



# L'U.T.I.L.E.

## Lieux Utiles pour Tous Informations Locales et Entraide

**Guide pratique 2023**

Territoires de Nantes-Ouest, Saint-Herblain, Indre et Couëron

Loire  
Atlantique

# AVANT PROPOS

Grâce à des habitant.es des quartiers ouest nantais, un bouquet d'idées germait en 2010... le Guide l'UTILE voyait le jour !

Depuis, le guide est actualisé et enrichi par des habitants et professionnelles avec l'envie de partager leurs recherches.

Cette démarche est valorisée par des contacts pris, des informations recueillies et les retours positifs des utilisateurs.

*Une dose de « Bons Plans » et d'infos solidaires  
Une poignée d'initiatives  
Un engagement constant pour la mise à jour*

Voilà notre invitation à découvrir la nouvelle recette du guide concoctée de 2020 à fin 2022 !

Notre objectif : que cet outil pratique profite à tous ceux, friands de « bons plans » et de bonnes adresses.

Feuilletez-le et qu'il vous soit UTILE !

**Les participants et animatrices du Guide l'utile**

**A noter :**

**Ce guide n'a pas la prétention d'être exhaustif. Il sera régulièrement actualisé.  
Nous comptons sur vous pour échanger vos « bonnes infos » en temps réel !**

Contact : Délégation Nantes  
Espace Départemental des Solidarités des Dervallières  
☎ 02 51 80 38 46

**Vous pouvez aussi le retrouver sur le site du Département  
[www.loire-atlantique.fr/guide-l-utile](http://www.loire-atlantique.fr/guide-l-utile)**



# SOMMAIRE

---

<b>Avant propos</b>	<b>p.1</b>
<b>Sommaire</b>	<b>p.3</b>
<b>VIE QUOTIDIENNE (page 4 à 46)</b>	
<i>Mobilité</i>	<i>p. 4</i>
<i>Garde d'enfants</i>	<i>p. 7</i>
<i>Alimentation &amp; Restauration</i>	<i>p. 9</i>
<i>Logement, hébergement</i>	<i>p.13</i>
<i>Santé</i>	<i>p.17</i>
<i>Soins des animaux</i>	<i>p.23</i>
<i>Habillement</i>	<i>p.24</i>
<i>Coiffure &amp; Esthétique</i>	<i>p.26</i>
<i>Bien-être</i>	<i>p.27</i>
<i>Lien Social</i>	<i>p.29</i>
<i>Loisirs</i>	<i>p.32</i>
<i>Culture</i>	<i>p.37</i>
<i>Vacances</i>	<i>p.42</i>
<i>Budget</i>	<i>p.43</i>
<i>Numérique</i>	<i>p.46</i>
<b>EMPLOI, FORMATION &amp; CREATION D'ENTREPRISE (page 48 à 58)</b>	
<i>Emploi et accompagnement</i>	<i>p.48</i>
<i>Emploi et diplômes</i>	<i>p.52</i>
<i>Formation</i>	<i>p.53</i>
<i>Entreprise (reprise - création)</i>	<i>p.57</i>
<b>ADMINISTRATION (page 59 à 60)</b>	
<i>Quelques adresses utiles</i>	<i>p.59</i>
<i>Défense des droits</i>	<i>p.60</i>
<b>LEXIQUE (page 61 à 71)</b>	<b>p.61</b>

# VIE QUOTIDIENNE

## MOBILITE

### 😊 - Se déplacer

#### Transports en commun

##### Réseau TAN

Tram, busway, bus, navibus, bicloo, train (TER) sur la métropole nantaise  
 Tarification solidaire selon quotient familial (gratuité ou réduction jusqu'à - 90%)  
 Démarches à faire en mairie/mairie annexe

##### Aléop

Se déplacer en car en Pays de Loire quotidiennement ou occasionnellement.  
 La carte est gratuite pour les bénéficiaires des minima sociaux (RSA, AAH, ASS...), les demandeurs d'emploi et les personnes salariées à revenus modestes (ressources inférieures au montant du SMIC).

☎ Horaires itinéraires 09 69 39 40 44

☎ Abonnements 02 28 20 65 44

#### Réseau de Train Express Régional (TER)

##### \* **Carte MOBI**

Carte annuelle gratuite et nominative ouvrant droit à des réductions sur les billets de trains TER, déplacements Bretagne et tram-train

##### **Conditions :**

- Résider en Pays de Loire
- Être inscrit comme demandeur d'emploi ou demandeur d'asile
- Avoir des ressources ne dépassant pas 80% du SMIC

Démarche à faire auprès de Pôle Emploi ou Mission Locale ou maison de l'emploi

Renseignements sur [paysdeloire.ter.sncf.com](http://paysdeloire.ter.sncf.com) ou 02 69 32 35 11

Renseignements auprès de la sncf

##### \* **Forfait MULTI**

45€ pour 1 à 5 personnes et pour 2 jours consécutifs de voyage en Pays de la Loire en car ou en TER

##### **Conditions :**

voyager ensemble sur la totalité du parcours avec un seul billet pour le groupe  
 Retrait du billet en gare, boutique SNCF, distributeur  
 ou sur le site de la SNCF ou Aleop

# VIE QUOTIDIENNE

## MOBILITE

### VÉLO

#### **ATAO Vélos**

ATAO propose un service de vente de vélos recyclés, accessoires et pièces détachées réparation tout type de vélos

Tram 1 Arrêt François Mitterrand - Bus 50

📍 7 rue du Lamineur ST HERBLAIN

☎ 02 40 92 89 00

#### **BICLOO**

Vélos en libre service dans la métropole nantaise

Abonnement de 1 jour à 1 an

📍 Maison Bicloo 12 rue Léon Maître NANTES

☎ 01 30 79 33 44

#### **Place aux vélos**

Association de cyclistes urbains de la métropole nantaise

- Bourses aux vélos

- Brico vélo : apprendre à réparer soi-même son vélo avec les conseils de professionnels

Adhésion en fonction des ressources

📍 rue D'Auvours NANTES

☎ 02 40 20 04 00

### VOITURE

#### **ATAO Autos**

Locations ou vente de véhicules mis à la disposition des personnes allocataires de minimas sociaux dans le cadre de leur projet professionnel.

Atelier de réparation - Se renseigner pour les modalités

📍 4 rue du Lamineur ST HERBLAIN

☎ 02 40 92 28 91

Tram 1 Arrêt François Mitterrand - Bus 50

# VIE QUOTIDIENNE

## MOBILITE

### Entretien mon véhicule

#### \* Garage associatif MECANORD

Garage participatif réservé aux automobilistes nantais à revenus modestes.

Entretien et réparation de voitures

Adhésion annuelle - Coût à la prestation, variable selon les ressources.

Tram 2 Arrêt Santos Dumont (chemin piétonnier derrière la Maison de l'Emploi)

📍 32 impasse Alfred De Vigny NANTES

☎ 02 40 76 56 70

#### \* L'ATELIER : Une autre manière de pratiquer la mécanique

Apprendre à entretenir et réparer son véhicule, échanger ses connaissances et savoir-faire

Cotisation annuelle variable selon les ressources

Participation de la personne demandée

Tram 2 Arrêt 50 Otages - Bus 52 Arrêt Saint Stanislas

📍 17 rue Paul Bellamy NANTES

☎ 02 40 20 02 48

### Passer le permis de conduire

#### CAP FORMATION

Accompagnement au passage du permis, orientation par un référent emploi.

📍 6 rue Benoit Frachon ST HERBLAIN

☎ 02 28 44 32 14

Tram 1 Arrêt Frachon

#### DECLIC MOBILITE

Accessible dans le cadre d'un accompagnement socio-professionnel.

Cette action propose un accompagnement individuel et personnalisé et permet de trouver des solutions adaptées aux déplacements professionnels.

📍 34 quai Magellan NANTES

☎ 02 40 59 89 12

Busway Arrêt Cité des Congrès - Tram 2 ou 3 Arrêt Aimée Delrue

#### \* AIDES POUR FINANCER LE PERMIS

Des aides financières sont mobilisables selon conditions.

Il est possible d'utiliser son Compte Personnel de Formation (CPF) dans les auto-écoles labellisées par la Sécurité Routière.

Se renseigner auprès des Pôle Emploi, Unité Emploi, maison de l'emploi, mission locale, mairie, professionnels qui vous accompagnent.

# VIE QUOTIDIENNE

## GARDE D'ENFANTS

### **Des structures d'accueil collectif ou individuel (crèches, multi accueil, assistantes maternelles) existent**

Renseignez-vous auprès de votre Mairie ou auprès des Relais Assistantes maternelles (R.A.M.) ou R.A.P.E (relai Accueil Petite Enfance)

Vos enfants peuvent aussi être accueillis, les mercredis et pendant les périodes de vacances scolaires, renseignez-vous auprès des structures socioculturelles de votre quartier ou auprès des mairies.



### **Trouver une garde d'enfant occasionnelle ou d'urgence**

#### **SOS Urgence Garde d'Enfants Nantes**

Garde d'enfant, dépannage en urgence occasionnel ou temporaire  
Fonctionne de 7h30 à 18h30 du lundi au vendredi (période scolaire)

📍 6 rue Hippolyte Durand Gasselin NANTES

☎ 02 40 73 90 30

#### **La Courte Échelle : Relais parental Croix Rouge**

Accueil d'enfants de 0 à 12 ans. Y compris week-end et jours fériés. 12 places

📍 Allée du Château d'Aux LA MONTAGNE

☎ 02 40 58 15 78



### **Faire garder mes enfants tôt le matin ou tard le soir**

#### **Association A.D.T. 44 : Association de garde d'enfants à domicile**

📍 9 rue Marcel Sembat NANTES

☎ 02 51 80 61 20

Bus 81 Arrêt Salorges



# VIE QUOTIDIENNE

## GARDE D'ENFANTS

### **Association d'Aide Familiale Populaire AAFP**

Service d'aide aux familles, garde d'enfant et auprès des personnes âgées

📍 8 avenue des Thébaudières - Sillon de Bretagne Aile A 18ème ST HERBLAIN

☎ 02 51 80 62 72

### **ANADOM**

Association qui propose de nombreux services d'aide aux familles qui en ont besoin.

📍 8 Rue Linné NANTES

☎ 02 40 73 73 09

### **Association La Presqu'île**

Accueil des enfants de manière collective ou individuelle pour permettre aux parents de participer à la vie associative et citoyenne du quartier.

📍 18 rue Charles Perron NANTES

☎ 02 28 03 57 41

### **Association REGART'S**

Lieu d'accueil ouvert aux parents et aux enfants avec différents pôles d'activités.

📍 29 Rue Romain Rolland NANTES

☎ 02 40 85 63 27

Tram 1 Arrêt Romain Rolland

# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

### 😊 - S'alimenter

#### **Les Restos du Coeur**

📍 5 rue de La Garde NANTES

☎ 02 28 23 51 51 (pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous)

#### **Saint Vincent de Paul**

📍 115 boulevard de la Liberté NANTES

☎ 02 51 80 97 25

Bus 11 Arrêt Mairie de Chantenay

#### **Croix-Rouge**

📍 10 rue d'Athènes NANTES

☎ 02 51 84 60 60

Participation modeste demandée

Bus 80 Arrêt Treca - Bus 87 Arrêt Helvétie - C7 Arrêt Bois des Anses

#### **Secours Populaire**

📍 16 rue du Maine NANTES

☎ 02 40 74 14 14

Tram 3 Arrêt Poitou - C2 Arrêt Bruneau

📍 15 rue Benoît Frachon ST HERBLAIN

☎ 02 40 43 49 32

Tram 1 Arrêt Benoît Frachon

📍 7 Quai Jean Pierre Fougerat COUERON

☎ 02 40 85 44 20

#### **Secours Catholique**

📍 3 chemin de la censive du tertre NANTES

☎ 02 40 29 04 26

Bus 26 ou C20 Arrêt Petit Port - Tram 2 arrêt Morhonnaire

# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION



### Alimentation et lien social

#### **L'Épicerie Communautaire**

Action de dynamisation permettant un accès à une aide alimentaire en contrepartie d'une participation régulière aux ateliers Cuisine

Porte ouverte le 1er Lundi après-midi de chaque mois

📍 3 rue Romain Rolland NANTES

☎ 02 40 43 30 16

Tram 1 Arrêt Lauriers

#### **Épicerie Solidaire couëronnaise associative de lien social et entraide L'ESCALE**

Action de dynamisation et d'aide alimentaire. Ouvert à toute personne aux ressources modestes + allocataires du RSA

📍 CSC Pierre Legendre 7 Bd François Blancho COUERON

☎ 02 40 86 13 42

#### **Marché Alternatif de Bellevue (M.A.B)**

Des associations locales et des habitants assurent la distribution de paniers alimentaires. Chaque mardi pour les familles modestes du secteur de Bellevue/Chantenay.

📍 Centre socio-culturel du Jamet 25 Rue du Jamet—Nantes

☎ 02 40 46 44 22

Tram 2 Arrêt Jamet - Tram 1 Arrêt Lauriers

**Il existe une liste des distributions alimentaires éditée par les CCAS.  
Des aides financières existent également, renseignez-vous auprès :**

#### **Centre Communal d'Action Sociale**

##### **NANTES**

📍 1 bis place Saint Similien NANTES

☎ 02 40 99 27 00

Tram 2 Arrêt 50 Otages

##### **SAINT HERBLAIN**

📍 2 rue de l'Hôtel de Ville ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 27 95

Bus 73, 81, 91 Arrêt Hôtel de Ville

##### **COUERON**

📍 9 Place Charles de Gaulle COUERON

☎ 02 40 38 51 35

Bus 91 Arrêt Mairie de Couëron

#### **Département de Loire-Atlantique**

Renseignements auprès de l'Espace Départemental des Solidarités (EDS) de votre quartier  
Pour connaître l'EDS le plus proche de chez vous, appelez le

☎ 02 40 99 10 00

# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION & RESTAURATION

### 😊 - Déjeuner à petit prix

#### **Restaurant Social Espace Agnès Varda**

📍 16 rue Pierre Landais NANTES

☎ 02 40 41 53 00

Ouvert du lundi au samedi

Carte d'accès délivrée par le CCAS

Bus 58, 52 et 42 Arrêt République

#### **Restaurant Social du Carré des Services**

📍 15 rue d'Arras ST HERBLAIN

☎ 06 31 35 80 36

Ouvert du lundi au vendredi, de 12h à 13h30 - tarif selon quotient familial

Tram 1 Arrêt Romanet

#### **La Table d'Hôtes de l'Épicerie Communautaire**

Déjeuner fixé au dernier vendredi de chaque mois

Renseignements et inscriptions : Association Bellevue 2000

📍 Maison des Habitants et du Citoyen Place des Lauriers NANTES

☎ 02 40 46 80 71

Tram 1 Arrêt Lauriers

#### **La Cocotte Solidaire**

Cantine participative et solidaire pour se retrouver et partager un repas

📍 1 Ile de Versailles NANTES

☎ 06 51 49 20 82

Tram 2 Arrêt Saint Mihiel

# VIE QUOTIDIENNE

## ALIMENTATION « Du Jardin à l'Assiette »

### 😊 - Jardiner c'est aussi s'alimenter, cuisiner, économiser

Pour connaître les possibilités d'attribution d'une parcelle, renseignez-vous auprès des Mairies

#### « L'Association des Jardins familiaux »

📍 3 rue de la Petite Reine **NANTES**  
 ☎ 02 40 46 00 36  
 Bus 23 Arrêt Repos de Chasse

#### « Jardin partagé des Bourderies »

Centre Socio Culturel des Bourderies  
 📍 rue de St Brévin **NANTES**  
 ☎ 02 40 46 41 46  
 Bus 11 Arrêt Bourderies - Tram 1 Arrêt Croix Bonneau

#### Association Jardins Familiaux

Gère 3 jardins familiaux sur des parcelles individuelles de 50 à 150m<sup>2</sup>  
 📍 17 rue du Congo **ST HERBLAIN**  
 ☎ 06 10 87 80 94

#### Jardins Familiaux de l'Amicale Laïque COUERON

Gère 2 sites de jardins familiaux + un club jardin et nature pour les plus jeunes  
 ☎ 02 40 85 16 32

#### Jardin'âges

Mettre en relation des personnes âgées disposant d'un jardin avec des personnes qui souhaitent jardiner et qui n'ont pas de jardin.

📍 Centre Pierre Legendre 7 Bld François Blancho **COUERON**  
 ☎ 02 40 38 31 99

### **Vous pouvez participer à des ateliers gourmands...**

#### **C.L.C.V. (Association) - Maison de quartier Dervallières**

Tests de recettes équilibrées, économiques et facile à reproduire chez soi  
 📍 5 Rue Auguste Renoir **NANTES**  
 ☎ 02 40 43 42 84

### **Vous pouvez faire des cueillettes !**

Des fermes proposent des fruits et légumes à la cueillette

# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT, HEBERGEMENT

### **A.D.I.L.**

Réceptionne et enregistre les demandes de logement social

📍 Espace Habitat Social Maison de l'habitant 12 rue du Président Herriot Nantes

☎ 02 40 89 30 15

Tram 3 Arrêt Jean Jaurès

**Hébergement d'urgence :** ☎ 115 (appel gratuit)

### 😊 - **Trouver un logement, un hébergement...**

#### **Adoma**

Résidences sociales (logement temporaire meublé)

📍 28 avenue José Marion de Hérédia NANTES

☎ 02 40 76 14 52

#### **Les Résidences Soleil**

Logements meublés du T1 au T4 mis à disposition de façon transitoire.

📍 8 bis, avenue des Thébaudières -ST HERBLAIN

☎ 02 40 63 51 50

Tram 3 Arrêt Sillon de Bretagne

#### **Toits du Cœur (resto du cœur)**

Hébergement d'urgence à l'accompagnement vers la location stable

📍 5 rue de la Garde NANTES

☎ 02 28 23 51 51

#### **Foyer de la Fraternité**

Hébergement, hommes célibataires de 18 à 60 ans

📍 3 rue Amiral du Chaffault NANTES

☎ 02 40 69 37 63

#### **Edit de Nantes - Habitat Jeunes**

Concerne les jeunes de 16 à 30 ans à la recherche d'un logement sur l'agglomération Nantaise.

📍 9 Rue de Bréa NANTES

☎ 02 40 73 41 56

# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### 😊 - Trouver un habitat partagé intergénérationnel

#### **Association « Colocation Seniors »**

Habitat partagé entre familles monoparentales, personnes handicapées et âgées.

📍 3 rue Eugène Thomas NANTES

☎ 06 18 35 42 75 - 02 72 85 98 98

#### **Association Nantes Renoue**

Mise en relation de seniors disposant d'espace d'habitation libre et des jeunes à la recherche d'un logement.

📍 1 Cours des Francs Tireurs NANTES

☎ 02 40 69 84 24

#### **Association Le Temps pour Toit**

Échange de « temps » et de convivialité contre « un toit »

📍 34 Place du Muguet Nantais NANTES

☎ 02 40 29 14 82

### 😊 - S'informer, être conseillé

#### **ADIL (Agence Départementale d'Information sur le Logement)**

Conseil juridique, financier et fiscal

📍 12 rue du Président Herriot NANTES

☎ 02 40 89 30 15

Tram 3 arrêt Jean Jaurès

#### **Confédération Syndicale des Familles (CSF)**

Association de défense des locataires

📍 Siègè 18 rue Charles Perron NANTES ☎ 02 40 43 63 72

📍 Maison de quartier Dervallières 5 Rue Auguste Renoir NANTES

#### **Consommation Logement et Cadre de Vie (CLCV)**

Défense des intérêts des locataires

📍 18 bis rue Charles Perron NANTES

☎ 02 40 43 42 84

Bus C6 et C3 Arrêt St Laurent

# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### 😊 - Déménager

Des aides sont parfois possibles... Parlez-en à votre référent social !

#### **Presta Service (C.A.A.P. Ouest)**

Mise à disposition de personnels mais pas de véhicule

📍 15 rue Gustave Eiffel SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 58 61 16

Tram 1 Arrêt François Mitterrand

#### **PARTAGE 44**

Mise à disposition de personnes mais pas de véhicule

📍 41 boulevard du Général Buat NANTES

☎ 02 40 74 43 40

Bus C1 et 23 Arrêt Châlatres

#### **O.S.E.R.**

Aide au déménagement (mise en cartons également)

📍 12 rue Jean-Baptiste Vigier REZE

☎ 02 40 05 45 16

Tram 3 Arrêt Pont Rousseau - Martyrs

### 😊 - Rénover, se meubler, s'équiper...

#### **L'Atelier Bricolage des Dervallières**

Des bénévoles peuvent vous aider à embellir votre intérieur contre une participation régulière aux activités.

📍 19 rue Charles Roger NANTES

☎ 02 40 43 92 97

Bus C6 Arrêt Saint-Laurent - Bus C3 Arrêt Prière

#### **SOLIDARI' MEUBLES**

Meubles et vaisselles à prix solidaires pour familles inscrites au Secours Populaire

Vente au grand public de meubles et bibelot

📍 1 rue des Granits NANTES

☎ 02 40 95 10 61

Bus 70 Arrêt Gare de Chantenay



# VIE QUOTIDIENNE

## LOGEMENT

### **HOMME DEBOUT**

Boutique solidaire proposant différents objets de seconde main à bas prix  
+ Comptoir de dons

📍 22 rue du Coutellier SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 92 26 91

Tram 1 Arrêt François Mitterrand, puis Bus 93 direction Bobby Sands Arrêt Apave

### **ENVIE 44**

Vente d'électroménager d'occasion rénové, garanti

📍 18 rue Bobby Sands SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 43 82 37

Tram 1 Arrêt François Mitterrand - Bus 93 Arrêt Bobby Sands

### **LE RESSORT (Recyclerie)**

Boutique Solidaire aux Dervallières

Vente d'articles du quotidien réemployés à partir de dons (meubles, vaisselle, vêtements, livres, jouets...)

📍 40 Bld Jean Ingre NANTES

☎ 02 40 43 92 97

Tram 1 Arrêt Lauriers

### **La Boutik (quartier bellevue)**

Propose vaisselles, bibelots, vêtements, linges de maison, livres, jouets... À petits prix

📍 Place des lauriers NANTES

☎ 07 60 52 57 24

### **Le Solilab**

Magasin de réemploi (meubles, vaisselles, bibelots, linge de maison, vêtements...)

📍 8 Rue Saint Domingue NANTES

☎ 02 40 89 33 69

Bus C5 Arrêt Hangar à Bananes

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE

### **CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie**

L'assurance maladie assure la prise en charge des dépenses de santé des assurés et garantit l'accès aux soins PUMA (Protection Universelle Maladie) et CSS (Couverture Santé Solidaire) ...

Accueil Beaulieu : 9 rue Gaëtan Rondeau NANTES

Accueil Bretagne : 1 Rue du Président Herriot NANTES

☎ 36-46 —Ameli.fr

Des points d'accueil existent sur les différents quartiers de Nantes et Saint-Herblain

### **SOS Médecins Nantes**

Permanence des soins 24h/24 et 7j/7 en visite ou en consultation

17 rue de Cornouailles NANTES

☎ 02 40 50 30 30

### **SAMU 44 ☎ 15**

A contacter lors d'une situation de détresse vitale ou pour être dirigé vers des organismes de permanences de soins (médecine générale, ambulancier...)

### **PASS : Permanences d'Accès aux Soins de Santé**

Consultations médicales et sociales de toute personne rencontrant des obstacles aux soins et sans couverture maladie.

📍 Bâtiment Le Tourville / CHU de Nantes 1er étage  
5 rue du Professeur Yves Bocquien NANTES

☎ 02 40 08 42 16 **sur rendez-vous**

Tram 1 Arrêt médiathèque - Bus 26 Arrêt Gaston Veil

### **Centre d'Examen de santé de la CPAM de Loire-Atlantique**

Bilan gratuit pour tout assuré social dont les droits sont à jour

Évaluation de l'état de santé global de la personne possible tous les 5 ans.

**Sur rendez-vous** Ouvert de 8h à 12h30 et de 13h30 à 16h00 du lundi au jeudi

📍 3 Rue du Président Herriot NANTES

☎ 02 51 88 88 30

Tram 3 Arrêt Jean Jaurès

***A savoir :*** la Ville de Nantes a édité un **Guide Santé du Grand Bellevue.**  
**Demandez-le en Mairie**

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE



### **Dentition, Vision, Audition : C'est aussi Ma Santé !**

#### **Le reste à charge 0 existe !**

*C'est un remboursement intégral par la CPAM et mutuelle de certaines lunettes, prothèses dentaires et aides auditives. Renseignez-vous.*

#### **Centre de soins dentaires du C.H.U. de Nantes**

📍 Hôtel-Dieu - 1 place Alexis Ricordeau NANTES

☎ 02 40 08 37 25

Sur rendez-vous - En semaine - urgences possibles

Tram 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu

#### **Centres dentaires mutualistes**

📍 61 Rue Noire NANTES

☎ 02 40 29 00 40

📍 6 Rue de Saint Servan SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 58 57 01

#### **Consultation ophtalmologique du C.H.U. de Nantes**

📍 Hôtel-Dieu - 1 place Alexis Ricordeau NANTES

☎ 02 40 08 34 01

Sur rendez-vous - En semaine - urgences possibles

Tram 2 et 3 - Arrêt Hôtel-Dieu

#### **Écouter Voir Optique mutualiste**

📍 25 Passage Pommeraye NANTES

☎ 02 40 73 36 60

📍 6 rue de Saint Servan SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 58 57 02

#### **Écouter Voir Audition mutualiste**

📍 21 Place Viarme NANTES

☎ 02 40 20 52 62

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE



### **La santé c'est aussi d'autres soins !**

#### **U.G.O.M.P.S. : Unité de Gynécologie Obstétrique Médico-Psycho-Sociale**

Des professionnel.les de la santé et du social au service des femmes en situation de vulnérabilité

**Sur rendez-vous**, du Lundi au Vendredi, de 9h à 17h

📍 Hôpital Mère Enfant Maternité - 38 bd Jean Monnet NANTES

☎ 02 40 08 30 32

Tram 2 et 3 Arrêt Hôtel-Dieu

#### **Planning Familial**

Lieu d'informations, d'écoute et de consultations ouvert à tou.tes (questions sur la contraception, sexualité, dépistage, avortement ...)

**Sur rendez-vous** 9h à 13h et sans rendez-vous 14h à 17h les Lundis, mercredis, vendredis

📍 4 rue Meuris NANTES

☎ 02 40 20 41 51

Tram 1 Arrêt Gare maritime

#### **CeGIDD**

Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles

**Sur rendez-vous uniquement**

📍 Bâtiment Le Tourville / CHU de Nantes—3ème étage  
5 rue du Professeur Yves Bocquien NANTES

☎ 02 40 08 31 19

Tram 1 Arrêt Médiathèque

#### **Ostéopathie (école)**

IdHEO Centre de consultation

📍 15 bd Marcel Paul - Bâtiment F - Parc de l'Angevinière SAINT HERBLAIN

Renseignements, inscriptions et tarifs au :

☎ 02 28 07 29 29

Tram 3 Arrêt Marcel Paul

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE - ECOUTE

### 😊 - La santé c'est aussi un bon mental !

#### **CMP : Centre Médico-Psychologique Beaumanoir**

Accueil sur rendez-vous, avec sur place infirmier.es, psychiatres, psychologues, assistante sociale

📍 16 rue Lamoricière NANTES

☎ 02 51 84 38 75

Bus 23, C1 et C3 Arrêt Lamoricière

#### **INTER-FACES**

Association de psychologues qui informent sur les différentes pratiques d'aide psychologique.

Sur rendez-vous, gratuit et ouvert à tous.

☎ 06 13 41 01 23

Permanences dans les centres sociaux-culturels :

📍 Les Bourderies - Tram 1 Arrêt Croix Bonneau

📍 Port Boyer - Bus 52 Arrêt Port Boyer

📍 La Halvèque - Tram 1 Arrêt Halvèque

#### **CPCT : Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitements**

Ouvert à tous (enfants, adolescents et adultes)

Consultations et traitements gratuits et limités dans le temps. sur rendez vous

📍 31 rue des Agenêts NANTES

☎ 02 51 13 53 52

Tram 1 Arrêt Boulevard de Doulon - Bus 10, 11, 12 Arrêt Mitrie ou Noë Lambert

#### **LE PAS : Lieu d'Ecoute Parole Aide Soutien**

Service d'aide psychologique pour les adultes des quartiers prioritaires

Permanences à la Maison des Associations de Santé des Dervallières

📍 1 bis rue de la Contrie NANTES

☎ 07 68 18 80 48

Bus C3, C6 Arrêt Vincent Auriol

#### **Astrée**

Association de lutte contre l'isolement et de restauration du lien social

📍 6 Rue de l'arche sèche NANTES

☎ 02 28 08 05 82

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE - ECOUTE

### **Autrement Dit**

Un lieu d'accueil, d'écoute, ouvert à tous - favoriser la libre expression de situations entraînant une souffrance (solitude, difficultés relationnelles, familiales, professionnelles ...)

Anonyme et gratuit - Sur rendez-vous

📍 72 rue de la Bottière NANTES

☎ 02 40 52 11 00

Tram 1 Arrêt Souillarderie - Bus 11 Arrêt Bottière

### **SOLIPSY**

Association de lutte contre l'isolement, prévention du mal être et du risque suicidaire

📍 23 rue Adolphe Moitié NANTES

☎ 02 40 08 08 10

Tram 2 Arrêt St Mihiel

### **Pour les enfants et les adolescents**

**APSYADES** : Association pour le soin, l'écoute et la recherche en psychiatrie et addictologie

📍 17 rue Arsène Leloup NANTES / ☎ 02 40 73 31 17

Tram 1 Arrêt Chantiers Navals

📍 62 rue Georges Lafont NANTES / ☎ 02 40 40 97 96

Tram 3 Arrêt Beauséjour

**Centre Henri WALLON** : Centre d'Action Médico Sociale précoce

📍 63 rue Marzelle de Grillaud NANTES / ☎ 02 40 73 31 17

Bus C6 Arrêt Vincent Auriol

### **Centre pour jeunes enfants**

📍 13 rue du Douet Garnier NANTES / ☎ 02 40 76 21 05

Bus 51 Arrêt Anatole France

### **Maison des ados (jeunes de 11 à 21 ans)**

7 Rue Julien Videment NANTES

☎ 02 40 20 89 65

Tram 1 Arrêt Chantier Navals - C5 Arrêt Prairie des Ducs

# VIE QUOTIDIENNE

## SANTE



### Les addictions

#### Les APSYADES

Addictions

📍 1 rue Montaudouine NANTES

☎ 02 40 73 38 33

#### Le TRIANGLE

Alcoolisme

📍 18 rue Bouillé NANTES

☎ 02 40 48 48 58

#### Service Addictologie (C.H.U. NANTES)

Consultations sur rdv qui peuvent avoir lieu sur Différents lieux : hôtel-Dieu, hôpital St Jacques, hôpital nord Laennec, Maternité

☎ 02 40 84 65 21

#### MOUVEMENT « VIE LIBRE » (MAB)

Lutte contre l'alcoolisme et aide à son entourage

##### Section Nantes Ouest

📍 12 bd du Tertre SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 46 91 66 ou 02 85 37 81 89

Bus C3 Arrêt Châtaigniers

Commissions Femmes : ☎ 02 85 37 81 39 et 06 41 77 34 93

##### Section de Couëron

📍 6 rue Alcide et Charles d'Orbigny COUERON

☎ 02 51 80 72 99 ou 06 14 67 57 31

# VIE QUOTIDIENNE

## SOINS DES ANIMAUX

### 😊 - La santé de nos fidèles compagnons à quatre pattes...

#### **SPA de Loire-Atlantique**

Refuge pour animaux perdus - de 14h à 18h sauf dimanche et jours fériés

📍 La Trémouille CARQUEFOU

☎ 02 40 68 82 37

***Je trouve un animal sans identification,  
je contacte la fourrière animale au 02 40 68 82 37***

#### **Animal Futé**

Échanger la garde de son animal avec d'autres propriétaires

De 5€ à 30€ suivant l'animal (oiseaux, lapins, chats, chiens...)

[www.animal-fute.com](http://www.animal-fute.com)

#### **Assurances santé**

Il existe des assurances santé privées pour les animaux.

En cas d'accident et de maladie, elles permettent le remboursement de tout ou partie des frais médicaux.

Se renseigner auprès de son assurance



# VIE QUOTIDIENNE

## HABILLEMENT

*Si vous aimez chiner, pensez aux vide-greniers, bourses aux vêtements, braderies...  
Et pourquoi pas vous mettre à la couture ou au tricot !*

### 😊 - S'habiller, se présenter

#### **Ding Fring Boutique** (Association Le Relais)

Vêtements de seconde main à petits prix

📍 NANTES

- 5 rue Charles Brunelière ☎ 02 40 69 13 89 - Tram 1 Arrêt Chantiers Navals
- 32 rue Fouré ☎ 02 40 75 46 91 - Bus 56 Arrêt Monteil
- 15 rue des Marsauderies ☎ 02 40 20 87 11 - Bus 23 Arrêt Croissant - C6 Arrêt Eraudière

📍 REZE

- 75 rue de la Commune ☎ 02 51 70 28 35 - Tram 3 Arrêt Place du 8 Mai

#### **Vêti'Frat** (Association La Fraternité)

3 rue Amiral Du Chaffault NANTES

☎ 02 40 69 37 63

Bus 11, 23 et C1 Arrêt Mellinet - Tram 1 Arrêt Du Chaffault

#### **Vestiaire du Secours Populaire**

📍 NANTES

- Pop'Fringues - 22 quai Ernest Renaud ☎ 02 40 69 38 22  
Tram 1 Arrêt Gare Maritime - Bus 81 Arrêt Salorgues
- S'Pop Affaires - 31 chaussée de la Madeleine ☎ 02 40 29 45 26  
Tram 2 et 3 Arrêt Hôtel-Dieu ou Aimé Delrue

📍 COUERON

Site de la Tour à Plomb - Quai Emile Paraf ☎ 02 40 85 44 20

📍 SAINT HERBLAIN

15 rue Benoît Frachon ☎ 09 62 27 09 17

#### **Vestiboutique (Croix Rouge)**

📍 10 rue d'Athènes NANTES

☎ 02 51 89 10 70

Bus 80 Arrêt Tréca - C7 Arrêt Bois des Anses - Bus 87 Arrêt Helvétie

#### **Vestiaire de Saint Vincent de Paul**

📍 115 boulevard de la Liberté NANTES

☎ 02 51 80 97 25

Bus 10 Arrêt Mairie de Chantenay

# VIE QUOTIDIENNE

## HABILLEMENT

### **LE RESSORT, Boutique Solidaire**

Vente de vêtements et autres (meubles, vaisselle, livres...)

📍 40 Bld Jean Ingres NANTES

☎ 02 40 43 92 97

C6 arrêt St Laurent

### **La Boutik (Océan insertion 44)**

Vente de vêtements et autres (meubles, vaisselle, livres...)

📍 Place des lauriers NANTES

☎ 07 60 52 57 24

Tram 1 arrêt Lauriers

### **Boite à Récup'**

Vente de vêtements, livres, vaisselle...

📍 112 Bld des Anglais NANTES

☎ 09 54 65 24 04

Bus 10 ou 54 Arrêt Bld des Anglais

### **Vestiaire des Restos du Cœur** (Adultes et enfants)

Réservé aux bénéficiaires des Restos du Cœur de SAINT HERBLAIN

📍 Restos du Cœur - 4 rue Gustave Eiffel ST HERBLAIN

☎ 02 40 43 73 02

Tram 1 Arrêt Terminus François Mitterrand

### **Boutique Beauséjour**

📍 60 avenue de Courteline SAINT HERBLAIN

☎ 06 99 62 12 45

Tram 3 Arrêt Beauséjour - Bus 20 Arrêt Courteline

### **EMMAÛS**

Vente de vêtements et autres (meubles, jouets, livres...)

📍 La Guilloterie, rue d'Emmaüs BOUGUENNAIS

☎ 02 40 75 63 36

# VIE QUOTIDIENNE

## COIFFURE & ESTHETIQUE

### S'occuper de soi, se faire plaisir

#### **Bons coiffure** ✂

Bon pour une coupe disponible dans les Maisons de l'emploi  
Rendez-vous avec le lycée professionnel privé de coiffure Pierre Masson (Saint-Herblain)  
Sous critères de ressources (tout petit prix)

📍 3 Rue Vasco de Gama SAINT HERBLAIN

☎ 02 40 70 06 55

#### **Atelier look - Coiffure et esthétique**

Les lundis après-midi sans rendez-vous  
Apporter son avis d'imposition - Participation modique

📍 12 Rue Charles Perron Quartier Dervallières NANTES

☎ 07 44 53 64 51

#### **Association REGART'S**

Coiffure, épilations, soins du visage, massages, manucure, pédicure  
Prise de rendez-vous nécessaire


Ouvert du lundi au vendredi

Adhésion + tarif suivant la prestation

📍 5 rue du Gers NANTES

☎ 02 40 85 63 27

Tram 1 Arrêt Lauriers

 Pensez également aux écoles de coiffure et d'esthétique qui offrent des prestations à prix réduits et à certains coiffeurs qui pratiquent des tarifs « discount » !

# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE



### Se détendre, se libérer de ses tensions, rester en forme

#### NANTES

##### **Maison de Quartier des Dervallières**

5 Rue Auguste Renoir NANTES

☎ 02 40 46 02 17

Bus C6 Arrêt Saint-Laurent/Vincent Auriol - Bus C3 Arrêt Delacroix ou Prière

Maison de quartier le Dix

📍 10 Place des Garennes NANTES

☎ 02 40 69 34 61

##### **Alter Soins pour Tous 44**

Espace de soins dédié aux médecines alternatives accessible à tous :

Aide psychologique, art-thérapie évolutive, diététique, massage bien-être, ostéopathie, shiatsu, sophrologie, facia-thérapie

Tarif selon quotient familial CAF

📍 4 place de la Croix Bonneau NANTES

☎ 07 68 23 79 39

##### **Association REGART'S**

Participation adhésion annuelle + coût modique pour séances de diététique, de sophrologie

📍 5 rue du Gers Nantes

☎ 02.40.85.63.27

Tram 1 Arrêt Lauriers

# VIE QUOTIDIENNE

## BIEN-ÊTRE

### SAINT-HERBLAIN

Les Centres sociaux-culturels proposent une grande variété d'activités de bien-être (yoga, sophrologie, gym d'entretien, fitness ...) à des tarifs adaptés à vos ressources. Renseignez-vous auprès de :

#### **Centre socioculturel Le Grand B**

📍 11 rue de Dijon SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 22 90

Tram 1 et Bus 23 Arrêt Mendès-France - C 20 Arrêt Bernanos

#### **Centre socioculturel Bourg - Solvardière**

📍 126 boulevard François Mitterrand SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 22 70

Bus 73 Arrêt Poulbot - Bus 81 et 91 Arrêt Mairie de Saint Herblain

#### **Centre socioculturel Le Sillon de Bretagne**

📍 12 avenue des Thébaudières SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 22 80

Tram 3 Arrêt Sillon de Bretagne - Bus 54 et 50 Arrêt Sillon de Bretagne

#### **Centre socioculturel du Soleil Levant - Quartier Preux-Crémetterie**

📍 44 rue de la Blanche SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 90

Tram 1 Arrêt Neruda - Bus 23 Arrêt Crémetterie - Bus 24 - Arrêt Neruda

#### **MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) de la Bouvardière**

📍 Avenue Alain Gerbault SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 40

Bus 50 et 54 Arrêt Prud'hommes

# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL



### **Découvrir, participer, échanger, bouger ...**

Un annuaire des Associations est disponible sur les sites internet des villes de Nantes et Saint Herblain

#### **A.B.D. (Atelier Bricolage des Dervallières)**

Faire appel pour des petits bricolages du quotidien

Atelier technique pour réhabiliter son logement, apprendre, créer, fabriquer, rénover

📍 1 Bis rue de la Contrie NANTES

☎ 02 40 43 92 97

Bus C6 - C3 Arrêt Vincent Auriol

#### **Le Dernier Spectateur (Atelier d'Écriture des Dervallières)**

Ateliers d'expressions personnelles, ouverts à tous. Lectures, échanges, et convivialité du groupe.

📍 La Fabrique 19 rue Jean-Marc Nattier NANTES

☎ 09 80 36 23 60

Bus C3 Arrêt Delacroix - Bus C6 Arrêt Vincent Auriol

#### **Épicerie Communautaire**

Une activité autour de la cuisine qui donne accès à une aide alimentaire et différentes activités.

📍 3 rue Romain Rolland NANTES

☎ 02 40 43 30 16

Tram 1 Arrêt Lauriers

#### **Ma Cuisine pour la semaine (Maison de quartier des Dervallières)**

Atelier cuisine animé par la CLCV, préparation et dégustation du repas les lundis après midi,

☎ 02 40 43 42 84

📍 Rue Charles Perron NANTES

Bus C6 Arrêt Perron

#### **Cuisiner Malin (Maison des habitants Bellevue)**

Atelier cuisine animé par la CLCV, 2ème mardi du mois.

☎ 02 40 43 42 84

📍 Place des Lauriers NANTES

Tram 1 Arrêt Lauriers

#### **RAPI**

Lieu d'échanges proposant ateliers cuisine et activités socio-culturelles

📍 15 Ter BD Jean Moulin NANTES

☎ 06 99 36 19 62

Tram 1 Arrêt Lauriers

# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL

### **Arlène**

Action de dynamisation autour de la couture et du tricot.

Favorise l'insertion sociale et professionnelle des femmes sans emploi.

📍 15 D boulevard Jean Moulin NANTES

☎ 02 40 46 18 85

Tram 1 Arrêt Lauriers

### **Atelier Couture et Tricot**

Prévoir matériel de couture ou tricot (ciseaux, aiguilles, mètre-ruban...)

Les jeudis et vendredis après-midi hors vacances scolaires

📍 Maison de quartier des Dervallières

5 Rue Auguste Renoir NANTES

☎ 02 40 46 02 17

C3 Arrêt Delacroix - C6 Arrêt Saint Laurent - 20 Arrêt Le Nain

### **Ateliers divers pour adultes, parents, enfants (Association Regart's)**

📍 29 rue Romain Rolland NANTES

☎ 02 40 85 63 27

Tram 1 Arrêt Romain Rolland

### **Femmes en Fil**

De la création à la réalisation de produits textiles (vêtements, sacs, ...)

Transformation, retouche, patronage

📍 46 bd W. Churchill NANTES

☎ 09 50 03 75 05

Tram 1 Arrêt Mendès France

# VIE QUOTIDIENNE

## LIEN SOCIAL

### **Les Centres socioculturels**

Ils proposent aussi des espaces de convivialité, bavardages autour d'une pause café, rencontres entre habitants...

☞ Renseignez-vous dans le centre socioculturel le plus proche de chez vous

### **Maison des Citoyens du Monde**

Collectif associatif de solidarité internationale et de défense des droits humains.

📍 8 rue Lekain NANTES

☎ 02 40 69 40 17

### **Maison de Quartier des Dervallières**

Différentes activités sont proposées (pause café, détente convivialité, repas partagés ...)

📍 5 Rue Auguste Renoir NANTES

☎ 02 40 46 02 17

Bus C3 Arrêt Delacroix - Bus C6 Arrêt Saint Laurent - 20 Arrêt Le Nain

### **Maison du Citoyen**

Activités de proximité, d'épanouissement, de créations de liens, d'utilité sociale... être acteur de son quartier

📍 15 Rue d'Arras ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 60



# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS



**Se changer les idées, se distraire, s'occuper**

### **NANTES**

#### **Nantes Écologie**

Livres d'occasion à petits prix

📍 3 rue Prémion NANTES (devant le château des Ducs de Bretagne)

☎ 02 51 82 05 41

Tram 1 Arrêt Duchesse Anne - Bus C1, C6 et 23 Arrêt Saint-Pierre

#### **Les Mardis du Livre**

Tous les mardis, les libraires-bouquinistes de Nantes et des environs installent leurs stands de livres et de vieux-papiers sur la place de la bourse...

Si vous avez des ouvrages à vendre, vous pouvez venir les leur proposer.

📍 Place de la Bourse à NANTES

Tous les mardis de 12h00 à 19h00

☎ 02 51 80 74 87

Tram 1 Arrêt Commerce - Bus C3 Arrêt Commerce

#### **Médiathèque Jacques Demy**

📍 32 quai de la Fosse - NANTES

☎ 02 40 41 95 95

Tram 1 Arrêt Médiathèque

#### **Bibliothèque de Chantenay**

📍 8 rue de la Constitution NANTES

☎ 02 40 46 26 96

Tram 1 Arrêt Égalité - Bus 11 et 70 Arrêt Mairie de Chantenay

#### **Bibliothèque du Breil Malville**

📍 37 bis avenue des Plantes NANTES

☎ 02 40 76 06 56

Tram 3 Arrêt Longchamp

Bus 25 Arrêt Grands-Bois ou Courteline - Bus 54 Arrêt Grand Carcouët

#### **Bibliothèque des Dervallières "Emilienne Leroux"**

📍 21 rue Charles Roger NANTES

☎ 02 40 43 31 51

Bus C6 Arrêt Saint-Laurent - Bus C3 Arrêt Prière

# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS

### **Médiathèque Lisa Bresner**

📍 23 boulevard Emile Romanet NANTES

☎ 02 40 41 54 00

Tram 1 Arrêt Jamet

### **Médiathèque Luce Courville**

📍 1 rue Eugène Thomas NANTES

☎ 02 40 41 53 50

Tram 2 - Bus C2 ou 96 - Arrêt Chêne des Anglais

### **Médiathèque Floresca Guépin**

📍 15 rue de la Haluchère NANTES

☎ 02 40 93 41 60

Tram 1 Arrêt Souillarderie - Bus C7 Arrêt Cousteau

### **Médiathèque du Conservatoire de Nantes**

📍 4 rue Gaëtan Rondeau NANTES

☎ 02 51 25 00 36

Bus C5 ou 26 Arrêt Conservatoire

### **Bibliothèque de la Halvêque**

📍 23 rue Léon Serpollet NANTES

☎ 02 40 50 62 64

Tram 1 Arrêt Halvêque - Bus 77 Arrêt Malraux

### **Bibliothèque de la Manufacture**

📍 6 cours Jules Durand NANTES

☎ 02 40 41 95 65

Tram 1 et Bus 12 Arrêt Manufacture ou Moutonnerie

### **Bibliothèque de l'École Supérieure des Beaux-Arts de Nantes Métropole**

📍 13 rue de Briord NANTES

☎ 02 40 35 90 29

Tram 2 Arrêt Place du Cirque - Bus C1 - 11 - 12 Arrêt Hôtel de Ville

# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS


### **SAINT-HERBLAIN**

Prêts de livres, CD, DVD - Expositions

L'inscription à la médiathèque et dans les bibliothèques est gratuite pour tous les habitants de SAINT-HERBLAIN et pour tous les enfants scolarisés dans les écoles maternelles et primaires de la ville

#### **Médiathèque Hermeland**


 Rue François Rabelais ST HERBLAIN

 02 28 25 25 25

Bus C3, 59 et 84 Arrêt Hermeland

#### **Bibliothèque de Bellevue - Maison des Arts**


 26 rue de Saint-Nazaire SAINT HERBLAIN

 02 28 25 25 80

Tram 1 Arrêt Romanet - Bus 23, 59, 81, 91 Arrêt Maison des Arts

#### **Bibliothèque du Bourg**


 126 boulevard François Mitterrand ST HERBLAIN

 02 28 25 25 28

Bus 73 et 84 Arrêt Mairie de Saint-Herblain

#### **Médiathèque Gao-Xingjian**

 17 avenue de l'Angevinière ST HERBLAIN


 02 28 25 25 50

Tram 3 et Bus 73 Arrêt Sillon de Bretagne

### **COUERON**


#### **Bibliothèque Municipale de Couëron**

 Quai Gambetta COUERON

 02 40 38 38 38

#### **Médiathèque Victor Jara**

 Quai Jean-Pierre Fougerat COUERON

 02 40 38 38 38

# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS

### D'autres activités sont possibles

#### ☺ LUDOTHEQUES DE ST HERBLAIN

Centre socioculturel de la Bernardière

☎ 02 28 25 22 90

📄 11 rue de Dijon SAINT HERBLAIN

Bus 23

CSC Sillon ☎ 02 40 63 43 52

CSC Bourg ☎ 02 40 86 79 61

CSC Soleil Levant ☎ 02 28 03 57 86

#### ☺ CENTRES SOCIO CULTURELS DE COUERON

##### **CSC Pierre Legendre**

📄 7 boulevard François Blancho COUERON

☎ 02 40 86 13 42

##### **CSC Henri Normand**

📄 Place des Cités COUERON LA CHABOSSIERE

☎ 02 40 38 31 99

#### ☺ Le Petit Moutard (sorties en famille)

Consulter le site du petit moutard : [www.lepetitmoutard.fr](http://www.lepetitmoutard.fr)

Accès à tout type de sorties sur Nantes, St Herblain, Couëron...

# VIE QUOTIDIENNE

## LOISIRS



### **CENTRE CROC' LOISIRS**

Proposé par l'association Regart's - pour les 3 à 15 ans

Les mercredis et pendant les vacances scolaires et le mois de juillet

Renseignez vous des barèmes, c'est payant + Adhésion annuelle à l'association

📍 5 rue du Gers NANTES

Tram 1 Arrêt Lauriers

☎ 02.40.85.63.27



### **"Ciné Vendredi"**

Séances de cinéma à prix très réduits

Un Vendredi par mois au « **Cinématographe** »

📍 12 bis rue des Carmélites NANTES

Bus 11, 21, 22 et 23 Arrêt Hôtel de Ville

Renseignements auprès de l'association « **Ciné Femmes** » au ☎ 02 51 82 31 09



### **Cinéma Lutétia**

📍 18 rue des Calvaires SAINT-HERBLAIN

☎ 02 51 80 03 54



### **Association « La Luna »**

Arts plastiques et arts visuels. La Luna propose des ateliers de création partagée

☎ Renseignements au 02.40.58.07.19

📍 La Fabrique

19 rue Jean-Marc Nattier NANTES

Bus C3 Arrêt de la Croix

# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

(expositions, musées, festivals, cinémas, évènements...)

**Carte blanche (pour les Nantais) :** carte gratuite permettant d'accéder à des tarifs réduits ou gratuité dans plus de 60 lieux (cinés, musées, piscines, partenaires culturels, sportifs et de loisirs...)  
Tarifs selon le quotient familial  
Se renseigner auprès des mairies, mairies annexes et CCAS



### EXPOSITIONS

**Le FRAC** (Fonds Régional d'Art Contemporain) des Pays de la Loire  
Expositions du mercredi au dimanche de 14h à 18h

Pas de collection permanente

Fermé jours fériés - **Entrée Libre**

📍 **La Fleuriaye** 24 bis Bld Ampère CARQUEFOU

☎ 02 28 01 50 00

Tram 1 Arrêt Haluchère, puis bus 95 - Arrêt La Fleuriaye

Tram 2 Arrêt école centrale Audencia puis bus 75 Arrêt La Fleuriaye



### MUSÉES MÉTROPOLITAINS

**Tous les 1ers dimanches du mois, de septembre à juin, entrée gratuite dans les musées suivants :**

#### \* **Musée des Arts**

Tarifs réduits ou gratuité

📍 10 rue Georges Clémenceau NANTES

☎ 02 51 17 45 00

Busway Arrêt Place Foch - Tram 1 Arrêt Duchesse Anne

#### \* **Musée Jules Verne**

Tarifs réduits ou gratuité- Possibilité de visite commentée

Fermé mardis et jours fériés

📍 3 rue de l'Hermitage NANTES

☎ 02 40 69 72 52

Bus C1 Arrêt Le Chat - Tram 1 Arrêt Gare Maritime

#### \* **Muséum d'histoire naturelle**

Programmation culturelle et scientifique—Conférences, visites commentées, animations...

Tarifs réduits ou gratuité

📍 12 rue Voltaire NANTES

☎ 02 40 41 55 00

Tram 1 Arrêt Médiathèque - Bus 11 Arrêt Graslin - Bus 23, C1, C3 Arrêt Copernic

# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

### \* Chronographe

Expérimenter l'archéologie

Tarifs réduits ou gratuité

📍 21 rue St Lupien REZE

☎ 02 52 10 83 20

Tram 2 et 3 Arrêt Espace Diderot

### \* Musée du château des Ducs de Bretagne

Tarifs réduits ou gratuité

📍 4 Place Marc Elder NANTES

☎ 02 51 17 49 00

Tram 1 Arrêt Duchesse Anne

### \* Musée Dobrée

Tarifs réduits

📍 18 rue Voltaire NANTES

☎ 02 40 71 05 79

Tram 1 Arrêt Médiathèque



### AUTRES MUSÉES

#### \* Planétarium

Salle de spectacle proposant des séances liées à l'Astronomie

Rendez vous ponctuels tels que la Fête de la Science

Tarifs réduits

📍 8 rue des Acadiens NANTES

☎ 02 40 73 99 23

Bus C1 Arrêt Le Chat - Tram 1 Arrêt Gare maritime

D'autres musées existent (musée des pompiers, musée de l'imprimerie...), renseignez-vous auprès de l'office du tourisme.

# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

(expositions, musées, festivals, cinémas, évènements...)



### CINÉMAS

Tarifs réduits et accès carte blanche dans les cinémas :

#### **Cinématographe**

📍 12 bis rue des Carmélites NANTES

☎ 02 40 47 94 80

Tram 1 Arrêt Bouffay - Tram 2 Arrêt 50 otages

Bus 11, 12, C1, C6 Arrêt St Pierre

#### **Cinéma Katorza**

Festival du film espagnol, allemand, italien, russe, britannique tout au long de l'année

📍 3 rue Corneille NANTES

☎ 02 51 84 90 60

Tram 1,2,3 Arrêt Commerce

#### **Cinéma Concorde**

📍 79 bd de l'Égalité NANTES

☎ 02 40 58 57 44

Bus 10 Arrêt Convention

#### **Cinéma Lutétia**

📍 18 rue du Calvaires ST HERBLAIN

☎ 02 51 80 03 54

Bus 91 Arrêt mairie de St Herblain

#### **Cinéma Bonne Garde**

📍 20 rue Frères Louis NANTES

☎ 02 51 83 66 69

\* **Festival des 3 continents** (en Novembre)

Tarif réduit carte blanche

Festival de cinéma aux cinématographies d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine

📍 Cinémas Katorza, Cinématographe, Concorde, Gaumont, Bonne Garde



# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

(expositions, musées, festivals, cinémas, évènements...)



### Quelques évènements culturels dans l'année...

#### **Les Folles Journées** (Fin janvier - début Février)

Tarif variable *selon les concerts*—carte blanche

Journées dédiées à la musique classique autour d'un thème

☎ Cité des Congrès de NANTES 5 Rue de Valmy

Busway 4 Arrêt Cité des Congrès - Tram 1 Arrêt Duchesse Anne

#### **Spot** (Juin)

Gratuit - Festival autour de la valorisation des jeunes talents (concerts, danse, expositions...).

#### **Voyage à Nantes** (Juillet/Aout)

Gratuit. Parcours culturel et touristique dans la ville le long d'une ligne verte tracé au sol

#### **Aux Heures d'été** (Juillet/Août)

Gratuit. Festival des cultures d'ici et d'ailleurs. Concerts de musique du monde en plein air, spectacles jeune public.

Dans les parcs et jardins de Nantes

#### **Les Rendez-vous de l'Erdre** (Fin août à début septembre)

Gratuit. Festival de Jazz sur 1 semaine sur les quais de l'Erdre.

#### **Les Journées du Patrimoine** (Mi-septembre)

Gratuit - Découverte de lieux habituellement fermés au public.

#### **Festival Les Art'Scènes** (Acte 1 en Avril et Acte 2 en septembre sur 7 lieux Nantais)

Accès libre et gratuit pour bénéficiaires du RSA, AAH et demandeurs d'emploi - Carte blanche

Festival de Théâtre & Chant Lyrique basé sur la transmission d'artistes reconnus à des jeunes artistes professionnels

Production : l'Eternel Ephémère 09 72 22 15 15

#### **Les Utopiales** (Novembre)

Festival International de Science Fiction, axé sur les technologies nouvelles & l'imaginaire qui s'appuie sur la littérature, cinéma, BD, expositions, jeux de rôle, jeux vidéo, pôle asiatique.

☎ Cité des Congrès de NANTES ☎ 02 51 88 20 00

Bus C2 C3 Arrêt Lieu Unique

# VIE QUOTIDIENNE

## CULTURE

(expositions, musées, festivals, cinémas, évènements...)

### ***Tissé Métisse*** (2ème week-end de décembre)

Billetterie solidaire, tarif réduit carte blanche

Soirée autour du mieux vivre ensemble, lieu de rencontres interculturelles, concerts, animations, spectacles, débats, expositions, restauration

📍 Cité des Congrès de Nantes

☎ 02 51 84 25 80

Busway 4 Arrêt Cité des Congrès - Tram 1 Arrêt Duchesse Anne

### ***Orchestre National des Pays de la Loire***

Tarif réduit carte blanche

Orchestre symphonique

Rendez-vous autour de la musique classique : pauses concerts et heures musicales tous les jeudis et autres concerts

☎ 02 51 84 25 80

Busway 4 Arrêt Cité des Congrès - Tram 1 Arrêt Duchesse Anne



### **Associations culturelles**

#### **Maison des Citoyens du Monde**

Expositions gratuites toute l'année

📍 8 rue Lekain NANTES

☎ 02 40 69 40 17

#### **Maison des Arts**

Centre culturel : éducation artistique et culturelle, pratique artistique, expositions, conférences, concerts

📍 26 rue de St Nazaire SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 25 80

#### **Association Artaban**

Conférences, cours d'histoire de l'Art pour comprendre l'histoire de l'art, du patrimoine et de l'architecture grâce à des conférenciers, historiens, et médiateurs culturels

📍 2 Place Dumoustier NANTES

☎ 09 83 94 84 86

# VIE QUOTIDIENNE

## VACANCES



### **Partir en vacances, c'est possible même avec un petit budget..**

Des aides existent, renseignez-vous auprès de la Caf

#### **Centres socio-culturels (C.S.C.) et Maisons de quartiers**

Sorties, Accueil à la journée, Mini camps, Colonies...

Renseignez-vous dans le Centre socioculturel ou la Maison de quartier proche de chez vous

Il existe 4 C.S.C. à NANTES, 4 à St HERBLAIN, 2 à COUERON (voir coordonnées dans le lexique des associations)

#### **Vacances et Familles 44 (Association) : Séjours en famille à la campagne**

📍 8 rue d'Hendaye NANTES

☎ 02 40 46 47 68

Busway 4 Arrêt Clos Toreau

#### **U.F.C.V. (Union Française des Centres de Vacances et de loisirs)**

Séjours de vacances pour enfants et jeunes (4 à 17 ans)

📍 56 rue François Bruneau NANTES

☎ 02 40 71 60 30

Tram 2 Arrêt St Félix

#### **PEP 44**

Séjours de vacances solidaires en partenariat avec le Secours Populaire

📍 2 rue des Renards NANTES

☎ 02 40 94 06 05

# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### 😊 - Être aidé(e) et soutenu(e) dans l'organisation et la gestion

#### **Conseillers Nantes Solidaire**

Pour les nantais qui rencontrent des difficultés dans leur quotidien

Possibilité d'être reçu sur différents lieux

📍 1 Place Saint Similien NANTES

☎ 02 40 41 90 00 Allo Nantes

#### **Point Conseil Budget : Carré des Services Saint-Herblain**

Permanence anonyme et gratuite pour les habitants de Saint-Herblain et de Nantes pour :

- connaître ses droits et les aides existantes
- obtenir des conseils sur son budget
- comprendre les documents bancaires
- agir avant que la situation ne se dégrade

**2 associations APIB** (Agir Pour l'Intégration Bancaire) ou **CRESUS** (Chambre Régionale de Surendettement Social) peuvent également vous répondre.

📍 15 rue d'Arras ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 22 52

#### **Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique (CAF)**

Pour les ménages avec enfants, des Conseillères en Economie Sociale et Familiale

peuvent vous accompagner pour résoudre vos difficultés

📍 22 rue de Malville NANTES

☎ 0 810 25 44 10

#### **Banque et assurance info service**

Informations sur règlementations bancaires, crédits, surendettement, incidents de paiement et droit au compte.

Uniquement par téléphone ☎ 0811 901 801

# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### **Banque de France**

En cas de difficultés financières, un dossier de surendettement peut être déposé auprès de :

#### **Commission de Surendettement de la Banque de France**

✉ 14 rue Lafayette NANTES

☎ 02 40 12 53 53

### **A.P.I.B. (Association Agir Pour l'Intégration Bancaire )**

Informe et accompagne des personnes en difficultés financières pour les aider à mieux comprendre le système bancaire et rechercher des solutions adaptées.

✉ 1 bis Boulevard de Berlin NANTES

☎ 02 72 65 91 55

### **Association "CRESUS" (Chambre REgionale du SUREndettement Social)**

Informe les personnes ou familles surendettées. Aide les familles à une meilleure gestion ainsi qu'au dépôt d'un dossier de surendettement si besoin.

Contactez l'association pour connaître les lieux de permanence.

✉ 3 Rue Eugène Thomas NANTES

☎ 02 40 72 40 05

### **U.D.A.F. (Union Départementale des Associations Familiales)**

Information et soutien au budget des familles du Département (conseil budgétaire, connaissances des droits sociaux, micro crédit, prévention du surendettement)

✉ 35 B rue Paul Bert NANTES

☎ 02 51 80 30 00

# VIE QUOTIDIENNE

## BUDGET

### 😊 - Réaliser un projet... Penser au « micro crédit » !

#### **Micro crédit social - Ville de Nantes**

Un prêt à taux réduit, sans frais de dossier, d'un montant de 3 000 € maximum, peut vous être attribué pour financer un projet ou venir en complément d'autres financements selon le type de projet.

📍 Centre Communal d'Action Sociale Place Saint Similien NANTES

☎ 02 40 99 27 00

Tram 2 Arrêt 50 Otages

#### **Micro crédit social - Ville de St Herblain**

Pour vous aider à financer un projet, un équipement ou faire face à un imprévu

📍 14 rue de l'Hôtel de Ville ST HERBLAIN

Informations au CCAS : ☎ 02 28 25 27 58

Bus 73, 81 ou 91 Arrêt Mairie de St Herblain

#### **Association "CRESUS" (Chambre REgionale du SUrendettement Social)**

Accompagne les personnes qui sollicitent un micro crédit social

📍 3 rue Eugène Thomas NANTES

☎ 02 40 72 40 05

Tram 2 Arrêt Chêne des Anglais

#### **Microcrédit social de l'U.D.A.F.**

Pour réaliser un projet d'insertion sociale/professionnelle autour de trois axes principaux :

- Mobilité : achat d'un moyen de locomotion, réparations...
- Logement : achat d'électroménager ou de mobilier, dépôt de garantie...
- Formation pour adultes : non prise en charge par la Région ou le Conseil Général...

📍 35 B rue Paul Bert NANTES

☎ 02 51 80 30 00

Tram 1 Arrêt Croix Bonneau - Bus 11 Arrêt Croix Bonneau

# VIE QUOTIDIENNE

## NUMERIQUE

- ☺ - **Accéder à Internet, à des ateliers d'initiation, faire ses démarches administratives en ligne**

### **NANTES**

#### **GUIDE PRATIQUES NUMÉRIQUES**

**Le guide nantais « pratiques numériques »** permet à chacun de s'orienter, s'appropriier le numérique à son rythme, en fonction de ses besoins et de son niveau. Il répertorie :

- les structures publiques et associations nantaises investies dans l'accès et la formation
- les accès Internet
- les lieux d'initiation aux outils numériques et accompagnement aux e-démarches administratives

\* Pour se le procurer : - [www.nantes.fr/lieuxnumeriques](http://www.nantes.fr/lieuxnumeriques)  
- ALLO Nantes 02 40 41 90 00

### **SAINT HERBLAIN**

#### **CYBERCENTRES**

Les cybercentres proposent des parcours d'initiation au numérique, des rendez-vous dédiés et des accès libres au matériel informatique.

Le guide « cybercentres enfin connecté(e)s! » répertorie différents sites et ateliers dédiés.

Pour se le procurer :

- [www.saint-herblain.fr/Initiation-au-numerique-dans-les-cybercentres](http://www.saint-herblain.fr/Initiation-au-numerique-dans-les-cybercentres)

#### **- Carré des services publics**

📄 15 rue d'Arras SAINT HERBLAIN

☎ 02 28 25 24 97

#### **- Centre socio-culturel du Sillon**

📄 12 bis avenue des Thébaudières ST HERBLAIN

☎ 02 28 25 26 80

# VIE QUOTIDIENNE

## NUMERIQUE

### COUERON

#### Centres socio-culturels (C.S.C.)

Des ordinateurs sont à disposition gratuitement avec accès à Internet  
Ces accès se font en autonomie.

Renseignements auprès des centres socio culturels :

- C.S.C. Pierre Legendre ☎ 02 40 86 13 42
- C.S.C. Henri Normand ☎ 02 40 38 31 99

### 😊 - Acheter du matériel informatique

#### A.L.I.S. 44 (Association Libre Informatique et Solidaire)

Acquisition d'ordinateur moyennant une adhésion en fonction des ressources  
Initiation à l'informatique et accompagnement aux démarches administratives

📍 60 rue de la Bottière NANTES

☎ 06 47 98 02 68 ou 09 51 11 21 45

Tram 1 Arrêt Souillarderie - Bus 11 Arrêt Lippman

#### Nâga

Acquisition d'ordinateur moyennant une adhésion en fonction des ressources  
Initiation à l'informatique , ateliers

📍 17 chemin Fontaine Launay REZE

☎ 02 85 52 31 22

Tram 3 Arrêt 8 mai - Bus C4 Arrêt Félix Tableau



## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT



#### Je peux être orienté(e) et accompagné(e) dans mes recherches

##### **PÔLE EMPLOI**

- 📍 4 rue de la Gironde ST HERBLAIN
- 📍 5 Chemin du Pressoir Chenaie NANTES
- ☎ 39 49 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

##### **A.P.E.C. (Association Pour l'Emploi des Cadres)**

- 📍 34 place Viarme NANTES
- ☎ 0 810 80 58 05 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
- Tram 3 Arrêt Viarme

##### **Maison de l'Emploi et les Espaces Emploi**

- 📍 46 boulevard Jean Moulin NANTES
- ☎ 02 40 85 66 66

Tram 1 Arrêt Jean Moulin

##### **- Site Dervallières**

- 📍 8 rue Henri Matisse NANTES
- ☎ 02 28 03 58 00
- Bus C6 Arrêt Saint Laurent - Bus C3 Arrêt Prière

##### **- Espace Bellevue**

- 📍 46 boulevard Jean Moulin NANTES
- ☎ 02 40 85 66 66
- Tram 1 Arrêt Jean Moulin

##### **- Espace Saint-Herblain - Sillon**


- 📍 5 bis avenue de l'Angevinière ST HERBLAIN
- ☎ 02 40 63 55 49
- Tram 3 Arrêt Sillon de Bretagne - Bus 54 et 73 Arrêt Sillon de Bretagne

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

#### **POLE DANIEL ASSERAY**

 8 Rue Henri Matisse NANTES

 02 40 38 66 86

*Regroupe* : la Maison de l'Emploi - la Mission Locale / L'équipe de quartier des Dervallières / La Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique et la Commission Locale d'Insertion Ouest du Département.


Bus C3 Arrêt Dufy - C6 Arrêt St Laurent

#### **Remise à niveau, bilan de compétences c'est possible!**

Renseignez-vous auprès de :

##### **PÔLE EMPLOI**


Ou appelez au

 39 49 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

##### **ACTION 456**

Espace convivial d'échange et de partage destiné aux personnes de 45 ans et plus, en recherche d'emploi

 Maison de Quartier de la Bottière 1 rue Germaine Tillon/147 route de Ste Luce NANTES


 07 62 55 19 49

Tram 1 Arrêt Souillarderie - Bus 11 Arrêt Bois Robillard

##### **MOTIV'ACTION**

Centre de formation et de préparation à l'insertion professionnelle


 319 Route de Vannes ST HERBLAIN

 02 40 63 66 82

##### **Centre de Formation Professionnelle PRESQU'ILE**

Centre de formation continue, reclassement et insertion professionnelle.

 26 rue des Alouettes NANTES

 02 51 80 69 40


#### **Contrats à temps partiel, contrats aidés...**

Vous pouvez être accompagné(e) par un Chargé d'Accompagnement Emploi (du Pôle Emploi ou de l'Unité Emploi du Département)

Adressez-vous à votre référent emploi ou à votre travailleur social référent

##### **Unité Emploi Ouest**

Place de la Liberté NANTES

 02 28 03 16 30

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

#### **Travailler au sein d'un chantier d'insertion OCEAN**

(Ouest Coeur d'Estuaire et Agglomération Nantaise)

Pour toute information contacter le : ☎ 02 40 58 05 56

📍 15 rue Gustave Eiffel ST HERBLAIN

#### **Travailler au sein d'une structure d'insertion PARTAGE 44**

Structure d'insertion, des personnes sans emploi, par l'activité économique

📍 41 rue du Général Buat NANTES

☎ 02 40 74 43 40

#### **CAAP OUEST**

Structure d'insertion par l'activité économique

☞ Mise à disposition de personnel auprès de :

- particuliers / entreprises / collectivités
- établissements publics / associations

Assurent la fonction de recrutement puis la fonction d'employeur jusqu'à l'établissement du bulletin de Salaire et la paie.

➔ ST HERBLAIN (siège) : 15 rue Gustave Eiffel

☎ 02 40 58 61 16

➔ COUERON : 38 rue des Cygnes

☎ 02 40 38 37 98

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### RECHERCHE D'EMPLOI ET ACCOMPAGNEMENT

#### 😊 **Accompagnement professionnel des artistes allocataires du RSA**

##### \* ***AMAC***

Accompagnement professionnel des artistes plasticiens allocataires RSA

📍 6 Rue de Saint Domingue NANTES

☎ 02 40 48 55 38

Bus C5 Arrêt Hangar à Bananes

##### \* ***M.D.L.A. (Musique et Danse en Loire-Atlantique)***

Accompagnement à la professionnalisation des artistes du spectacle vivant, allocataires du RSA

📍 Forum d'Orvault 11 rue Jules Verne ORVAULT

☎ 02 51 84 38 88

Tram 3 Arrêt Marcel Paul

Bus 12 et 80 Arrêt Forum d'Orvault - Bus 90 Arrêt Jules Verne

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### EMPLOI et DIPLOMES



**Sans qualification ou niveau requis...**

**Des équivalences aux diplômes peuvent se préparer**

#### **Espace Formation**

Propose une formation sur les compétences clés (remise à niveau concours, alphabétisation...)

L'orientation vers la structure se fait par la Mission Locale pour les jeunes de moins de 26 ans et par Pôle Emploi pour tout autre public

📍 1 rue de la Petite Reine NANTES

☎ 02 40 94 99 52

Bus 23 Arrêt Repos de Chasse

#### **Diplôme d'Accès aux Etudes Universitaires (D.A.E.U.)**

Ou **Diplôme Universitaire d'Etudes Fondamentales (D.U.E.F.)**

Equivalence du Bac ou Bac + 2

📍 2 bis rue Léon Bureau - Atelier Chantier Naval NANTES

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 51 25 07 30

Tram 1 Arrêt Chantier Naval

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

#### Apprendre ou se perfectionner en français

##### **Centres socioculturels proposent des activités d'alphabétisation**

Pour tout renseignement et pour connaître le centre le plus proche de chez vous, contactez le :

📍 Sièges de **l'ACCOORD** 10 rue d'Erlon NANTES

☎ 02 40 74 02 52

Tram 3 Arrêt Jean Jaurès

##### **"Les Restos du Coeur" Apprentissage du Français (adultes et enfants)**

D'anciens professeurs bénévoles proposent leurs services pour favoriser l'apprentissage du français.

👉 **Pour pouvoir en bénéficier il faut être inscrit aux restos du coeur**

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 40 43 73 02

📍 Antenne des « Restos du Coeur » - 4 rue Gustave Eiffel ST HERBLAIN

Tram 1 Arrêt Terminus François Mitterrand

##### **Secours Catholique**

Cours de français, alphabétisation et remise à niveau

Les contacter dans un premier temps, ils vous orienteront vers la bonne structure en fonction de votre secteur.

📍 98 rue Gambetta NANTES

☎ 02 40 29 04 26

Bus 11 Arrêt Gambetta

##### **"La Frat"**

Apprentissage de la langue française écrite et orale

📍 3 et 5 rue Amiral Du Chaffault NANTES

☎ 02 40 69 37 63

Tram 1 Arrêt Du Chaffault

##### **ALEC (Apprendre Lire Ecrire Compter)**

Apprentissage du français. Accompagnement pour les adultes et les collégiens

CSC Pierre Legendre

📍 7 boulevard François Blancho COUERON

☎ 02 40 86 13 42

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION

😊 **Où me renseigner ? Où me former ?**

#### **C.I.O. (Centre d'Information Orientation)**

Aide, conseils et informations sur les formations

📍 Site Beaulieu MAN Rue René Viviani NANTES

☎ 02 40 12 82 50

Busway 4 - C5 Arrêt Ile de Nantes

📍 Site Fresche Blanc 34 rue Fresche Blanc NANTES

☎ 02 40 94 00 12

Tram 2 Arrêt école centrale - Bus 73 Arrêt Guy Molle

#### **CRIJ (Centre Régional d'Information Jeunesse)**

📍 37 rue St Léonard NANTES

☎ 02 51 72 94 50

Tram 2 Arrêt place du Cirque

#### **A.F.P.A. (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes)**

📍 Rue de la Rivaudière ST HERBLAIN

Renseignements et rendez-vous :

☎ 02 40 38 14 00

Bus 93 Arrêt Rivaudière

#### **GRETA (Groupement d'établissements publics locaux d'enseignement)**

Propose des formations continues pour adultes

📍 44 boulevard Jean Moulin NANTES

☎ 02 40 14 56 56

**Site internet : [www.orientation-paysdelaloire.fr](http://www.orientation-paysdelaloire.fr)**

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION



#### Quelles aides ?

#### **FONGECIF (Fonds de gestion du Congé Individuel de Formation)**

Vous remplissez peut-être les conditions pour bénéficier d'une formation dans le cadre du FONGECIF

☎ 02 40 99 38 09

#### **Fondation de la Deuxième Chance**

Site internet [www.deuxiemechance.org](http://www.deuxiemechance.org) - « Projet dépôt de candidatures »

Adresser le dossier au siège de la Fondation :

📄 Tour Bolloré 31/32 quai de Dion Bouton 92811 PUTEAUX

☎ 01 46 96 44 33

#### **Ecole de la Deuxième Chance**

Permet de pouvoir bénéficier d'une formation en alternance rémunérée, si vous résidez en Loire-Atlantique, être âgé de 18 à 30 ans, être sans emploi, inscrit ou non au Pôle Emploi, être sans diplôme ni qualification et sorti du système scolaire depuis plus de 6 mois.

📄 Résidence Playtime 10 Rue René Viviani NANTES

☎ 02 40 20 63 20

Busway Arrêt Ile de Nantes- Bus 24 ou 58 Arrêt Willy Brandt



## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### FORMATION



#### **Validation des Acquis et de l'Expérience**

Gratuit pour les demandeurs d'emploi

#### **FONGECIF (FONds de GEstion du Congé Individuel de Formation)**

📍 9 boulevard Alexandre Millerand NANTES

☎ 02 40 99 38 09

Bus 24 et 58 Arrêt Stade Lecointre

#### **A.F.P.A. (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes)**

📍 6 rue de la Rivaudière ST HERBLAIN

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 38 14 00

Bus 93 Arrêt Rivaudière

#### **C.N.A.M. (Conservatoire National des Arts et Métiers)**

📍 25 boulevard Guy Mollet NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 16 10 10

Tram 2 Arrêt École Centrale Audencia - Bus 72 Arrêt Guy Mollet

#### **CEBAN (Centre de bilans de compétences)**

📍 10 rue Gaétan Rondeau NANTES

Renseignements et rendez-vous en appelant le :

☎ 02 40 47 80 90

Bus 24, 52, et 58 Arrêt Gaétan Rondeau

#### **GRETA (Groupement d'établissements publics locaux d'enseignement) pour la formation des adultes]**

📍 44 boulevard Jean Moulin NANTES

☎ 02 40 14 56 56


## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### ENTREPRISE (REPRISE - CREATION)

#### - Les structures d'accompagnement

##### **C.C.I. (Chambre de Commerce et d'Industrie )**

 16 Quai Ernest Renaud NANTES


 02 40 44 60 00

Tram 1 Arrêt Chantier Naval

##### **C.M.E.A. (Chambre des Métiers et de l'Artisanat)**

Accompagne l'artisan à chaque étape de la vie de son entreprise (apprentissage, création, reprise d'entreprise, formation ...)

 5 allée de Liards STE LUCE SUR LOIRE


 02 51 13 83 00

Bus 87 Arrêt Buisson - Bus 77 Arrêt CIFAM

##### **Maison de la Création et de la Transmission d'Entreprise**

Soutien à la création et à la reprise d'entreprise. Accompagnement collectif et individuel.

 8 rue Bisson NANTES

 02 72 56 80 01

Tram 1 Arrêt Chantier Naval

## EMPLOI, FORMATION, CREATION D'ENTREPRISE

### ENTREPRISE (REPRISE - CREATION)

#### **COMPETENCES NANTES**

Bénévoles qui mettent leurs compétences au service des demandeurs d'emploi, créateurs ou repreneurs d'entreprise.

📍 2 bis boulevard Léon Bureau NANTES

☎ 02 40 35 56 60

Tram 1 Arrêt Chantier Naval

#### **L'Ouvre-Boîtes 44**

Coopérative d'Activités et d'Emploi qui accompagne les porteurs de projet souhaitant tester leur projet professionnel avant de se créer juridiquement.

📍 8 avenue des Thébaudières ST HERBLAIN

☎ 02 28 21 65 10

Tram 3 + Bus 50 ou 54 - Arrêt Sillon de Bretagne

#### - **Le financement**

#### **A.D.I.E. (Association pour le Droit à l'Initiative Economique)**

Accompagnement aux porteurs de projet et aides financières à la création d'activité

📍 Maison de la création d'entreprise 8 rue Bisson NANTES

☎ 02.40.76.76.65

Tram 1 Arrêt Chantier Naval

# ADMINISTRATION

## Quelques adresses utiles...

### **ALLO NANTES**

Les services de la Mairie vous renseignent dans vos demandes administratives ou sur toute autre question relative à votre vie nantaise.

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h à 19h, et le Samedi, de 8h à 13h

☎ 02 40 41 90 00

### **Caisse d'Allocations Familiales de Loire-Atlantique**

📍 22 rue de Malville NANTES

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h à 16h

☎ 3230

Tram 3 Arrêt Longchamp

### **ALLO SERVICES PUBLICS**

Service de renseignement administrative qui delivrer des informations sur les droits, obligations et demarches à accomplir

☎ 39 39

### **CRIJ (Centre Régional d'Information Jeunesse)**

Accueil et informe tous les jeunes quelques soient leurs âges, statuts et préoccupations.

📍 37 rue St Léonard NANTES

☎ 02 51 72 94 50

Accueil du public : mardi, mercredi, vendredi de 14h à 17h

Tram 2 Arrêt place du Cirque - C 2 Arrêt 50 otages

### **C.P.A.M. (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)**

📍 1 Rue Président Edouard Herriot NANTES (Nantes Bretagne)

📍 19 Rue Gaetan Rondeau NANTES (Nantes Beaulieu)

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h à 17h

☎ 3646

# ADMINISTRATION

## DEFENSE DES DROITS

### **Maison de la Justice et du Droit des Dervallières**

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h30 à 17h

📍 21 rue Charles Roger NANTES

☎ 02 51 80 64 30

Bus 22 Arrêt Saint Laurent - Bus 56 Arrêt Prière

### **Maison de la Justice et du Droit - Sud Loire**

Ouvert du Lundi au Vendredi, de 8h30 à 17h

📍 8 rue Jean-Baptiste Vigier REZE

☎ 02 51 11 37 00

Tram 3 Arrêt Pont Rousseau - Martyrs

### **Maison de l'avocat**

Consultation d'orientation gratuite, aperçu des solutions juridiques ou judiciaires

📍 25 rue de la Nouée bras de fer NANTES

☎ 02 40 20 48 45

### **Union Départementale de la Confédération Syndicale des Familles 44**

📍 8 rue d'Auvours NANTES

☎ 02 40 89 72 23

### **C.I.D.F. F. (Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles)**

📍 5 rue Maurice Duval NANTES

☎ 02 40 48 13 83

Tram 2 Arrêt 50 Otages

### **A.D.A.V.I. (Association Départementale d'Aide aux Victimes d'Infractions)**

📍 8 rue d'Auvours NANTES

☎ 02 40 89 47 07

Tram 3 Arrêt Viarme

### **08 VICTIMES**

☎ 0 842 846 37

Accueil téléphonique 7 jours sur 7 de 9h à 21h

### **Solidarité Femmes**

📍 9 rue Jeanne d'Arc NANTES

☎ 02 40 12 12 40



# LEXIQUE

## A

<b>ABD (Atelier Bricolage des Dervallières)</b>	<b>p. 14-28</b>
<b>ACCOORD</b>	<b>p. 52</b>
<b>Action 456</b>	<b>p. 48</b>
<b>ADAVI - Asso. Départementale d'Aide aux Victimes d'Infractions</b>	<b>p. 59</b>
<b>ADDICTION (service CHU Nantes)</b>	<b>p. 21</b>
<b>ADIE (L') - Association pour le Droit à l'initiative Economique</b>	<b>p. 57</b>
<b>ADIL (Agence Départementale d'Info sur le logement)</b>	<b>p. 12-13</b>
<b>ADT 44 (association garde d'enfants)</b>	<b>p. 6</b>
<b>Adoma</b>	<b>p. 12</b>
<b>AFPA (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes)</b>	<b>p. 53-55</b>
<b>Aide Familiale Populaire (AAFP)</b>	<b>p. 7</b>
<b>Aide pour financer le Permis de Conduire</b>	<b>p. 5</b>
<b>ALEC - Apprendre Lire Écrire Compter</b>	<b>p. 52</b>
<b>ALEOP</b>	<b>p. 3</b>
<b>ALIS 44 - Association Libre Informatique et Solidaire</b>	<b>p. 46</b>
<b>ALLO Nantes</b>	<b>p. 45-58</b>
<b>ALLO Services Publics</b>	<b>p. 58</b>
<b>Alter Soins pour Tous</b>	<b>p. 26</b>
<b>AMAC</b>	<b>p. 50</b>
<b>ANADOM</b>	<b>p. 7</b>
<b>Animal Futé</b>	<b>p. 22</b>
<b>A.P.E.C (Association pour l'Emploi des Cadres)</b>	<b>p. 47</b>
<b>APIB (Association Agir Pour l'Intégration Bancaire)</b>	<b>p. 43</b>
<b>APSYADES (Les)</b>	<b>p. 20-21</b>
<b>ARLENE</b>	<b>p. 29</b>
<b>ARTABAN (Association)</b>	<b>p. 40</b>
<b>Assurances santé (pour animal)</b>	<b>p. 22</b>
<b>Astrée</b>	<b>p. 19</b>
<b>ATAO Vélo</b>	<b>p. 4</b>
<b>ATAO Auto</b>	<b>p. 4</b>
<b>(L') Atelier (mécanique)</b>	<b>p. 5</b>



# LEXIQUE des Associations

## A

*(suite)*

<b>Atelier Couture et Tricot</b>	<b>p. 29</b>
<b>Atelier « Look - Coiffure et Esthétique »</b>	<b>p. 25</b>
<b>(L')Atelier (mécanique)</b>	<b>p. 5</b>
<b>Autrement Dit (association)</b>	<b>p. 20</b>

## B

<b>Banque de France</b>	<b>p. 43</b>
<b>Banque et assurance info service</b>	<b>p. 42</b>
<b>Bibliothèque de Bellevue - Maison des Arts</b>	<b>p. 33</b>
<b>Bibliothèque de Chantenay</b>	<b>p. 31</b>
<b>Bibliothèque de la Halvêque</b>	<b>p. 32</b>
<b>Bibliothèque de la Manufacture</b>	<b>p. 32</b>
<b>Bibliothèque de l'Ecole Sup. des Beaux Arts de Nantes Métropole</b>	<b>p. 32</b>
<b>Bibliothèque des Dervallières « Emilienne Leroux »</b>	<b>p. 31</b>
<b>Bibliothèque du Bourg - St Herblain</b>	<b>p. 33</b>
<b>Bibliothèque du Breil Malville</b>	<b>p. 31</b>
<b>Bibliothèque Municipale de Couëron</b>	<b>p. 33</b>
<b>BICLOO</b>	<b>p. 4</b>
<b>Boîte à Récup</b>	<b>p. 24</b>
<b>Bons Coiffure</b>	<b>p.25</b>
<b>Boutik (La)</b>	<b>p. 15-24</b>
<b>Boutique Beauséjour</b>	<b>p. 24</b>



# LEXIQUE des Associations

## C

<b>CAF - Caisse d'Allocation Familiale</b>	<b>p. 42-58</b>
<b>Café Actifs Seniors</b>	<b>p. 50</b>
<b>CAAP Ouest</b>	<b>p. 14-49</b>
<b>CAP Formation</b>	<b>p. 5</b>
<b>Carré des Services</b>	<b>p. 45</b>
<b>Carte blanche</b>	<b>p. 36</b>
<b>CCAS Nantes - St Herblain - Couëron</b>	<b>p.9</b>
<b>C.C.I. (Chambre de Commerce et d'industrie)</b>	<b>p. 56</b>
<b>CEBAN - Centre de Bilans de Compétence</b>	<b>p. 55</b>
<b>Centre Croq'Loisirs</b>	<b>p. 36</b>
<b>Centre de Formation Professionnelle Presqu'île</b>	<b>p. 48</b>
<b>Centre de soins dentaires du CHU de Nantes</b>	<b>p. 17</b>
<b>Centres dentaires mutualistes</b>	<b>p.17</b>
<b>Centre des Restos du Cœur de Nantes</b>	<b>p. 8</b>
<b>Centre d'Examens de Santé - CPAM Loire-Atlantique</b>	<b>p. 16</b>
<b>CeGIDD</b>	<b>p. 18</b>
<b>Centre Henri Wallon</b>	<b>p. 20</b>
<b>Centres médico-psychologiques</b>	<b>p. 19</b>
<b>Centre pour jeunes enfants</b>	<b>p. 20</b>
<b>Centres Socio-culturels Nantes</b>	<b>p. 27-30-41</b>
<b>Centres Socio-culturels de St Herblain</b>	<b>p. 27-30-41-45</b>
<b>Centres Socio-culturels de Couëron</b>	<b>p. 30-34-41-45</b>
<b>Chronographe</b>	<b>p.37</b>
<b>CIDFF - Centre d'Info. sur le Droit des Femmes et des Familles</b>	<b>p. 59</b>
<b>Ciné Vendredi</b>	<b>p. 35</b>
<b>Cinéma Bonne garde</b>	<b>p. 38</b>
<b>Cinéma Concorde</b>	<b>p. 38</b>
<b>Cinéma Katorza</b>	<b>p. 38</b>
<b>Cinéma Lutétia</b>	<b>p. 35</b>
<b>Cinématographe</b>	<b>p. 38</b>





# LEXIQUE des Associations

## C

*(suite)*

<b>CIO (Centre d'Information et d'Orientation)</b>	<b>p. 53</b>
<b>CLCV (Consommation Logement et cadre de vie)</b>	<b>p. 11-13</b>
<b>Clairefontaine (les Eaux Vives)</b>	<b>p. 11</b>
<b>C.M.E.A. (Chambre des Métiers et de l'Artisanat)</b>	<b>p. 56</b>
<b>CNAM (Conservatoire National des Arts et Métiers)</b>	<b>p. 55</b>
<b>Cocotte solidaire (La)</b>	<b>p. 10</b>
<b>Colocation Seniors (association)</b>	<b>p. 13</b>
<b>Compétences Nantes (association)</b>	<b>p. 57</b>
<b>Conseillers Nantes Solidaire</b>	<b>p. 42</b>
<b>Consultations Ophtalmologique du CHU Nantes</b>	<b>p. 17</b>
<b>Cuisiner Malin</b>	<b>p.28</b>
<b>Courte Échelle (la) - Relais Parental</b>	<b>p. 6</b>
<b>C.P.A.M. - Caisse Primaire d'Assurance Maladie</b>	<b>p. 16-58</b>
<b>C.P.C.T. (Centre Psychanalytique de consultations et de traitement</b>	<b>p. 19</b>
<b>CRESUS (Chambre REgionale de SURrendettement Social</b>	<b>p. 43-44</b>
<b>C.R.I.J. (Centre Régional d'Information Jeunesse)</b>	<b>p. 53-58</b>
<b>Croix Rouge</b>	<b>p. 9</b>
<b>CSF - Confédération Syndicale des Familles</b>	<b>p. 13</b>
<b>Cyber centres (St Herblain)</b>	<b>p. 45</b>

## D

<b>DAEU - Diplôme d'Accès aux Études Universitaires</b>	<b>p. 51</b>
<b>Déclic Mobilité</b>	<b>p. 5</b>
<b>Département de Loire-Atlantique</b>	<b>p. 9</b>
<b>Dernier Spectateur (Le) - Atelier d'Écriture des Dervallières</b>	<b>p. 28</b>
<b>Ding Fring Boutique - Association Le Relais</b>	<b>p. 24</b>
<b>DUEF - Diplôme Universitaire d'Études Fondamentales</b>	<b>p. 51</b>



# LEXIQUE des Associations

## E

<b>Ecole de la Deuxième Chance</b>	<b>p. 54</b>
<b>Écouter Voir Optique mutualiste</b>	<b>p. 17</b>
<b>Écouter Voir Audition mutualiste</b>	<b>p. 17</b>
<b>Edit de Nantes - Habitat Jeune</b>	<b>p. 12</b>
<b>Emmaüs</b>	<b>p. 24</b>
<b>Envie 44</b>	<b>p. 15</b>
<b>Epicerie Communautaire (L')</b>	<b>p. 28</b>
<b>ESCALE (L')</b>	<b>p. 9</b>
<b>Espace Formation</b>	<b>p. 51</b>

## F

<b>Femmes en fil</b>	<b>p. 39</b>
<b>Festival des 3 continents</b>	<b>p. 38</b>
<b>Festival Les Art 'Scènes</b>	<b>p. 39</b>
<b>Fleuriaye (La)</b>	<b>p. 36</b>
<b>Folles Journées (Les)</b>	<b>p. 39</b>
<b>Fondation de la 2ème chance</b>	<b>p. 54</b>
<b>FONGECIF</b>	<b>p. 54-55</b>
<b>Foyer de la Fraternité</b>	<b>p. 12</b>
<b>FRAC (Le)</b>	<b>p. 36</b>
<b>FRAT (La)</b>	<b>p. 52</b>



# LEXIQUE des Associations

## G

<b>GRETA</b>	<b>p. 53-55</b>
<b>Guide Pratiques Numériques (Nantes)</b>	<b>p. 45</b>

## H

<b>Habitat et Humanisme</b>	<b>p. 13</b>
<b>Hébergement d'Urgence (115)</b>	<b>p. 12</b>
<b>Heures d'Été (Aux)</b>	<b>p. 39</b>
<b>Homme debout (L')</b>	<b>p. 15</b>

## I

<b>Inter-faces (association)</b>	<b>p. 19</b>
<b>Interlude</b>	<b>p. 10</b>

## J

<b>Jardin'âges</b>	<b>p. 11</b>
<b>Jardin partagé des Bourderies</b>	<b>p. 11</b>
<b>Jardins familiaux de Couëron</b>	<b>P. 11</b>
<b>Jardins familiaux St Herblain</b>	<b>p. 11</b>
<b>Jardins Âges Coueron</b>	<b>p. 11</b>
<b>Jardins familiaux Nantes (association)</b>	<b>p. 11</b>
<b>Journées du Patrimoine (Les)</b>	<b>p. 39</b>



# LEXIQUE des Associations

## K

*(néant)*

## L

<b>LE PAS</b>	<b>p. 19</b>
<b>Le Temps pour Toit</b>	<b>p.13</b>
<b>Ludothèque de St Herblain</b>	<b>p. 34</b>
<b>LUNA (la)</b>	<b>p. 35</b>

## M

<b>Ma Cuisine pour la semaine</b>	<b>p. 28</b>
<b>Maison de l'Avocat</b>	<b>p. 59</b>
<b>Maison de la Création et de la Transmission d'Entreprise</b>	<b>p. 56</b>
<b>Maison de la Justice et du Droit des Dervallières</b>	<b>p. 59</b>
<b>Maison de la Justice et du Droit Sud Loire</b>	<b>p. 59</b>
<b>Maison de l'Emploi et Espaces Emploi</b>	<b>p. 47</b>
<b>Maison de Quartier des Dervallières</b>	<b>p. 26-30</b>
<b>Maison des ados</b>	<b>p. 20</b>
<b>Maison des Arts (St Herblain)</b>	<b>p. 40</b>
<b>Maison des Associations de Santé des Dervallières</b>	<b>p. 27</b>
<b>Maison des Citoyens du Monde</b>	<b>p. 30-40</b>
<b>Maison du Citoyen de St Herblain</b>	<b>p. 30</b>
<b>Mardis du livre (les)</b>	<b>p.31</b>
<b>Marché Alternatif de Bellevue</b>	<b>p. 9</b>
<b>M.D.L.A. (Musique et Danse en Loire-Atlantique)</b>	<b>p. 50</b>
<b>Mécanord (garage associatif)</b>	<b>p. 5</b>
<b>Médiathèque du Conservatoire de Nantes</b>	<b>p. 32</b>
<b>Médiathèque Floresca Guépin</b>	<b>p. 32</b>
<b>Médiathèque Gao-Xingjian</b>	<b>p. 33</b>
<b>Médiathèque Hermeland</b>	<b>p. 33</b>
<b>Médiathèque Jacques Demy</b>	<b>p. 31</b>



# LEXIQUE des Associations

## M

*(suite)*

<b>Médiathèque Lisa Bresner</b>	<b>p. 32</b>
<b>Médiathèque Luce Courville</b>	<b>p. 32</b>
<b>Médiathèque Victor Jara</b>	<b>p. 33</b>
<b>Micro Crédit Social - Villes de Nantes et de St Herblain</b>	<b>p. 44</b>
<b>Micro Crédit Social - UDAF</b>	<b>p. 44</b>
<b>MJC (Maison des jeunes et de la Culture) St Herblain</b>	<b>p.27</b>
<b>Motiv'Action</b>	<b>p. 48</b>
<b>Mouvement Vie Libre St Herblain et Couëron</b>	<b>p. 21</b>
<b>Musée des Arts</b>	<b>p. 36</b>
<b>Musée Dobrée</b>	<b>p. 37</b>
<b>Musée du Château des Ducs de Bretagne</b>	<b>p. 37</b>
<b>Musée Jules Verne</b>	<b>p. 36</b>
<b>Muséum d'Histoire Naturelle</b>	<b>p. 36</b>

## N

<b>Näga</b>	<b>p. 46</b>
<b>Nantes Ecologie</b>	<b>p. 31</b>
<b>Nantes Renoue</b>	<b>p. 13</b>

## O

<b>OCEAN</b>	<b>p. 49</b>
<b>O.N.P.L. (Orchestre National des Pays de la Loire)</b>	<b>p. 40</b>
<b>OSER</b>	<b>p. 14</b>
<b>Osthéopathie (école)</b>	<b>p. 18</b>
<b>Ouvre-Boîtes 44 (L')</b>	<b>p. 57</b>



# LEXIQUE des Associations

## P

<b>Partage 44</b>	<b>p. 14-49</b>
<b>Pas (le)</b>	<b>p. 19</b>
<b>PASS (Permanences d'Accès aux Soins de Santé)</b>	<b>p. 16</b>
<b>PEP 44</b>	<b>p. 41</b>
<b>Petit Moutard (Le)</b>	<b>p.34</b>
<b>Place aux Vélos</b>	<b>p. 4</b>
<b>Planétarium</b>	<b>p. 37</b>
<b>Planning Familial</b>	<b>p. 18</b>
<b>Pôle Emploi St Herblain et Nantes Chantenay</b>	<b>p. 47-48</b>
<b>Pôle Daniel Asseray</b>	<b>p. 48</b>
<b>Point Conseil Budget (St Herblain)</b>	<b>p. 42</b>
<b>Presqu'île (la) (association)</b>	<b>p. 7</b>
<b>Presta Service (CAAP Ouest)</b>	<b>p. 14</b>

## Q

## R

<b>RAM (Relais Assistantes Maternelles)</b>	<b>p. 6</b>
<b>RAPE (Relais accueil Petite enfance)</b>	<b>p. 6</b>
<b>RAPI</b>	<b>p.28</b>
<b>Regart's (association)</b>	<b>p. 7-25-26-27-29</b>
<b>Rendez-vous de l'Erdre (Les)</b>	<b>p. 39</b>
<b>Résidences Soleil (Les)</b>	<b>p. 12</b>
<b>Ressort (Le), recyclerie</b>	<b>p.15-24</b>
<b>Restaurant social du Carré des Services St Herblain</b>	<b>p. 10</b>
<b>Restaurant social Espace Agnès Varda</b>	<b>p. 10</b>
<b>Restos du Cœur (les)</b>	<b>p. 8-52</b>
<b>Restos du Cœur (Vestiaire)</b>	<b>p. 24</b>
<b>R.S.A. (Revenu Solidarité Active)</b>	<b>p. 49</b>



# LEXIQUE des Associations

## S

<b>Saint-Vincent de Paul</b>	<b>p. 8</b>
<b>SAMU 44 (le 15)</b>	<b>p.16</b>
<b>Secours Catholique</b>	<b>p. 8-52</b>
<b>Secours Populaire</b>	<b>p. 8</b>
<b>Solidarité Femmes</b>	<b>p. 59</b>
<b>Solidar'Meubles</b>	<b>p. 14</b>
<b>Solilab</b>	<b>p. 15</b>
<b>Solipsy</b>	<b>p. 20</b>
<b>SOS urgence Garde d'Enfants Nantes</b>	<b>p. 6</b>
<b>Spot</b>	<b>P; 39</b>
<b>SOS Médecins</b>	<b>p.16</b>
<b>S.P.A. de Loire-Atlantique</b>	<b>p. 22</b>

## T

<b>Table d'Hôtes (La)</b>	<b>p. 9</b>
<b>TAN</b>	<b>p. 3</b>
<b>TER (Réseau d Train Express Régional)</b>	<b>p. 3</b>
<b>Tissé Métisse</b>	<b>p. 40</b>
<b>Toits du Cœur</b>	<b>p. 12</b>
<b>Triangle (le)</b>	<b>p. 21</b>



# LEXIQUE des Associations

## U

---

<b>UDAF</b>	<b>p. 43</b>
<b>UFCV (Union Française des Centres de Vacances et de Loisirs)</b>	<b>p. 41</b>
<b>UGOMPS - Unité de Gynécologie Obstétrique Médico-Psycho-Sociale</b>	<b>p. 18</b>
<b>Unité Emploi Ouest</b>	<b>p. 48</b>
<b>Union Départementale de la Confédération Syndicale des Familles 44</b>	<b>p. 59</b>
<b>Unité Emploi Ouest du Département t</b>	<b>p. 48</b>
<b>Utopiales (Les)</b>	<b>p. 39</b>

## V

---

<b>08 Victimes</b>	<b>p. 59</b>
<b>Vacances et Familles 44 (Association)</b>	<b>p. 41</b>
<b>Vestiaire des Restos du cœur (St Herblain)</b>	<b>p. 24</b>
<b>Vestiaire de St Vincent de Paul</b>	<b>p. 23</b>
<b>Vestiaire du Secours Populaire (Nantes - Couëron)</b>	<b>p. 23</b>
<b>Vestiboutique (Croix Rouge)</b>	<b>p. 23</b>
<b>Vêti'Frat (Association la Fraternité)</b>	<b>p. 23</b>
<b>Voyage à Nantes</b>	<b>p. 39</b>

## W, X et Z

---

## Y





Département de Loire-Atlantique  
Direction générale territoires  
Délégation Nantes  
26 boulevard Victor Hugo - CS 96308  
44263 Nantes Cedex  
Tél. 02 44 76 73 10  
Courriel : [contact@loire-atlantique.fr](mailto:contact@loire-atlantique.fr)  
Site internet : [loire-atlantique.fr](http://loire-atlantique.fr)