



Je n'ai plus d'argent pour acheter de la nourriture

- Contacter un des **pôles médico-sociaux** où un.e assistant.e social.e vous aidera à trouver des solutions et, si nécessaire, vous orientera vers une association d'aide comme l'Épicerie Sociale, le Secours Populaire, Emmaüs, St Vincent de Paul, la Croix Rouge...
- Contacter les **Restos du Cœur**
04 50 71 91 32
2 Avenue du Clos Rouge, 74200 Thonon
- Aller au **CCAS de votre commune** ou à la **mairie**



Je suis en galère financière

- Contacter un des **pôles médico-sociaux**
- **SOS Familles Emmaüs** : **04 50 71 63 44**
sos.familles.emmaus.thonon@orange.fr
12 Chemin du Clos d'Yvoire, 74200 Thonon



Je ne sais pas où dormir

- **En cas d'urgence** : contacter le **115** (SAMU SOCIAL)
- Contacter un des **pôles médico-sociaux**
Un.e assistant.e social.e vous accompagnera pour trouver une solution.

PÔLES MÉDICAUX-SOCIAUX

Thonon Est - 04 50 33 23 96
81 Avenue d'Evian, 74200 Thonon

Thonon Ouest - 04 50 33 23 97
Périphériques et Vallées - 04 50 33 23 98
2 Avenue du Vernay, 74200 Thonon

Douvaine - 04 50 33 23 93
8 Rue du Bourg Neuf, 74140 Douvaine

Evian - 04 50 33 23 94
26 Avenue des Sources, 74500 Evian



J'ai besoin d'être accompagné

- **Point écoute Parents** au **06 85 52 92 12**
- **Point écoute Jeunes** au **06 86 30 38 32**
PEJChablais@ch-epsm74.fr



Je suis une personne âgée ou aidant familial

- **ADMR 74** : **04 50 24 14 14**
- **SSIAD** (Service de Soins Infirmiers À Domicile) : **04 50 73 11 79**
- Allô **Maltraitance** Personnes Âgées : **3977**
- France **Alzheimer 74** : **04 50 51 49 14**
- **Point info seniors** : **04 50 81 89 34**



Je cherche un emploi

- Contacter **France Travail** au **3949**
- Ces **associations** peuvent vous **aider** à vous **insérer** dans la **vie professionnelle** :

Chablais Inter Emploi

04 50 26 24 05

info@chablaisinteremploi.fr
25 Route de Tully, 74200 Thonon-Les-Bains

Chablais Insertion

04 50 71 93 36

contact@chablaisinsertion.fr
105c Route de la Dranse, 74500 Publier

Pousses d'Avenir

04 50 72 76 94

jardin@poussesdavenir.org
1 Rue de la Bennaz, 74500 Publier

Atelier Re-Née

04 50 17 47 79

contact@atelier-renee.fr
3 Rue François Morel, 74200 Thonon



Je suis victime de violences conjugales

- **Espace Femmes** au **04 50 97 61 90**
espacefemmes74@gmail.com
- **3919** (Plateforme nationale d'écoute, d'information et d'orientation)
- **114 par SMS**, si vous n'êtes pas en mesure de parler au téléphone



Je suis vraiment à bout

- **Suicide écoute** au **01 45 39 40 00**, 24h/24, 7j/7
- **Urgences Hôpital**, le **15**
- **114 par SMS**, si vous n'êtes pas en mesure de parler au téléphone



Enfant ou jeune en danger

Si vous êtes témoin de maltraitance physique ou psychologique, de cyber-harcèlement ou si vous savez qu'un jeune est en danger de prostitution, il est de votre devoir de ne pas détourner le regard, de ne pas être complice.

- Contacter **119 Enfance en Danger**
Joignable tous les jours 24h/24
- Contacter un des **pôles médicaux-sociaux**
- **AdoSexo** - Maison des adolescents **04 50 95 09 51**



Je suis victime ou témoin de LGBTQIA+ phobie

- Pour les jeunes en rupture familiale, contacter **LE REFUGE** au **06 31 59 69 50**
- **SOS Homophobie (LGBTQIA+)**
01 48 06 42 41 (Appel anonyme)
www.sos-homophobie.org/temoigner

Spécial Jeunes

Mission Locale Jeunes du Chablais

04 50 26 36 97

accueil@ml-chablais.org

26 Boulevard du Canal, 74200 Thonon-Les-Bains

Maison des adolescents

04 50 95 09 51

www.maison-des-adolescents-74.com

15 Avenue du Forchat, 74200 Thonon-Les-Bains

Info Jeunes

04 50 26 22 23

bij@thononagglo.fr

8 Avenue St François de Salles, 74200 Thonon-Les-Bains

Point écoute jeunes

06 86 30 38 32

PEJChablais@ch-epsm74.fr

15 Avenue du Forchat, 74200 Thonon-Les-Bains

1 avenue de Larrings, 74500 Évian-Les-Bains



Je souffre d'addiction (drogue, alcool...)

- Pour vous aider ou aider un proche :

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

04 50 71 79 68

csapa.thonon@addictions-france.org

5 Chemin vieux, 74200 Thonon-Les-Bains

Les Alcooliques Anonymes

09 69 39 40 20 / 06 27 24 28 26

www.alcooliques-anonymes.fr

1 Avenue du Ripaille, 74200 Thonon-Les-Bains



Je suis migrant arrivé depuis peu

- Contacter l'association **Service Social Familial Migrants**, aide administrative (titres de séjour, regroupement familial...)
- Contacter l'**Antenne de Justice et du Droit en Chablais**



J'ai besoin d'un avis juridique

- Victime de violences, d'un accident, d'un vol ? Des questions sur le droit du travail ou de la famille ? En litige avec un service public, un propriétaire ou un voisin ? Contactez l'**Antenne de Justice et du Droit en Chablais**

Antenne de Justice et du Droit en Chablais

04 50 17 04 82

Du lundi au vendredi : 8h30-12h30 14h-17h

10 Chemin de Morcy, 74200 Thonon

En cas de **DANGER** appeler le **17** ou le **112**