

SOCIAL

. **MSP 66** (Maisons Sociales de Proximité) de Perpignan :
MSP Foch au 0468866900 – MSP Antenne Saint Martin au 0468684830 – MSP Moulin à Vent au 0468540569 – MSP Antenne Roudayre au 0468529700
Ce sont les antennes qui restent ouvertes pendant le confinement.

. **CAF 66** (voir le site de la CAF66)

LES RESTOS DU CŒUR – COLIS ALIMENTAIRES

Pendant le confinement, les restos du cœur offrent des colis alimentaires A TOUTES LES PERSONNES QUI EN ONT BESOINS, quelle que soit leur adresse.

Venir avec de grands sacs ou un caddy !

(pas d'inscription préalable, pas de demande de justificatif, pas de RDV préalable), selon un calendrier et horaires réduits :

Site Cuvier (au **7 rue Cuvier** – Perpignan). Il se situe derrière la Gare :

Les mardis de 13h30 à 17h et Les mercredis de 9h à 12h30

21 et 22 avril	5 et 6 mai
19 et 20 mai	

Site Renan (au **2 rue Ernest Renan** – Perpignan). Il se situe dans le quartier Saint Gaudérique près du rond point de mac Do. Route de Canet.

Les mardis de 13h à 16h et Les mercredis de 13h à 18h30

21 et 22 avril	et 6 mai
19 et 20 mai	

Site Bergès (au **665 rue Aristide Bergès** – Perpignan. Il se situe vers l'hôpital, le cimetière nord :

Les mardis de 13h30 à 16h30 et les samedis de 13h30 à 16h30.

07 et 11 avril	21 et 25 avril
5 et 9 mai	19 et 23 mai

Site Cassanyes (au **30 rue Joseph Denis à Perpignan**). Il se situe dans une rue adjacente à la place Cassanyes.

Les mardis et les samedis de 12h30 à 14h30 environ

14 et 18 avril	28 avril et 2 mai
12 et 16 mai	26 et 30 mai

SECOURS POPULAIRE – COLIS ALIMENTAIRES

. Distribution à leur centre au **16 avenue de l'Ancien Champ de Mars** – Perpignan
Pendant le confinement, le secours populaire offre des colis alimentaires aux plus démunis uniquement (pas de justificatifs demandés).

Venir avec de grands sacs ou un caddy !

Au préalable, **prendre RDV au 04 68 34 03 75** (secours populaire) ou sur

<https://www.facebook.com/secourspopulaire66/>

Possibilité d'organiser une distribution directe si plusieurs familles du même secteur (5/6 familles) ou une famille isolée

. Distribution au **Canopé, place Jean Moulin** – Perpignan

Pendant le confinement, distribution de colis alimentaires par le secours populaire aux bénéficiaires des minima sociaux du centre ville

Au préalable, **prendre rendez vous au 0468866900** à la Maison Sociale de Proximité (MSP) pour se rendre à la MSP, 32 rue Foch à Perpignan. La MSP donnera alors un bon et un horaire de rendez-vous que le bénéficiaire présentera au Canopé.

INTERPRETARIAT BENEVOLE (souvent, le rappel est possible)

Pour tout éclaircissement quel qu'il soit, échange d'informations contact, quand la communication est rendue difficile ...

. **shqiptar Albanais** : Ismet au 0753062934

. **shqiptar Albanais** : Ariana au 0751166188

. **shqiptari i kosovës Albanais du Kosovo** : Laurent au 0605800338

. **عربي Arabe** : Yasmina au 07 49 22 31 04

. **عربي Arabe** : Abdellilah au 0763475779

. **Հայերեն – русский Arménien / russe** : Kristina au 0753862628

. **Baga-peul-sousou** : Mohamed au 0758379761 (peut rappeler avec whatsapp)°

. **Espagnol** : Lydie au 0676714848

. **русский Russe** : Alla au 0622860485

LE CAMION DU CŒUR – REPAS UNIQUE

Pour les SDF. Il s'agit d'un repas unique. Cette « maraude » aura lieu :

Au parking de l'annexe mairie nord près de l'hôpital :

lundis et mercredis de 17h à 18h30

Au parking de l'EDF, près de Leclerc Sud :

Les mardis, jeudis et vendredis de 17h à 18h30

ECOUTE MEDICO PSYCHOLOGIQUE - Souvent aux horaires de bureau

. **Numéro vert grand public 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000**

Plateforme nationale pour les personnes qui ressentent un besoin de soutien psychologique, sont stressées ou en détresse psychologique.

L'Escale - APEX (violences conjugales) : 04 68 63 50 24 pour les victimes
Le **17** en cas d'urgence.

Le 115 ou le Seuil au 04 68 66 09 03 pour un hébergement d'urgence

Le 08.019.019.11 ou le 06-70-22-90-19 pour les personnes auteures de violences conjugales

. **Allo Enfance Maltraitee 119** (Num vert) pour défense des droits **enfant maltraité** et **L'Éléphant Vert** au **0.800.05.11.11** (num vert)

. **ALLOPSYCHOLOGUE CD66** au **0468858554** pour mal être pendant le confinement ; besoin d'en parler, de partager, de trouver des solutions

. Association **Parenthèse** au **04.68.35.01.09** : accueil d'écoute et de soutien aux Parents et aux adolescents de 12-25 ans qui rencontrent des difficultés (relations conflictuelles, mal-être, souffrance, dévalorisation, sentiment d'échec, difficultés scolaires

. **Réseau Ado 66** au **04.48.07.03.66** (le psychologue du réseau Jean-Yves PROESAMLE) ou à contact@reseuado66.fr, pour besoin d'écoute et de parler de votre ou besoin d'échange clinique autour d'une situation complexe

. **MDA** (Maison Des Adolescents et des jeunes adultes) au **04.30.44.87.16** (secrétariat / plateforme) pour adolescents et leurs parents en cas de mal être ou de détresse psychologique.

. L'association **UNAFAM** au **06 88 59 08 62** : www.unafam.org/66
C'est un réseau de bénévoles qui sont eux-mêmes concernés par la maladie psychique d'un proche et sont pairs "aidants". Les familles sont le plus souvent des parents de jeunes ou moins jeunes adultes avec des troubles psychiques avérés mais ils accompagnent aussi quelques familles d'ados.

. La **FF2P** (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse) - écoute psychologique téléphonique
AM Coste au 06 38 95 35 71 - F.Gomes da Rosa au 0621732974 – D.MAaguy au 0676214472 – S.Maurier au 0633696233 – A.Rami au 0684891981 – C.Siné au 0660313262

ADDICTIONS

. « **PA-CO 66** » (**P**roblématiques **A**ddictives et **C**onfinement) au **04 68 61 61 33** par **l'hôpital de Perpignan**. C'est une plateforme téléphonique pour l'écoute, conseils, soutien et le cas échéant propositions de prise en charge addictions : tabac, alcool, cannabis, écrans, substances psychoactives prescrites ou non, accès aux traitements, réduction des risques etc ...

SANTE

Si vous présentez des symptômes tels que **fièvre, toux, gêne respiratoire** ou êtes **inquiet** ...

alors appelez

. **Votre médecin traitant**

ou

Les Centres Covid 19 au **0 800 08 13 66**

ou allez à

. **Le centre de la rue Zammenhof** qui donne sur la place Arago. Ouvert 7 jours sur 7 de 8h à 20h.

. **Le centre du secteur Saint Jacques** qui se situe dans les locaux du collège Jean Moulin, place Jean Moulin, ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h30

. **Le centre du secteur Bas-Vernet** se situe dans les locaux de la Maison sociale de proximité du Département : 164 avenue du Maréchal Joffre, 66000 Perpignan. ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h30

Si vous avez **du mal à respirer** et/ou si vous avez fait **un malaise**,
alors appelez le **15**

. **médecine générale et maladies chroniques (sauf Covid) :**

Centre Municipal de Santé Dr Francis Moliner au 5 rue de la Fusterie à Perpignan et reste joignable au **04 68 66 30 39** est ouvert au public pour des consultations, renseignements, orientations

Il est aussi ouvert à la **téléconsultation** sur www.maiia.com (téléphoner d'abord au 04-68-66-30-39)

. CPEF - **Planning Familial** : contraception, maladies sexuellement transmises (MST), entretiens pré et post Interruption Volontaire de Grossesse (**IVG**).

Le médecin et les 2 sages-femmes assurent une permanence téléphonique.

-Le Dr Habiba SABBAR-COHAT = 04 68 08 38 47 / 06 83 54 19 51

-Marie-Josée MAGUER, sage-femme = 04 30 19 25 86 / 06 70 47 87 29

-Aline MERCADIEL, sage-femme = 04 30 19 25 95 / 06 33 49 43 61