lorsqu'une intervention rapide est nécessaire.	7j/7 - 24h/24	17 ou par SMS au 114
	SOS Viols Femmes informations	Numéro d'écoute national et anonyme, destiné aux femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, à leur entourage et aux professionnels concernés.	Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h	0 800 05 95 95 https://cfcv.asso.fr/
Départemental	CDIFF 04 - Centre d'Information sur le droit des Femmes et des Familles	Violences conjugales – signalement. Permanence téléphonique et entretien individuel.	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.	CDIFF 04 : 07 89 81 34 14 et 06 24 02 08 06 ou via le formulaire : https://www.cidff04.org/contact/ Pour un hébergement en cas de départ du domicile : composez le 115 (possibilité de « convention taxi » jusqu'au lieu d'hébergement).

Enfants victimes de violences

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Allô Enfance en danger	Numéro dédié à la prévention et la protection des enfants en danger que vous soyez un enfant victime, un parent en difficulté qui sent qu'il est « à bout », un voisin qui entend des cris et qui suspecte des faits de maltraitances. Le 119 est à l'écoute des enfants, des adolescents, des familles ainsi que des professionnels.	7j/7 - 24h/24 Appel national gratuit et anonyme	119 Plus d'infos sur : https://www.allo119.gouv.fr/
	Stop maltraitance - Stop Conflit	Le numéro vert d'Enfance et Partage pour écouter, conseiller, orienter.	Lundi au vendredi 10h-18h Appel anonyme et gratuit	0 800 05 1234

Entreprises

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Agri'Ecoute	Agri'écoute est un service d'écoute et d'aide psychologique dédié au monde agricole et rural proposé par la MSA à ses adhérents.	7j/7 - 24h/24 Appel anonyme	09 69 39 29 19 Prix d'un appel local
	SOS Entrepreneurs	Aide et écoute par et pour des entrepreneurs en difficulté.	7j/7 - 24h/24	06 15 24 19 77
	INFORMATIONS ENTREPRISES			
National	Numéro unique pour les mesures de soutien immédiates aux entreprises	Pour aider et informer les entreprises dans leurs démarches, numéro vert mis en place par le Ministère de l'Économie et des Finances.	—	08 00 94 25 64
Départemental	MSA Alpes-Vaucluse	Dans le cas d'une situation sociale et/ou économique préoccupante.	—	04 90 13 67 12
	UDE 04	Outils et informations utiles pour faire face à l'épidémie de Coronavirus : les aides financières, les procédures et documents à télécharger pour le report des charges sociales, pour le report des charges fiscales, etc.	—	04 92 33 18 33 Mail : contact@ude04.com Site : www.ude04.com
	CCI Alpes de Haute Provence	Mobilisation auprès des entreprises en difficulté : information sur les dispositifs d'accompagnement existants ou pour vous aider dans la formulation de vos demandes auprès des différents organismes.	—	04 92 72 31 52 Mail : covid19.entreprises@digne.cci.fr Site : www.digne.cci.fr/coronavirus-covid-19-agir-pour,1688.html
	CMA 04	Une centaine de conseillers est mobilisée pour vous permettre d'obtenir des réponses et d'être orientés.	—	09 800 806 00 Mail : assistance04@cmar-paca.fr Site : www.cmar-paca.fr
	Chambre d'agriculture	La Chambre d'agriculture recense par mail les difficultés des agriculteurs. Les interlocuteurs habituels de agriculteurs sont joignables par mail ou téléphone.	—	Mail : covid19@ahp.chambagri.fr
	UD DIRECCTE 04		—	Mail : paca-ut04.activite-partielle@direccte.gouv.fr
	EGEE Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise	Informe sur les différents dispositifs afin de proposer une aide concrète et personnalisée aux petites et moyennes entreprises.	—	www.egee.asso.fr/Relance-economique#.Xos_YlgzaUm

Professionnels de défense

National	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
	Service de soutien psychologique opérationnel - SSPO	Soutien psychologique pour les policiers en souffrance.	7j/7 - 24h/24	01 80 15 47 09
	Ecoute Défense	Ecoute, information, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress.	7j/7 - 24h/24	08 08 800 321

Et toujours les lignes d'écoute permanentes

National	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
	Santé Info droits	Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé, géré par France Asso Santé.	Lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h Mardi et jeudi : 14h-20h	0 810 004 333 ou 01 53 62 40 30 ou formulaire de contact https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/
	Cancer Info	Service proposé par l'Institut national du cancer, en partenariat avec la Ligue contre le cancer. Une équipe constituée de spécialistes de l'information sur les cancers répond à toutes vos questions, qu'elles soient d'ordre pratique, médical ou social. Un service d'écoute psychologique plus personnalisé, ainsi qu'une permanence juridique sont aussi disponibles.	Numéro 1 : du lundi au vendredi de 9h à 19h le samedi de 9h à 14h Numéro 2 : du lundi au samedi de 8h à 20h	0 805 123 124 0 810 810 821
	Asthme et allergies	Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies, et leur entourage.	Du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h Le vendredi de 9h à 12h	0 800 19 20 21 https://asthme-allergies.org/
	Maladies rares info service	Ecoute, information, conseil, orientation, soutien des personnes atteintes de maladies rares, entourage, professionnels.	Lundi, mercredi, jeudi : 9h-13h et 14h-18h Mardi : 9h-12h et 14h-18h Vendredi : 9h-13h et 14h-17h	01 56 53 81 36 http://www.maladiesraresinfo.org/

Surdi Info Service	Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, leur entourage, les professionnels qui les accompagnent.	Du lundi au vendredi de 9h à 19h	06 13 70 49 77 (téléphone et SMS) http://www.surdi.info/
SOS Surdus	Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes.	7 j/7 de 10h à 23h	Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo) MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + video) Mail : sossurdus31@gmail.com https://www.sos-surdus.fr/
Autisme info service	Dispositif gratuit et national, d'écoute et d'information par téléphone, mail et chat permettant d'aider et d'orienter les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés, sur les interrogations relatives à ce handicap.	Du lundi au vendredi de 9h à 13h	0 800 71 40 40 https://www.autismeinfoservice.fr/
Allo Alzheimer	Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage.	8h à 17h : numéro 1 20h à 22h : numéro 2	0800 97 20 97 (numéro 1) 0970 81 88 06 (numéro 2)
Argos 2001	Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et de leurs proches.	Du lundi au vendredi de 10h à 13h	01 46 28 01 03
Anorexie-Boulimie Info Ecoute	Aide aux personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie.	Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 18h	0 810 037 037
Enfine	Écoute et entraide autour des troubles du comportement alimentaire.	Lundi et jeudi de 21h à 22h30	01 40 72 64 44
France dépression	Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches.	Du lundi au vendredi de 14h à 19h	07 84 96 88 28
Suicide écoute	Écoute des personnes confrontées à la problématique du suicide.	7j/7 - 24h/24	01 45 39 40 00 www.suicide.ecoute.free.fr
SOS Suicide Phénix	Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage.	16h à 20h	01 40 44 46 45

Net Ecoute	Toute personne confrontée à des problèmes sur Internet : contacts dangereux, cyber-harcèlement, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo ...	Du lundi au vendredi de 9h à 19h	0800 200 000
Tabac Info Service	Aide à l'arrêt du tabac.	lundi au samedi 10h-18h	39 89 ou 0 825 309 310 https://www.tabac-info-service.fr/
Drogues Info Service	Information, conseil, orientation dans le domaine des drogues.	7j/7 8h-2h	0 800 23 13 13 http://www.drogues-info-service.fr/
Ecoute Cannabis	Information, aide, orientation dans le domaine du cannabis.	7j/7 8h-2h	0 980 980 940 ou 0 811 912 020
Alcool Info Service	Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches.	7j/7 8h-2h	0 980 980 930 https://www.alcool-info-service.fr
Ecoute Alcool	Information, aide, orientation dans le domaine de l'alcool.		0 811 91 30 30
Joueurs info service	Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches.	7 j/7 de 8h à 2h	09 74 75 13 13 http://www.joueurs-info-service.fr/
Sida Info Service	Information, prévention, orientation, dans le domaine du sida et des IST. Service disponible en anglais, arabe, espagnol, bambara.	7 j/7 de 8h à 21h	0 800 840 800 www.sida-info-service.org
Sida Info plus	Accompagnement personnalisé des personnes séropositives.	Sur rendez-vous	0 800 840 800 https://www.sidainfoplus.fr/
Hépatites Info Service	Information, prévention, orientation, soutien dans le domaine des hépatites.	De 8h à 21h 7 j/7	0 800 845 800 www.hepatites-info-service.org
Sexualités, contraception, IVG	Écoute, soutien et information dans le domaine de la contraception et sur les établissements pratiquant les IVG en région.	Du lundi au samedi de 9h à 20h	0 800 105 105 ou 0 800 08 11 11 https://ivg.gouv.fr

Ligne Azur	Prévention des conduites à risques relatives au VIH/sida, aux hépatites et aux infections sexuellement transmissibles, auprès de jeunes s'interrogeant sur leur orientation ou leur identité sexuelle ou ayant des difficultés à la vivre.	7 j/7 de 8h à 23h	0 810 20 30 40 ou 01 41 83 42 81 www.ligneazur.org
SOS Homophobie	Service d'écoute téléphonique nationale pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes. Ce service est anonyme.	7j/7 de 18h à 20h	Tchat écoute (https://www.sos-homophobie.org/chat) et système de rendez-vous de rappels par téléphone : inscription sur le site
ENIPSE	Ligne d'écoute pour les personnes LGBT+	Du lundi au vendredi de 12h à 20h	06 24 10 63 10 Site : https://www.enipse.fr/
Le Refuge	Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.	7j/7 - 24h/24	06 31 59 69 50
SOS détenus	Service d'information juridique et sociale qui répond aux besoins d'information des familles confrontées à l'incarcération d'un proche.	Du lundi au vendredi de 9h à 17h	0 800 870 745

PARTIE 2

Réseaux de solidarité et services d'accompagnement

Vous trouverez dans cette deuxième partie un court descriptif des réseaux de solidarité et des différents services d'aide et d'accompagnement, ainsi que leurs coordonnées et horaires d'exercice.

Les dispositifs dont le titre apparaît en **ORANGE** sont ceux ayant été mis en place spécifiquement dans le cadre de cette période particulière de confinement.

Tous publics	20
Personnes âgées/ vulnérables	21
Jeunes et familles	24
Addictions	26
Services médicaux	27

Tous publics

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Réserve civique	Face à l'épidémie de Covid-19, le Gouvernement appelle à la mobilisation générale des solidarités. Cet espace d'engagement est ouvert à tous, que l'on soit une structure ou un particulier.	–	Site : https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/
	Des bras pour ton assiette	Le Covid-19 impacte aussi l'agriculture ! La main d'œuvre manque plus que jamais. Il est nécessaire de se mobiliser pour subvenir aux besoins alimentaires de la population. Pôle emploi et #Ose l'agriculture avec l'ANEFA organisent une campagne de recrutement en ligne.	–	Site : https://desbraspour-tonassiette.wizi.farm/
	Solidarité numérique	Centre d'aide pour les démarches en ligne essentielles (consulter un médecin, courses en ligne, demande d'aides sociales, pôle emploi, chômage partiel, école à la maison, télétravail, trouver des informations vérifiées et officielles, etc).	Du lundi au vendredi de 9h à 18h	Site : https://solidarite-numerique.fr ou 01 70 772 372
Départemental	Plateforme bénévole de la ville de Digne les bains	Organiser les échanges solidaires sur Digne les bains : inscription de bénévoles et de personnes isolées, fragiles ou en difficulté ayant besoin de soutien.	–	https://www.digne-lesbains.fr/2020/03/covid-19-digne-les-bains-solidaire/
	Plateforme d'information Covid 19 Vallée de l'Ubaye Serre-Ponçon CCVUSP	Pour les habitants de la Vallée de l'Ubaye Serre-Ponçon CCVUSP.	–	https://www.ccvusp.fr/plateforme-ubaye-informations-covid-19.html
	AMAV 04	Association de médiation pénale et d'aide aux victimes des Alpes-de-Haute-Provence.	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h	06 88 19 77 47

Personnes âgées/ vulnérables

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	L'Agirc-Arrco	Pour les assurés. Dispositif d'aide aux courses destiné aux retraités isolés de 70 ans ou plus avec mise en relation avec une association locale.	–	0 971 090 971
	Pateforme solidaires-handicaps.fr	Facilite la mise en relation entre les personnes handicapées, leurs aidants, les professionnels et les dispositifs d'accompagnement et d'appui qui leur sont destinés pendant cette crise sanitaire.	–	solidaires-handicaps.fr
Départemental	CCAS de Digne les bains	Pour les personnes inscrites sur le registre des personnes vulnérables âgées ou handicapées. Les administrés correspondant à ces critères peuvent s'y inscrire quand ils le souhaitent afin d'organiser une prise en charge adaptée à leur situation avec les agents du CCAS. Service de livraison de repas. Confection de masques en tissus pour la population en cours.	Du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 14h à 16h. Appel et ateliers gratuits et anonymes.	Inscription registre personnes vulnérables : remplir le document téléchargeable en ligne et le transmettre par mail ccas04@dignelesbains.fr ou contacter le pôle social du CCAS au 04 92 36 71 34 Informations masques en tissus : https://www.dignelesbains.fr/2020/04/masques-lavables-collecte-de-tissus-avec-le-ccas/
	CCAS Barcelonnette	Permanences téléphoniques pour assurer et coordonner l'aide sur toute la vallée. Plateforme de signalement des personnes vulnérables de la CCVSP.	Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.	06 32 31 16 25 ou ccas@ville-barcelonnette.fr Plateforme de signalement : https://www.ccvusp.fr/signalement-de-personnesvulnerables.html
	CCAS Château-Arnoux Saint-Auban	Portage des repas aux personnes inscrites sur le registre des personnes vulnérables. Accueil des enfants du personnel soignant.	–	CCAS : 04 92 33 20 16 Portage repas 06 45 73 72 49 Registre personnes vulnérables : 06 45 80 85 20 Garderie/périscolaire : 06 45 80 43 39 Point d'information jeunesse : 04 45 80 78 26 – www.facebook.com/pijcasa04
	Mairie et CCAS de Volonne	Ravitaillements alimentaires et en médicaments pour les personnes vulnérables : plus de 70 ans ou santé fragile. Si vous souhaitez recevoir , lorsqu'ils seront réalisés, un masque-barrière pour chaque personne de votre foyer appelez l'accueil de la mairie, le matin entre 9h et 11h au 04 92 64 07 57, ou envoyez un mail à accueil@mairie-volonne.eu	–	Numéro des solidarités : 06 85 17 14 76. Téléphone CCAS : 04 92 64 07 57 Mail CCAS : ccas-mairie.volonne@orange.fr

Mairie de Castellane	Permanence téléphonique. Appel des personnes inscrites sur le registre des personnes vulnérables. Envoi de dessins aux résidents de l'EHPAD.	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h	Tel CCAS : 04 92 83 77 19 Tel mairie : 04 92 83 60 07 Urgence en dehors des heures d'ouverture : 06 86 96 69 33 Envoyez vos dessins à : accueil@mairie-castellane.fr
Mairie de Seyne les Alpes	Une permanence téléphonique est assurée aux heures d'ouvertures habituelles. Le GIP assure les livraisons de repas aux personnes vulnérables. Un recensement des personnes sensibles et vulnérables a été établi. Un agent communal se charge de les contacter une à deux fois par semaine pour faire état de leurs besoins.	Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h à 12h et 14h à 17h Mercredi : 9h à 12h	06 69 65 77 74 Secrétariat médical (téléconsultations par le cabinet médical de Seyne) : 04 92 35 00 25.
CCAS Forcalquier	Soutien aux plus vulnérables. L'épicerie sociale et solidaire « La poire en deux » ouvre ses portes à ses bénéficiaires le mercredi matin.	Lundi au vendredi 10h-12h	06 22 83 77 55 Facebook https://www.facebook.com/villedeforcalquier/
CCAS Sainte Tulle	Soutien aux plus vulnérables.	Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 8h30 à 12h et 13h30 à 17h Mardi : 8h30 à 12h et 13h30 à 18h	CCAS : 04 92 78 20 06 Mail : ccas@mairie-saintetulle.fr
Mairie de Saint André les Alpes	Service de livraison des courses au domicile des personnes isolées ou vulnérables , en partenariat avec le supermarché U EXPRESS. Les administrés qui seraient intéressés par ce service, peuvent contacter la mairie qui prendra les commandes (avant le mercredi, par téléphone ou par internet). Un employé des services techniques se chargera des colis et les livrera chez les particuliers (le jeudi après-midi), recevra le paiement et l'apportera à U EXPRESS. L'épicerie PROXI assure aussi un service de livraison à domicile.	Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h Vendredi matin de 8h à 12h	Mairie : 04 92 89 02 04 Mail: mairie.st-andre.les.alpes@wanadoo.fr ou formulaire électronique http://www.saint-andre-les-alpes.fr/contacts Téléphone épicerie PROXI : 06 75 25 87 91
Mairie et CCAS Oraison	Aide et écoute des personnes isolées et vulnérables. Organisation du portage de courses, repas, médicaments, etc. Livraison de repas complet pour le midi et soir sur la commune d'Oraison pour les personnes de plus de 70 ans organisé par la maison de retraite Les Opalines.	lundi au vendredi de 9h à 11h	04 92 70 77 77 Mail : contact@mairie-oraison.fr ou ccas@mairie-oraison.fr Tel maison de retraite Les Opalines (portage de repas) : 04 92 78 70 03

CCAS de Riez	Soutien aux personnes isolées et vulnérables.		06 08 94 95 50
CCAS de Sisteron		Lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.	04 92 61 64 07
CCAS de Manosque	L'accueil téléphonique est assuré aux heures habituelles. Les travailleurs sociaux continuent à effectuer des entretiens par téléphone. Les demandes d'aides sont instruites le mieux possible. Le service d'aide à domicile est fonctionnel.	—	04 92 74 47 40
L'Atelier des Ormeaux Manosque	Permanence téléphonique d'écoute sociale et d'orientation en faveur des publics fragiles. Veille téléphonique auprès des personnes repérées comme isolées et fragiles. Distribution, sans contact, de colis alimentaires sur prescription.	Lundi au vendredi 10h à 12h et 14h à 16h	04 92 87 05 07
Croix Rouge Manosque	Pour les personnes âgées ou dans l'incapacité de faire leurs courses, la Croix Rouge met à disposition un véhicule et 15 bénévoles pour effectuer une livraison de courses . (paiement par chèque uniquement)	Pour les colis alimentaires, la Croix Rouge assure un service d'urgence uniquement : lundi et mercredi matin. Téléphone : 04 92 77 03 18	Toute demande d'intervention de conciergerie solidaire doit être enregistrée par appel à l'un des numéros suivants : Christine Esclangon (06 60 33 37 63 – christine.esclangon57@gmail.com) ou Christian Mazel (06 11 60 87 99 – mazel.christian@laposte.net) ou Christine Lemaire Hemme (06 19 15 50 41 – clemairehemme@sfr.fr).
Resto du Coeur Manosque	Distribution de repas. Recherche de bénévoles.	Distribution le lundi et le mardi de 8h30 à 11h30	04 92 87 35 27
OMPA Manosque	Service de portage de repas à domicile.	De 9h à 12h	06 78 79 35 16
Monoprix Manosque	Monoprix : livraison de paniers déjà constitués (viande, poisson, papier toilette, légumes, fruits...) pour les personnes fragiles, âgées ou malades.	—	04 92 72 05 74
GEM Le chat qui tousse -Manosque	Pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques.	Lundi, mardi et jeudi, vendredi de 14h à 16h	04 92 72 01 92 06 95 39 39 70
MDPH - Maison départementale des personnes handicapées	Les réponses aux mails et aux appels téléphoniques ainsi que le traitement des dossiers sont assurés dans chaque service.	Standard téléphonique assuré tous les jours	04 92 30 09 90

Jeunes et familles

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
National	Enfance et Covid	Plateforme pour futurs parents, parents et professionnels de l'enfance, animée par un groupe d'experts reconnus (pédiatres, professionnels de la petite enfance, psychologues) proposant des ressources concrètes et accessibles à tous afin d'exercer une parentalité positive et soutenir une posture professionnelle bienveillante. Un numéro vert est également à la disposition des parents qui ont besoin d'écoute et de conseils.	Du lundi au samedi de 10h à 18h	Plateforme : http://www.enfance-et-covid.org Numéro vert 0805 827 827 Mail: contact@enfance-et-covid.org
	SOS Education - Ensemble contre le COVID 19	Plateforme d'information et d'accompagnement créée par l'UNEF, l'UNL, la FCPE, PLUS et la LMDE pour aider et accompagner les jeunes face à l'épidémie du COVID-19 en leur permettant d'avoir accès à des cours; des informations sur les cours, les examens et concours; des conseils en santé et à de l'accompagnement.	Questions étudiantes : du lundi au vendredi de 10h à 17h et le samedi de 13h à 18h. Standard FCPE : lundi au vendredi de 10h à 12h	Numéro questions lycéennes : 03 39 29 01 02. Numéro questions étudiantes : 01 42 02 25 55 Standard de la FCPE pour répondre aux questions des parents d'élèves : 01 43 57 16 16. Site : http://covid19-sos-education.fr/
Départemental	Centres d'Information et d'Orientation - CIO	Les psychologues de l'éducation nationale restent en lien avec les établissements scolaires de leur secteur et proposent un soutien particulièrement pour que les élèves de terminale puissent être accompagnés, à distance, afin de finaliser leurs dossiers Parcoursup, mais aussi dans les activités de soutien et d'aide à l'orientation. Mise à disposition de ressources en ligne pendant le confinement : https://avenirjeunes05.weebly.com/confinement-covid19.html	Sur rendez-vous : prise de rendez-vous en appelant le CIO le plus proche de chez vous ou via le formulaire en ligne (n'oubliez pas de laisser votre numéro de téléphone pour être recontacté).	Digne : ce.cio.digne@ac-aix-marseille.fr Tél 04 86 89 40 60 Manosque : ce.cio.manosque@ac-aix-marseille.fr Formulaires : http://www.cio-digne-manosque.ac-aix-marseille.fr/spip/spip.php?rubrique80 Page facebook : https://www.facebook.com/CIOAlpesdusud/?ref=page_internal

Consultations Jeunes Consommateurs - CJC	Accueillir, informer, écouter, orienter et proposer un accompagnement spécifique aux jeunes de 12 à 25 ans -ou leurs parents- ayant des questions autour des pratiques addictives, qu'elles soient occasionnelles ou problématiques (alcool, cannabis, jeux vidéos, tabac, etc).	Consultations sur rendez-vous, gratuites. Elles sont assurées par un éducateur spécialisé et un psychologue.	CJC Digne et Manosque : Marie Le Du : 06 44 14 91 13, pour la semaine 14. Pour les semaines 15 et 16 téléphoner aux standards du CSAPA : 04 92 31 55 68 (Digne) 04 92 74 62 91 (Manosque)
Mission Locale des Alpes de Haute Provence	Accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans sortis du système de formation initiale (orientation, formation, emploi, mobilité, logement, santé, citoyenneté, loisirs, culture).	Consultation en ligne avec les conseillers proposé via Discord (oral, tchat et visio) : https://discord.gg/SEyydex	04 92 33 21 10 ou 06 79 26 32 18 (Manosque) Mail : info@missionlocale04.org ou manosque@missionlocale04.org http://www.missionlocale04.org Facebook : https://www.facebook.com/MissionLocale04/
ADSEA 04 - Association Départementale de Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte	Service de prévention spécialisée. Accompagnement des jeunes en difficulté sociale ou éducative et de leurs familles. Médiation familiale.	—	04 92 36 71 71 Facebook : https://www.facebook.com/ADSEA.Prevention.Digne.les.Bains/ (Digne) ou https://www.facebook.com/adsea.prevention.manosque/?ref=page_internal (Antenne de Manosque)
Durance Lubéron Verdon Agglomération - Enfance et Jeunesse	Permanence téléphonique et numérique du service jeunesse pour toute question liée à l'information jeunesse (formation, orientation scolaire, parcours sup, démarches administratives, jobs d'été, Service National Universel, etc). Permanence téléphonique pour les familles souhaitant une mise en relation avec assistants maternels.	Permanence service jeunesse : Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h	Service jeunesse : 06 44 09 36 35 cschvv.periscolaire@orange.fr Relais Assistants maternels : 04 92 72 89 74 ou 07 85 05 65 50
MJC Manosque		—	06 07 57 15 37 Mail : mjc-manosque@wanadoo.fr Facebook : https://www.facebook.com/maisonjeunesculturemanosque/
MJE-BIJ Digne les bains		—	04 92 36 10 31 bij@dignelesbains.fr Facebook : https://fr-fr.facebook.com/mJeDigne/

Addictions

	STRUCTURE	SERVICES	HORAIRES	CONTACT
Régional	Réduction Des Risques liés à l'usage de drogues (RDR) à distance en PACA	Pour les usagers de drogues : matériel disponible et prêt à vous être envoyé en toute discrétion (prévoir des délais postaux plus longs que d'habitude)	Du lundi au vendredi de 9h à 13h	06 33 34 73 69 Mail : rdr-a-distance.paca@groupe-sos.org
Départemental	CAARUD 04 – Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues Géré par l'APPASE 04 - Association Pour la Promotion des Actions Sociales et Educatives.	Permanence téléphonique si besoin de discuter, d'écoute, de soutien, de conseils RDR ou de prendre un rdv... Accueil du public uniquement sur RDV, en entretien individuel, pour distribution de matériel RDRD et accompagnement social/médical. Nouveaux usagers acceptés et accueillis soit par téléphone, soit sur les jours de permanences. Maintien des points de distribution de kits d'injections stériles (Steribox) : -distributeurs et échangeurs de seringues Place du Tampinet à Digne et Allée de Provence à Manosque -dans les pharmacies du Tivoli (Digne) et de la Saunerie (Manosque) Activité TROD et maraudes suspendues pour le moment.	Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h. Rendez-vous physique : -lundi de 13h à 17h à Digne les bains (6 av Maréchal Leclerc – 04000) -Jeudi de 13h à 17h à Manosque (ZI Saint-Joseph Bât. Actiplus Av Joseph Cugnot - 04100) Possibilité de livraison de matériel RDR à domicile du lundi au vendredi de 9h à 17h	Téléphone pour les permanences et la prise de RDV : 06 26 92 40 57 06 47 94 35 32 06 71 90 95 00 Mail : caarud04@appase.org Page facebook : (Carrud 04 ou Caarud Alpes-de-Haute-Provence) https://www.facebook.com/Caarud-04-652778641563524/?ref=page_internal CSAPA digne : 04 92 31 55 68 CSAPA Manosque : 04 92 74 62 91
	CSAPA 04 – Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie Géré par l'ANPAA 04 - Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie	Assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addictions (usage, usage détourné et mésusage d'alcool, tabac, drogues illicites et médicaments psychotropes, pratiques de jeu excessif et autres addictions sans produit).	Du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30	

Services médicaux

	STRUCTURE	SERVICES	CONTACT
	Urgences dentaires	Prise en charge des soins bucco-dentaires d'urgence, mis en place par le conseil national de l'ordre des chirurgiens-dentistes	09 705 00 205 Attention appeler uniquement APRES avoir contacté votre chirurgien-dentiste en première intention.
	Centre médico-social Digne-les-Bains	18 avenue Demontzey 04000 Digne-les-Bains	04 92 36 76 50 Service social : 04 92 30 07 80
	Centre médico-social Manosque	49 boulevard Elimir Bourges 04100 Manosque	04 92 70 17 50
	Centre médico-social Forcalquier	Les Récollets, Place Saint-Pierre 04300 Forcalquier	04 92 75 06 01 et 04 92 30 39 64
	Centre médico-social Oraison	Rue Paul Blanc 04700 Oraison	04 92 79 92 97
	Centre médico-social Sisteron	3 rue Alsace Lorraine 04200 Sisteron	04 92 61 06 92
	Centre médico-social Château-Arnoux Saint-Auban	3 route nationale 04160 Château-Arnoux	04 92 64 34 15
CMS	Centre médico-social Riez	Rue Jules Henry 04500 Riez	04 92 77 87 71
	Centre médico-social Saint-André-les-Alpes	Place de Verdun 04170 Sant-André-les-Alpes	04 92 89 10 23
	Centre médico-social Castellane	Immeuble Espace Monaco Rue du 11 novembre 04120 Castellane	04 92 83 77 19
	Centre médico-social Annot	Rue Basse 04240 Annot	04 92 83 25 80
	Centre médico-social Entrevaux	Place de la Mairie 04320 Entrevaux	04 93 05 43 67
	Centre médico-social Barcelonnette	Avenue Porfirio Diaz 04400 Barcelonnette	04 92 81 12 37
	Centre médico-social Seyne-les-Alpes	Maison de l'enfance et des services publics Rue du Barri 04140 Seyne-les-Alpes	04 92 35 01 02

MSP

Maison de santé pluriprofessionnelle Digne les bains	Rue de Trelus 04000 Digne les bains	04 86 89 40 27 secretariatmdsdigne@gmail.com
Maison de santé pluriprofessionnelle Sisteron	46 avenue Jean Moulin 04200 Sisteron	04 86 89 40 40
Maison de santé pluriprofessionnelle Ducelia à Castellane	Chemin de la Recluse 04120 Castellane	04 92 83 77 40 secretariat.medecin04120@hotmail.fr
Maison de santé pluriprofessionnelle Sainte Tulle	282 Avenue de la République 04220 Sainte Tulle	04 92 78 24 30 mrs04.santetulle@yahoo.fr Facebook https://www.facebook.com/MSPCastellane/
Maison de santé pluriprofessionnelle Seyne les Alpes	Rue du Barri 04140 Seyne Les Alpes	04 92 35 22 41
Maison de santé pluriprofessionnelle Forcalquier	1 place du bourguet 04300 Forcalquier	04 92 75 72 23
Maison de santé pluriprofessionnelle Volonne	5 rue de la durance 04290 Volonne	06 08 99 51 98

Contact pour mise à jour : mboulange@codes04.org

Pour vous abonner à la lettre électronique du CoDES 04 : <http://www.codes04.org/a/33/>

En cette période particulière, nous avons conçu une lettre électronique spécifique intitulée « Le confinement responsable » afin de relayer les informations nationales officielles, ainsi que des ressources dans les thématiques de nos champs d'action (santé mentale, activité physique, équilibre alimentaire, compétences psychosociales et soutien à la parentalité, addictions, hygiène de vie, accidents domestiques, vie sexuelle et affective, sommeil ...).



☎ Tel : 04 92 32 61 69

Fax : 04 92 32 61 72

✉ codes.ahp@wanadoo.fr

🖱 www.codes04.org

📍 42 Bd Victor Hugo

04000 Digne les bains