



Paris et
Seine-Saint-Denis

GUIDE D'INFORMATION POUR LES FEMMES EXILÉES HIVER 2026

SOMMAIRE

ARRIVÉE À PARIS

	Votre droit au séjour	4
	Hébergement	4
	Vos documents.....	5
	Se déplacer.....	6
	Numéros d'urgence gratuits.....	6
	Violences faites aux femmes.....	7

ADRESSES UTILES

	Aide administrative gratuite	8
	Manger	11
	Accueils de jour	13
	Lieux d'accueil enfants - parents	16
	Santé.....	17
	S'habiller	24
	Domiciliation	25
	Déposer vos affaires	26
	Retrouver un proche.....	26
	Soutien à la parentalité	26



Apprendre le français 27



Travail 28



Activités 29

PROCÉDURE



Asile 30



Titre de séjour 32



Retrouver mes proches 34



Conseils généraux 36

DROITS SOCIAUX



Gestion des enfants 38



Démarches administratives 40



Hébergement 41



Santé 42

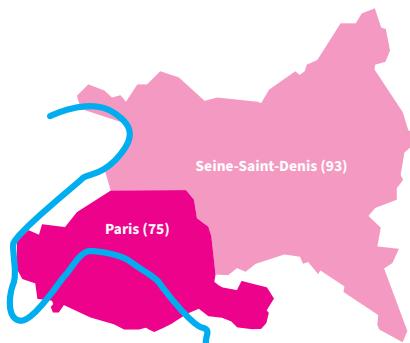


Conseils généraux 43

DATES CLEFS

Jours fériés - certaines structures risquent
d'être fermées : **1er janvier et 6 avril**

Vacances scolaires des enfants - certaines
structures risquent d'être fermées :
du **21 février au 9 mars 2026**



ARRIVÉE À PARIS

VOTRE DROIT AU SÉJOUR

Vous êtes étrangère et souhaitez rester en France : pour obtenir le droit de vivre sur le territoire français, sans risquer d'être expulsé, il vous faut obtenir des papiers.

Plusieurs options sont possibles et dépendent de votre situation personnelle (**demande d'asile** ou **demande de titre de séjour**).

Vous trouverez dans l'encadré ci-dessous les informations pour commencer une demande d'asile. Ce n'est pas la seule option possible. Ces procédures sont longues et compliquées.



Pour obtenir de l'aide, rendez-vous dans une permanence juridique gratuite (voir page 8)

DEMANDE D'ASILE



Appelez le numéro de l'Ofii pour obtenir un rendez-vous :
01 42 500 900

⌚ **lundi au vendredi de 9h à 16h30**

Il est conseillé d'appeler entre 14h et 16h30 pour avoir moins d'attente.

Attendre les options de langues proposées pour choisir la vôtre.

Il y a beaucoup de personnes qui appellent en même temps : l'attente est parfois très longue et l'appel s'interrompt automatiquement après 45 minutes. Il faut essayer plusieurs fois.

⚠️ **Attention ce numéro n'est pas gratuit.**
Il est au prix d'un appel local.
Si vous n'avez pas de téléphone,
allez dans les accueils de jour (page 13)
qui peuvent vous en prêter un.

⚠️ Si vous n'arrivez pas à obtenir un rendez-vous, faites une capture d'écran des appels passés à l'OFII depuis votre téléphone portable. Cela vous aidera à prouver que vous avez appelé plusieurs fois et que vous n'avez pas réussi à obtenir un rendez-vous pour demander l'asile.



HÉBERGEMENT

Hébergement d'urgence pour tous



Si vous n'avez pas d'hébergement, vous pouvez appeler ce numéro d'urgence gratuit : 115

Vous n'avez pas besoin d'avoir une autorisation de séjour en France pour y avoir droit.

⚠️ **Attention, il y a très peu de places donc l'hébergement n'est pas garanti et souvent pour une courte durée.**

Il est conseillé de vous rapprocher d'un travailleur social des accueils de jour (page 13)

Hébergement des personnes en demande d'asile

Lors de votre premier rendez-vous à la préfecture, l'État doit vous proposer un hébergement. L'attente peut être très longue ! Il existe d'autres solutions pour être hébergé même avant le début de votre procédure.



Attention, l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) peut vous proposer une orientation vers un hébergement dans une autre région que celle où vous avez déposé votre demande d'asile. Si vous refusez de vous y rendre, vous n'aurez pas droit à l'hébergement ni à l'allocation (ADA). Il est également possible que suite à ce refus, votre demande d'asile soit clôturée.

L'accès à l'hébergement est différent en fonction de la composition familiale et de votre situation administrative. Avant d'avoir déposé une demande d'asile, il est plus difficile d'obtenir un hébergement. Appeler l'OFII pour demander un hébergement pendant votre demande d'asile.

L'accueil de jour Baron Le Roy a pour mission d'aider les familles, couples et femmes seules qui viennent d'arriver à Paris.

ACCUEIL DE JOUR BARON LE ROY

Familles, et femmes enceintes à la rue
Ici vous pouvez obtenir de l'aide pour demander l'asile.

▲ 28, rue Baron le Roy

(M) 14 Cour Saint-Émilion

⌚ Lundi, jeudi 9h-12h30 et 14h-17h30

⌚ Vendredi, Samedi Dimanche 9h-12h30 et 14h-17h30 (voir page 13) **Venir tôt !**

UTOPIA 56

▲ Place de l'Hôtel de Ville, 75004 Paris

(M) 1 11 Hôtel de Ville

Pour les familles, femmes seules et couples et les filles mineures.

Distribution de couvertures, tentes en fonction des disponibilités et hébergement chez des particuliers ou en collectif pour une nuit.

⌚ Lundi au dimanche à 18h-20h



VOS DOCUMENTS

⚠ Il est très important de faire des photos et des photocopies de tous les documents et courriers à votre nom qui vous seront donnés pendant votre séjour en France. Gardez ces copies dans plusieurs endroits (chez un ami ou une association) et sur internet (mails ...). Pensez à le faire dès votre arrivée et à classer vos documents par thématique (santé, emploi, scolarité, etc.)

- Cela peut être utile pour **votre procédure d'asile ou en cas d'arrestation** pour prouver votre présence sur le territoire français et pour permettre aux associations de comprendre au mieux votre situation.
- **Ces preuves de présence en France seront obligatoires si vous demandez un titre de séjour.** Exemples : vos déclarations de revenus (impôts), ordonnances médicales, attestations de sécurité sociale, factures de téléphone ou d'électricité, Pass Navigo, attestations de domiciliation, fiches de paie, inscription aux cours de français et diplômes, courriers divers...

Applications utiles

Vous pouvez télécharger ces applications sur votre téléphone :



ADOBE SCAN

Peut vous aider à avoir vos documents sur votre téléphone (en format PDF).



TARJIMLY

Permet de contacter directement un traducteur bénévole via l'application Messenger (messages écrits, audio et vocaux) [\(F\) Tarjimly](#)



SPIKY COMMUNITY

Application gratuite qui donne accès à des informations utiles pour s'installer en France, bons plans et des conseils pour découvrir la ville.



SE DÉPLACER

Tickets

Les tickets à l'unité et les carnets de 10 ne sont plus disponibles à la vente au guichet, mais uniquement sur l'application Bonjour RAPT.

- Pour remplacer les tickets à l'unité, vous pouvez désormais acheter une carte Navigo Easy directement à la station pour 2 €. Cette carte vous permet d'acheter et de charger des tickets pour le métro, le RER ou le bus-tram.
- Le Ticket Metro-Train-RER coûte 2,50 € et vous permet de voyager jusqu'à 2 heures sur les 3 modes de transport sans quitter la station.
- Le Ticket Bus-tram coûte 2,05 € et vous permet de voyager en bus et en tram pendant 1h30, en empruntant plusieurs lignes, sans quitter la station.

Pass Navigo

C'est une carte de transport rechargeable qui permet de prendre le bus, le métro et le RER de manière illimitée. Le forfait mensuel coûte 90,80 € mais des réductions peuvent s'appliquer :

- Les bénéficiaires de la CSS (ex CMU-C) bénéficient de 75 % de réduction.
- Les bénéficiaires de l'AME bénéficient de 50 % de réduction.
- Les bénéficiaires du RSA peuvent obtenir la gratuité.

Pour obtenir un Pass Navigo

Demandez-le dans une agence RATP dans la plupart des stations de métro, aux guichets de vente. La délivrance du Pass Navigo est gratuite et obligatoire. Si l'agent de la RATP refuse de vous la délivrer, essayez dans une autre agence.

Pour bénéficier de la réduction « Solidarité transport »

Allez sur le site www.solidaritetransport.fr/first-request/online/home

Les demandeurs d'asile peuvent être aidés par l'association qui leur donne leur courrier (SPADA). Si vous n'avez pas droit à ces réductions, vous pouvez acheter un Pass Navigo Découverte (rechargeable avec un forfait jour, semaine ou mois) ou un Pass Navigo Liberté (lié à votre carte bancaire, le trajet dans Paris coûte 1,69 €). Plus d'informations dans les agences RATP.



NUMÉROS D'URGENCES GRATUITES

15

SAMU

Obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale.

18

Pompiers

Signaler une situation dangereuse : accident, incendie, personne malade...

17

Police

Obtenir de l'aide en cas d'agression ou signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

114

Urgence SMS

Permettre aux personnes qui ne peuvent pas téléphoner (personne sourdes, malentendantes, femmes victimes de violences par exemple) d'alerter les services de secours 24h/24 et 7j/7.

115

Mise à l'abri d'urgence

Pour les personnes sans solution d'hébergement nécessitant une mise à l'abri (hébergement) d'urgence. Vous pouvez également faire une demande de maraude (repas chauds, kits d'hygiène, couvertures, vêtements et chaussures).

119

Enfance en danger

Pour tout enfant ou adolescent victime de violences (psychologiques, physiques et sexuelles) ou à toute personne préoccupée par une situation d'enfant en danger.

Violences faites aux femmes

Si vous êtes victime de violences, plusieurs structures qui peuvent vous écouter et vous orienter.



3919

Violence femmes info écoute

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, et les témoins de violences faites à des femmes.



115

Mise à l'abri d'urgence

Pour les personnes sans solution d'hébergement nécessitant une mise à l'abri (hébergement) d'urgence.

HELP FEMMES

Permanence d'accueil, d'écoute et d'orientation sans rendez-vous :

⌚ lundi au jeudi 18h-21h

Permanences juridiques, domiciliation et groupe de parole sur rendez-vous.

🏡 17 rue Mendelssohn, 75020 Paris

🚇 T3b / BUS 351 Porte de Montreuil

📞 06 76 38 53 19

MAISON DES FEMMES

Soins gratuits et accessible aux personnes sans papiers, vivant dans le 93 :

- Prise en charge pluridisciplinaire (soins médicaux et accompagnement psychologique, social, juridique et policier) pour les femmes victimes de violences et de mutilations sexuelles.

⌚ du lundi au vendredi 9h-17h

- Prise en charge médico-légale en urgence des victimes de viols ou d'agressions sexuelles.

⌚ du lundi au vendredi 8h-18h

🏡 1 chemin du Moulin Basset,
93200 Saint-Denis

🚇 T1 / BUS 153, 353 Hôpital Delafontaine
📞 01 42 35 64 39

Retrouvez d'autres adresses spécialisées pour accueillir les femmes victimes de violences.

PROFITE

Ta relation est saine quand il...

Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts

Accepte tes amies, amis et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens épaulé

S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Est jaloux et possessif en permanence

Te manipule

Contrôle tes sorties, habits, maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes proches

T'oblige à regarder des films pornos

Thumilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches

"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

Menace de se suicider à cause de toi

Menace de diffuser des photos intimes de toi

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

Te touche les parties intimes sans ton consentement

T'oblige à avoir des relations sexuelles

Te menace avec une arme

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

ADRESSES UTILES



AIDE ADMINISTRATIVE GRATUITE

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CDIFF) est une association qui accompagne les familles et les femmes dans leurs **démarches administratives sur le droit de la famille** (divorce, garde d'enfants, pensions alimentaires, ...) et les **violences faites aux femmes**. Le CDIFF n'aide pas aux procédures d'asile ou de titre de séjour.

Retrouvez leurs permanences :

- à Paris ☎ 01 83 64 72 01
- ⌚ du lundi au jeudi 9h-12h et 13h30-17h, fermé les vendredis après-midi
- en Seine-Saint-Denis ☎ 01 48 36 99 02
- ⌚ du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-17h, fermé les lundis après-midi

Permanences sont fermées les jours fériés

Paris

FEMMES DE LA TERRE

⌂ 2 rue de la Solidarité, 75019 Paris

(M) 7^{bis} Danube

Aide à la demande d'asile et titre de séjour.

⌚ lundi 13h-17h

Ecrivain public et accès aux droits

⌚ mardi 13h-17h

Sur rendez-vous, appeler ☎ 01 48 06 03 34

FASTI

Accueil et information sur les titres de séjour.

⌂ 58 rue des Amandiers, 75020 Paris

(M) 2 (B) 3 Père Lachaise

(BUS) 69, 61 Auguste Métivier

⌚ mardi 18h-20h30 et jeudi 14h-16h30

RAJFIRE

⌂ 163 rue de Charenton, 75012 Paris

(M) 1 (B) 8 Reuilly-Diderot

Aide à la demande d'asile, réunification familiale et titre de séjour.

⌚ mardi et jeudi 14h-17h

Si possible, contacter avant de venir :

✉ rajfire.asso@gmail.com

📞 06 70 23 64 10

SOLIDARITÉ NOTRE-DAME DE TANGER

Mères et enfants demandeurs d'asile

⌂ 44 rue Charles Hermite, 75018 Paris

(M) 1 (B) 8 Reuilly-Diderot

Aide à la demande d'asile et titre de séjour.

⌚ lundi, mercredi et jeudi 14h-18h

Accueil des enfants.

Distribution de colis alimentaires et de produits d'hygiène.

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

SOLIDARITÉ ROQUETTE

⌂ 47 rue de la Roquette, 75011 Paris

(M) 1 (B) 5 (B) 8 Bastille, (B) 9 Voltaire

Aide Administrative

⌚ Lundi-Vendredi - 9h-12h45 et 14h-17, sauf mercredi après-midi

Sur inscription sur place, par téléphone ☎ 01 49 23 81 50 ou par mail ✉ accueil@solidariteroquette.fr

PSA GAUTHHEY

Femmes isolées et familles.

⌂ 39 rue Gauthey, 75017 Paris

(M) 13 Guy Moquet / (BUS) Traverse Batignolles

Bichat - Collège Mallarme

⌚ du lundi au vendredi 8h30-17h

⌚ jeudi 8h30-12h30.

• Aide aux démarches : ouverture des droits, aides financières, DALO, Solibail, retraite

• Psychologue et salle de jeux pour les enfants

Fermé les jours fériés

ACCEPTESS-T

Personnes trans. Accompagnement social, administratif, juridique, santé.

⌂ 88 rue Philippe de Girard 75018 Paris

(M) 12 Max Dormoy (M) 4 La Chapelle

⌚ Premier accueil, lundi-vendredi 11h-18h sans rendez-vous

📞 Appeler si besoin 01 42 29 23 67

Fermé les jours fériés

Pour plus d'associations d'aide pour les **procédures d'asile et de titre de séjours** (voir le guide Watizat page 11).

CIMADE ÎLE-DE-FRANCE

Femmes étrangère victimes de violence hébergée en Ile-de-France

Aide à la demande d'asile, procédure Dublin et titre de séjour.

06 77 82 79 09

mercredi 10h-13h et 14h-17h30

TRIBUNAL DE PARIS

Femmes victimes de violences au sein du couple

Parvis du tribunal de Paris, 75017 Paris

RER C M 13 14 Porte de Cligny

mardi et jeudi 14h-17h

BUS DE LA SOLIDARITÉ

7 rue des Maraîchers, 75020 Paris

M 1 Porte de Vincennes

- Aide à la demande d'asile, procédure Dublin et titre de séjour.

- Violences faites aux femmes (VSS au sein du couple, dans l'espace public, au travail etc.)

tous les 4èmes mercredis du mois 12h-15h

Avec ou sans rendez-vous :

barreausolidarite@avocatparis.org

Devant la mairie du 11ème
12 place Léon Blum, 75011 Paris

M 11 Voltaire

Droit des étrangers et droit pénal (réservée aux femmes)

Les 4eme mercredis du mois: 25 février et 25 mars, 22 avril 12h-15h (venir tôt)

LIBRE TERRE DES FEMMES

Suivi social et suivi juridique. Psychologues, groupes de parole et ostéopathes.

Permanence sans rendez-vous (1er accueil):

8 rue de la banque, 75002 Paris

M 3 Bourse / BUS 29

mardi 14h-17h

111 boulevard Macdonald, 75019 Paris

M 7 / T3b Porte de la Villette

lundi 14h-18h, mercredi 9h-13h, jeudi 14h-20h

Point femmes Mairie du 19^e arr., 5-7 place Armand Carrel, 75019 Paris

M 5 Laumière / BUS 48, 60, 75

lundi 9h30-12h

Femmes en situation de prostitution

BUS DES FEMMES

58 rue des Amandiers, 75020 Paris (point fixe)

M 2 3 Père Lachaise

du lundi au vendredi 9h30-17h30

Fermé à 17h le vendredi.

Fermé le mardi après-midi.

Service de domiciliation administrative uniquement pour les personnes en situation de prostitution.

- Permanences CPAM hebdomadaire
- Accompagnement social global
- Possibilité dépistage par réalisation d'un TROD VIH, VHB, VHC
- Différentes permanences d'accès aux droits sociaux et de santé

Seine-Saint-Denis

RESF 93

Permanence juridique d'aide à la régularisation et de lutte contre les expulsions de familles en situation irrégulière, avec enfants scolarisés. Contacter le collectif le plus proche du domicile ou de l'établissement scolaire.

LA CIMADE

Permanence droit au séjour

1 boulevard de Gourgues,
93600 Aulnay-sous-Bois

RER B / BUS T4 15, 605, 613, 615, 618

du mardi 8h-12h30 sans rendez-vous **Venir tôt!**

Permanence asile et séjour

59 rue de la Solidarité, 93100
Montreuil

M 9 / BUS 124, 127

Asile : accueil sans rendez-vous

lundi 8h30-13h

Séjour : accueil sans rendez-vous

vendredi 8h30-13h

Fermé les jours fériés



ASKOLA

Aide à la scolarisation des enfants de familles vivant en habitat précaire

6-10 Quai de Seine, 93200 Saint-Denis

(6^e étage, bureau 9 et 19)

  /   

 237, 253, 255, 274, N44, N51

⌚ du lundi au vendredi, 9h30-17h30

Prendre rendez-vous au

📞 07 49 66 87 39

✉ contact.askola@gmail.com

Fermé les jours fériés

JURIS SECOURS 93

Permanences juridiques généraliste : droit de la famille, droit du travail, droit des étrangers.

Point Écoute femmes : soutien juridique, psychologique et administratif aux femmes victimes de violences et discriminations

Sur rendez-vous par téléphone.

Fermé les jours fériés et attention horaires peuvent changer lors de vacances scolaires

🏡 4 avenue Paul Éluard, 93000 Bobigny

• Permanence juridique

⌚ mardi et jeudi toutes les 2 semaines
10h-11h et 14h-18h

• Point Écoute femmes

⌚ lundi et mercredi, 10h-12h30 et 14h-18h
📞 01 48 30 81 39

🏡 9 rue du Maréchal Maison,
93800 Épinay-sur-Seine

 Rose Bertin,  361 Place René Clair

• Permanence juridique (spécialisée droits des étrangers)⌚ mercredi 10h-12h et 14h-18h

• Point Écoute femmes :

⌚ mardi et jeudi 10h-12h et 14h-18h

(une semaine sur deux)

📞 01 49 51 27 88

🏡 CCAS: 9 rue Emile Auxerre,
93110 Rosny-sous-Bois

 /  102 Bois-Perrier Sud

Point Écoute femmes

⌚ lundi 9h30-14h-17h

📞 01 41 58 59 70

🏡 Maison des Services publics,
Place de l'Amitié, 93700 Drancy

 248 Cité de la résistance

• Permanence juridique

⌚ 10h-12h

2eme et 4eme vendredi du mois
1er, 3eme, 5eme samedi du mois

- Point Écoute Femmes

⌚ lundi 9h30-12h00

📞 01 48 96 39 29

Pour plus d'informations et pour tous changements horaires, voir



MAISON DES SERVICES PUBLICS - DRANCY

🏡 Place de l'Amitié, 93700 Drancy

 248 Cité de la résistance

Sur rendez-vous pour les habitantes de Drancy :

⌚ 01 48 96 39 29

- Aide aux démarches administratives (compte Améli, demandes d'aides sociales, ...)

⌚ une fois par semaine 9h-12h

- Point Justice femmes pour les habitantes de Drancy

- Écrivain public - aide à la rédaction des dossiers administratifs

- Avocats conseils

PERMANENCE CDIFF GAGNY

Accompagnement juridique des femmes victimes de violences

🏡 66 rue du Chemin de Fer, 93220 Gagny

 Le Chénay Gagny /  21, 643 La Mare

⌚ jeudi 9h-12h

Permanence par téléphone 📞 01 48 36 99 02

⌚ sur rendez-vous : vendredi de 10h-13h

PERMANENCE CDIFF MONFERMEIL

Accompagnement juridique des femmes victimes de violences

🏡 4 rue Modigliani, 93370 Monfermeil

 Clichy - Monfermeil

 613, 643 Les bosquets

📞 01 41 70 74 70

⌚ un jeudi par mois 14h-17h

PERMANENCE CDIFF CLICHY-SOUS-BOIS

Accompagnement juridiques des familles et femmes victimes de violences

🏡 12 bis allée Romain Rolland, Batiment

Maison du Territoire, 93390 Clichy-sous-Bois

 Notre Dame des Anges

Sur rendez-vous, appeler 📞 01 41 70 38 20

⌚ jeudi 14h-17h

PERMANENCE CDIFF LIVRY-GARGAN

Accompagnement juridiques des familles et femmes victimes de violences

🏡 36 rue Saint-Claude, 93190 Livry-Gargan

 623 Église Notre-Dame-de-Livry

Sur rendez-vous, appeler 📞 01 48 36 99 02

⌚ jeudi 14h-17h

PERMANENCE CDIFF NEUILLY-SUR-MARNE

Accompagnement juridiques des familles et femmes victimes de violences

→ 205 avenue du 8 mai 1945,
93330 Neuilly-sur-Marne

bus 127 Roussillon

Sur rendez-vous, appeler ☎ 01 43 08 45 30

⌚ mercredi et vendredi 9h-12h et mercredi 14h-17h

PERMANENCE CDIFF NEUILLY-PLAISANCE

Accompagnement juridiques des familles et femmes victimes de violences

→ Centre Communal d'Action Sociale,
33 rue du Général Leclerc, 93360 Neuilly-Plaisance

bus 127 Square Jean Mermoz

Sur rendez-vous, appeler ☎ 01 48 36 99 02

⌚ Deux lundi par mois 9h-12h

PERMANENCE CDIFF NOISY-LE-GRAND

Accompagnement juridiques des familles et femmes victimes de violences

→ 111 piazza Mont d'Est, 93160 Noisy-le-Grand

RER A Noisy-Le-Grand-Mont d'Est

bus 206, 207, 306, 310 Cimetière

Sur rendez-vous, appeler ☎ 01 41 70 39 18

⌚ jeudi 9h-12h et 14h-17h

FEMMES SOLIDAIRES 93 PERMANENCES

- Soutien et accompagnement des femmes victimes de violences.

→ 25 rue du Chemin Vert, 93022 Bobigny

M 5 Bobigny - Pablo Picasso

bus 146, 147, 148, 234, 251, 301, 303, 322

Sur rendez-vous, appeler ☎ 09 71 47 83 04 / 07 49 73 95 94

✉ femmes.solidaires93@wanadoo.fr

Fermé les jours fériés

**MANGER**

Retrouvez les adresses de distributions de repas à Paris dans le guide Watizat page 14.

€ Participation financière requise.

⌚ L'accès à la structure nécessite un lieu de domiciliation.

à Paris**Le secours populaire Paris**

Accès au libre service solidaire (distribution de produits secs et de légumes à petits prix) et au vestiaire solidaire en fonction de vos revenus.

Fermé les jours fériés

Prendre rendez-vous dans une des antennes selon votre domiciliation à Paris :

ANTENNE MONTGALLET

Pour les habitantes des 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 11^e et 12^e arr.

→ 12 rue Montgallet, 75012 Paris

M 8 Montgallet / **bus** 29, 46

⌚ lundi 14h-17h

⌚ vendredi 18h30-20h

- Accueil, écoute et accompagnement social

⌚ Sur rendez-vous au 01 43 07 86 09

• Après évaluation, délivrance des cartes permettant d'accéder à l'aide alimentaire ou au centre vestimentaire à petits prix.

- Cours de français sur inscription

€ 20 pour l'année

⌚ mardi 14h-16h, jeudi 10h-12h

ANTENNE MARCEL PAUL

Pour les habitantes du 5^e, 6^e, 7^e, 14^e, 15^e et 16^e arr.

→ 9 place Marcel-Paul, 75014 Paris

M 13 Pernety / **bus** 59, N63

Prise de rendez-vous sur place :

⌚ lundi et jeudi 9h30-12h

⌚ vendredi 18h-20h

- Accueil, écoute et accompagnement social

• Après évaluation, délivrance des cartes permettant d'accéder au libre-service solidaire et vestimentaire

ANTENNE BAYET

Pour les habitantes du 13^e arr.

→ 6 rue Albert-Bayet, 75013 Paris

Place-d'Italie / 83

Prise de rendez-vous sur place :

- ⌚ lundi 14h-16h30, mardi 9h-16h
- ⌚ mercredi et jeudi 9h-12h et 14h-17h
- Accueil, écoute et accompagnement social
- Permanence d'accueil et de solidarité.
- Après évaluation, délivrance des cartes permettant d'accéder au libre-service solidaire ou au centre alimentaire et vestimentaire
- Accompagnement à l'emploi
- ⌚ du lundi au vendredi 14h-18h sur rendez-vous au ☎ 01 53 60 09 45
- Cours de français
- Atelier d'initiation à l'informatique et à l'utilisation du Smartphone, sans rendez-vous ⌚ mercredi 10h-12h

ANTENNE RAMEY

Pour les habitantes des 8^e, 9^e, 10^e, 17^e et 18^e arr.

6 passage Ramey, 75018 Paris

Jules-Joffrin / Marcadet-Poissonniers
 40, 80

Prise de rendez-vous ⌚ lundi à partir de 9h30

⌚ Lundi-vendredi : 9h30-12h30 et 14h30-17h30 / Samedi 9h30 à 12h30

- Accueil, écoute et accompagnement social
- Après évaluation, délivrance des cartes permettant d'accéder au libre-service solidaire ou au centre alimentaire et vestimentaire
- Permanence logement (aide aux démarches, conseil, orientation)
- Permanence juridique ⌚ mardi et samedi 9h30-12h30
- Cours d'alphabétisation

ANTENNE FOUGÈRES

Pour les habitantes du 19^e et 20^e arr.

3 rue de Noisy-le-Sec, 75020 Paris

Saint-Fargeau / Adrienne-Bolland

Prise de rendez-vous sur place :

- ⌚ lundi et jeudi 9h30-12h
- Accueil, écoute, accompagnement social
- Cours d'alphabétisation et soutien scolaire (renseignement sur place à l'accueil)
- Après évaluation, délivrance des cartes permettant d'accéder au libre-service solidaire ou au centre alimentaire et vestimentaire
- Écrivains publics

Cuisines partagées : cuisines mises à votre disposition quelques heures pour pouvoir cuisiner vos plats à emporter. Les ingrédients sont parfois fournis. Des espaces enfants sont parfois prévus.

CUISINE PARTAGÉE AURORE

Fermé les jours feriés

(CHU) Garcia, 6 rue Cristina Garcia, 75020 Paris
 / 351, 215 Porte de Montreuil
⌚ du lundi au vendredi 10h-13h et 14h-17h30

Sur rendez-vous, appeler ☎ 06 26 13 60 08 pour réserver un créneau de 3h, 1 fois par semaine. Stock de nourriture sur place.

Possibilité d'accueillir les enfants

(CHU) Garcia, 4 Rue Jean et Marie Moinon, 75010 Paris Colonel Fabien

⌚ lundi 10h-18h
⌚ Mardi, mercredi et jeudi 15h-20h

Sur rendez-vous, appeler ☎ 06 12 97 26 04 pour réserver un créneau de 3h, 1 fois par semaine. Stock de nourriture sur place.

Possibilité d'accueillir les enfants

LES CUISINES DE BASILE

(Cuisine partagée Basiliade)

Réservée en priorité aux personnes hébergées en hôtel. **Fermé les jours feriés**

86bis boulevard Ney, 75018 Paris
 Diane Arbus
 Porte de Clignancourt et Porte de la Chapelle / 56 Mont-Cenis
⌚ lundi-mercredi et vendredi 9h30-12h30 et 13h30-17h30 et jeudi 14h-17h

Sur rendez-vous ☎ 07 44 83 63 05 ou par mail ☐ lescuisinesdebasile@basiliade.org

LA CUISINE PARTAGÉE DU PALAIS DE

LA FEMME (Fondation de l'Armée Du Salut)

Réservée uniquement aux personnes hébergées en hôtel social

96 rue de Charonne, 75011 paris
 Faidherbe Chaligny, Charonne
 46, 56, 76
⌚ Mardi : 9h-12h / Mercredi et vendredi : 13h30-16h30 / Jeudi : 17h-20h

Prendre rendez-vous par téléphone ☎ 07 79 70 68 39 ou 06 26 97 44 54

1 créneau de cuisine par semaine et par personne, 10 places par créneau

Fermé les jours feriés

LE CAMION CUISINE DU PALAIS DE

LA FEMME (Fondation de l'Armée Du Salut)

Réservée aux personnes hébergées en hôtel social

9 av. de la Porte des Lilas, 75019 Paris
 / Porte des Lilas / 26
⌚ Mardi au vendredi 10h-16h

Prendre rendez-vous ☎ 07 79 70 68 39

1 créneau de cuisine par semaine et par personne, 3 places par créneau

LA CUISINE PARTAGÉE DE MÉNILMONTANT (Fondation de l'Armée Du Salut)

Réservée aux personnes hébergées
en hôtel social

→ 21 passage Ménilmontant, 75011 Paris

(M) 3 Saint Maur, 2 Ménilmontant

bus 20, 96, 71

⌚ mardi et jeudi 13h30-16h30, mercredi 16h-19h, vendredi 9h30-12h30

Prendre rendez-vous ☎ 06 26 97 44 54

1 créneau de cuisine par semaine et par personne, 3 places par créneau

LA CUISINE PARTAGÉE DU COLLECTIF 4C

→ 9 rue de la Charbonnière, 75018 Paris

(M) 2 Barbès/La Chapelle, 5 Gare du Nord

⌚ mardi 10h-18h; mercredi 16h-18h, jeudi et vendredi 9h30h-12h et 14h30-18h

Premier contact sur place,

par mail ☎ contact@quartierlibre4c.fr

ou téléphone ☎ 09 87 58 39 83.

Présence des enfants acceptée,
sous la responsabilité des parents.

Pas de stock de nourriture, apporter propres denrées et contenants. Pas de friture.

Fermé les jours fériés

LA CUISINE PARTAGÉE DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL SOLIDARITÉ ROQUETTE

Réservé aux familles qui vivent en hôtel à Paris intramuros et priorité dans le 11^e arr.

→ 47 rue de la Roquette, 75011 Paris

(M) 1 5 8 Bastille, 5 Bréguet Sabin/Voltaire

bus 69, 46

⌚ du lundi au vendredi 9h-13h, 14h-17h

Prendre rendez-vous sur place,
par téléphone ☎ 01 49 23 8150,

ou par mail ☎ accueil@solidariteroquette.fr

Pas de stock de nourriture.

- Distribution de fruits et légumes bio une fois par semaine pour les familles bénéficiaires du dispositif.
- Ateliers autour de la santé alimentaire pour les parents et les enfants avec *Toques en stock*.



ACCUEILS DE JOUR

Gratuit

Repos et accès à différentes formes de soutien selon le lieu (boissons chaudes, recharger votre téléphone, wifi, conseils, etc.)



Douches, avec nombre de places limité



Laverie, pour laver ses vêtements



Accueil pour les femmes avec enfants



Accueil pour les femmes sans enfant



Accueil pour les femmes enceintes

Paris



ACCUEIL DE JOUR BARON LE ROY

Familles, et femmes enceintes à la rue.

→ 28, rue Baron le Roy (M) 14 Cour Saint-Émilion

⌚ Lundi, jeudi 9h-13h et 14h-18h

⌚ Lundi-dimanche 9h-12h30 et 14h-17h30

Fermé le mardi à partir de 12h30. **Venir tôt !**

Seulement accueil et mise à l'abris disponible le samedi, dimanche et jours fériés

- Familles : accompagnement social et aide pour l'hébergement d'urgence sur rendez-vous
- Femmes et couples : information et orientation
- Distribution de repas au petit déjeuner et déjeuner
- Laverie sur rendez-vous
- Infirmière ☒ Mercredi 9h-17h
- Consultation de sage-femme le lundi, deux fois par mois
- Psychologues tous les vendredis

ACCUEIL DE JOUR LAROCHEFOUCAULDFamilles à la rue

15 avenue du Général Leclerc, 75014 Paris

6 Denfert Rochereau

lundi au vendredi 9h30-16h30

Fermé à 15h le jeudi.

- Petit-déjeuner et repas chaud, sanitaires
- Cuisine sur rendez-vous
- Distribution de couches, lait (susceptible de rupture) et de protections hygiéniques :
- lundi et vendredi
- Laverie sur rendez-vous
- Accompagnement social : recherches d'hébergement, ouverture de droits, orientations et autres démarches administratives
- Sage-femme : lundi après-midi
- Psychologue : lundi matin et jeudi
- Psychiatre pour famille : vendredi après-midi
- Permanence infirmière PMI : jeudi matin
- Infirmière du SAMU SOCIAL : mercredi toute la journée
- Rétablissement du lien familial : jeudis
- Ostéopathe / massages bien être : mercredi matin en alternance sur inscription chaque semaine

Femmes isolées majeures

lundi, mardi, jeudi, vendredi 11h-17h

samedi 11h-15h

- Petit-déjeuner et Repas sur place
- Accueil de jour, espace repos
- Accompagnement social et administratif (hébergement, santé, ouverture de droit)
- Suivi psychologique
- Accès informatique
- Douches, laverie
- Activités culturelles

Premier entretien sur rendez-vous:

📞 06 45 16 60 40 ou ✉ bienvenue@le-filon.org

Fermé les jours fériésESI BONNE NOUVELLE

9 rue Thorel, 75002 Paris

8 Bonne Nouvelle

lundi au vendredi 9h40-13h et 14h-17h

Fermé le jeudi après-midi.

- Petit déjeuner
- Service de garderie lundi et jeudi matin

- Ecrivain public lundi matin
- Juriste mardi après-midi
- Psychologue lundi après-midi et mercredi matin
- Sage-femme mercredi matin
- Infirmière puéricultrice mardi matin
- Coiffeur mardi après-midi
- Coiffeuse lundi matin et mardi matin
- Socio-esthéticienne lundi après-midi
- CPAM 3ème mardi et 4ème vendredi de chaque mois

Fermé les jours fériésESI GEORGETTE AGUTTEFemmes enceintes ou avec enfants.

Espace de repos, psychologue, travailleurs sociaux, bagagerie. Fermé les jours fériés

11 rue Georgette Agutte, 75018 Paris

13 Guy Moquet

du mardi au samedi 9h15-16h30

Fermé le jeudi matin.

Sur rendez vous sur place:

Laverie de 9h30-12h

Sage-femme: mardi matin

Puéricultrice: vendredi

AUTREMONDEFemmes avec ou sans enfants.

Accueil et activités.

30 rue de la Mare, 75020 Paris

11 Jourdain, Couronnes

lundi et vendredi 14h-17h30

Dimanche: 15h à 18h

• Permanence administrative : lundi 19h30-21h

Sur inscription : louise.rouge@autremonde.org ou 01 43 14 77 84.

ESI PITARDFamilles et femmes enceintes.

4 rue Georges Pitard, 75015 Paris

13 Plaisance

• Sans rendez-vous:

du lundi au vendredi 9h15-13h

• Sur rendez-vous:

du lundi au vendredi 14h-17h

Fermé le mardi après-midi.

Fermé les jours fériésDESSINE MOI UN MOUTONFemmes enceintes ou avec enfants concernées par pathologie infectieuse ou génétique (VIH, drépanocytose, hépatite B)

lundi au samedi 9h30-18h

29 Rue Pajol, 75018 Paris

12 Marx Dormoy / 38, 35

- Infirmière, travailleuse sociale, éducatrice jeunes enfants, psychologue, psychosocio-esthéticienne
- Suivi individuel et ateliers collectifs.
- Espace bébés

Fermé le 21 avril et les jours fériés

ACCUEIL DE JOUR

CITÉ DES DAMES



Femmes isolées sans enfant et/ou enceinte

▲ 39 rue du Chevaleret, 75013 Paris

T3a Avenue de France /

Bibliothèque François Mitterrand

⌚ mardi 9h30-12h et
du mercredi au lundi 9h30-18h

- Collations, espace repas, fauteuils
- Recharge téléphone et wifi
- Lessive sur rendez-vous
- Activités variées
- Douches avec don de kit hygiène et prêt de serviette
- Accueil, écoute, évaluation, orientation
- Sage-Femme : lundi, jeudi, vendredi 9h30-18h, mardi 9h30-12h.
- Psychologue lundi et jeudi 14h-17h, mercredi 9h-17h
- Possibilité d'être admise en Halte de nuit

ESI HALTE FEMMES



Femmes isolées.

▲ 16 passage Raguinot, 75012 Paris

/ Gare de Lyon /

⌚ lundi et samedi 9h-16h, mardi, mercredi et vendredi 9h-19h, jeudi 9h-12h³⁰⁰

Jours fériés 9h-16h

Accueil, boissons chaudes

- Douches
- Permanence psychologique sur rendez-vous
- Laverie
- Permanence juridique
- Consultation de médecine générale (réservé aux femmes sans couverture médicale)
- Accompagnement social

Seine-Saint-Denis



LE REFUGE DE PANTIN

▲ 164 avenue Jean Lolive, 93500 Pantin

Église de Pantin

61 Manufacture de Tabacs

⌚ lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30-12h et 13h-17h

⌚ Mercredi : 10h45-11h45 et 13h à 17h

Du 29 novembre au 31 mars ouverture:

⌚ samedi et dimanche 8h30 -11h45 et 13h-17h

- Laverie et douche sur inscription

⌚ mardi après-midi accueil des femmes exclusivement et des enfants

Fermé les jours fériés

L'OASIS

Demandeuses d'asile venant pour leur entretien OFPRA

Un espace pour accompagner les femmes demandeuses d'asile le jour de leur entretien OFPRA.

▲ 50 rue Louis Auroux, 94120, Fontenay-sous-Bois Val de Fontenay

⌚ lundi-vendredi: 9h - 17h

- Psychologue: lundi, mardi et vendredi
- Activités artistiques et créatives
- Aide aux besoins essentiels (produits d'hygiène et vêtements, par exemple), sur demande, pour les personnes les plus vulnérables venant pour leur entretien OFPRA.

📞 01 78 68 41 08.

S'inscrire en amont ici:

Fermé le vendredi 23 mars



LES INSOUMISES

Femmes avec ou sans enfants

Collation, douches et produits d'hygiène, machines à laver sur rendez-vous, activités mère-enfant. Accès libre, limité à 30 personnes par demi-journée

▲ 1 ter rue Danielle Mitterrand, 93120 La Courneuve La Courneuve - 8 Mai 1945 (petit portail à côté de 2 magasins colorés)

⌚ du lundi au vendredi, 9h30-12h30 et 13h30-17h15 Fermé jeudi après-midi
Vendredi: 9h30 à 14h15

Fermé les jours fériés

LA MARMITE**Tout public, adapté aux femmes et enfant**

► 18 bis avenue Léon Blum, 93140 Bondy

BUS 615, 616 Suzanne Buisson

Restauration assise, cercles de parole sur des thématiques liées à la parentalité le jeudi, sanitaire, vestiaire femme et enfant

⌚ Mardi-vendredi, 10h-13h30 et 14h30-17h45

CENTRE DE RESSOURCE JANE VIALLE **Femmes enceintes ou mères jusqu'à 21 ans**

► 33 rue de l'Harmonie, 93000 Bobigny

METRO T1 / BUS 146/148 Escadrille Normandie Niemen

Ateliers mères-bébés, groupes de parole entre jeunes mères, ateliers de prévention santé de la femme et de l'enfant, ressourcerie gratuite (vêtements bébés, petit matériel etc.), orientation vers les partenaires extérieurs (PMI, planning), soutien administratif sur rdv sur place, psychologue

⌚ Lundi : 14h-17h

⌚ mardi au jeudi : 10h -13h et 14h -17h

⌚ vendredi : 10h-13h et 14h-16h30

Planning et fermetures : **Fermé les jours fériés****IKAMBERE - LA MAISON ACCUEILLANTE** **Femmes vivant avec le VIH et leurs enfants**

► 14 rue Jules Saulnier, 93200 Saint-Denis

METRO 13 Saint Denis - Porte de Paris

BUS 255, N44 La Plaine Saulnier

Accompagnement social, cours de français, restauration assise, ateliers sportifs et culturels

⌚ du lundi au vendredi 9h-18h, sans rendez-vous

Fermé les jours fériés**LAO POW'HER****Femmes de 15-25 ans victimes de violences sexistes et sexuelles**

► Bagnolet 93170

Déconstruction des violences, accompagnement juridique, social et psychologique ; ateliers de loisir collectifs.

Prendre rendez-vous ☎ 01 71 29 50 02

⌚ Lundi, jeudi de 14h-18h

⌚ Mardi, mercredi et vendredi 10h-13h et mardi et mercredi 14h-18h

Fermé les jours fériés**SOS FEMMES 93****Femmes victimes de violences conjugales**

► Bondy, 93140

Lieu d'accueil et d'orientation : cercles de parole et d'écoute, accompagnement à la conscientisation des violences conjugales
⌚ lundi 17h-20h et du mardi au jeudi 10h-13h

Interprètes disponible

Ligne d'écoute anonyme ☎ 01 48 48 62 27

⌚ du lundi au vendredi 14h et 17h

Fermé les jours fériés**LIEUX D'ACCUEIL ENFANT-PARENT****Le Lieu d'Accueil Enfant-Parent (LAEP)**

est un lieu gratuit, anonyme qui accueille les enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte en journée.

Des jeux et des espaces de repos sont mis à disposition. Une équipe de personnes accueillantes est à votre écoute.

Ouvert aux enfants en situation de handicap mental.

⚠ **Attention**, ce n'est pas un système de garde d'enfant.**Paris****Liste des LAEP de Paris :**⚠ **Attention**, cette liste est non exhaustive: Contactez la PMI (voir page 20) ou le centre social du territoire (voir page 29) pour connaître le LAEP le plus proche de vous.**LA MAISON DES PETITS****Parents avec enfants entre 0 et 6 ans accompagnés.**

Lieu d'écoute, Espace de jeux et activités artistiques - Capacité d'accueil limité

► Au Centre-quatre, 5 rue Curial, 75019 Paris

METRO 7 Riquet / BUS 45

⌚ du mardi au dimanche 14h30-18h

Accueil jusqu'à 17h00

GRAINE DE FAMILLES

Parent avec enfants jusqu'à 6 ans

Anonyme, participation libre, sans inscription.

➔ 8 rue Perdonnet, 75010 Paris

(M) 2 La Chapelle (4) 5 Gare du Nord

BUS 35, 38, 45, 302, 48, N43 Cail - Demarquay

⌚ lundi, mardi et vendredi 10h-12h30

et 15h30-18h30, mercredi 15h30-18h30,

samedi 10h-12h15

Fermé les jours fériés

LA BULLE D'AIR



Parents with children under 4.

Participation libre demandée à la fin de chaque accueil.

➔ 60 rue Greneta, 75002 Paris

(M) 4 Réaumur- Sébastopol

BUS 29 Étienne Marcel - Montmartre

BUS 20, 39 Sentier

⌚ mardi, jeudi et samedi 9h30-12h30,

mercredi et vendredi 15h-18h

Fermé les jours fériés

Seine-Saint-Denis

APJC - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

➔ 23 allée Étienne Dolet,

93320 Les Pavillons-sous-Bois

BUS 146, N45 Président Wilson - Mairie

⌚ vendredi 9h30-12h (hors vacances scolaires)

MAISON DES PARENTS ROSNY SOUS-BOIS

Parents avec enfants entre 0 et 4 ans.

➔ 24 rue Édouard Beaulieu,

93110 Rosny-sous-Bois

(RER) E Rosny-sous-Bois

BUS 4, 116 Mairie - Rosny-sous-Bois RER

BUS 3 Beaulieu

📞 01 48 94 94 14

⌚ mercredi, jeudi et samedi 15h-18h30

Attention! Horaires peuvent changer, voir:

<https://www.rosnysousbois.fr/parents/lieu-daccueil-enfants-parents-laep/>

Liste des LAEP de Saint-Denis :



Liste des LAEP de Montreuil :



SANTÉ



En cas d'urgence médicaleappelez le 15



Santé générale

● URGENCES :

Service d'un hôpital chargé d'accueillir les malades qui doivent être soignés en extrême urgence. Vous n'avez pas besoin de couverture maladie pour accéder aux urgences.

⚠️ **Attention**, Si vous n'avez pas de couverture maladie (AME ou CSS), allez voir le service social de l'hôpital en sortant des urgences. Privilégiez le passage à la PASS sauf en cas d'urgence.

● **PASS (Permanences d'Accès aux Soins de Santé) :** Consultations médicales gratuites sans couverture maladie. Se présenter le plus tôt possible, il y a souvent beaucoup de monde.

Des PASS pharmacie existent : si des médicaments vous sont prescrits pendant votre consultation demandez le service pharmacie de l'hôpital.

Important

- Si vous n'avez pas de couverture maladie (PUMA, CSS, AME), ne sortez pas de l'hôpital sans avoir vu une assistante sociale.

- Être accompagné d'une personne francophone peut aider.

- le site de traduction Traducmed (39 langues) est très utile pour les rendez-vous médicaux www.traducmed.fr

- Aucun contrôle policier ne peut être fait en PASS.

● Associations médicales qui ont des consultations GRATUITES

Si vous avez une couverture médicale, il est conseillé d'être suivie par un médecin traitant (voir sur doctolib).

Les PASS généralistes

HÔPITAL SAINT-LOUIS ● ●

PASS médecine générale

► 1 avenue Claude-Vellefaux, 75010 Paris

(M) 2 Colonel Fabien

⌚ lundi au vendredi à partir de 8h30.

Uniquement sur rendez-vous.

Appeler lundi, mardi, jeudi et vendredi
10h-14h pour prendre rdv ☎ 01 42 49 91 30.

HÔTEL-DIEU ● ●

Aller au « Centre diagnostic »:

► 1 rue de la Cité, 75004 Paris

(M) 4 / (RER) B Saint Michel / Cité

Sans rendez-vous

⌚ du lundi au vendredi à 7h30 et 10h30-13h

A partir de 15 ans et 3 mois :

Accès à la PASS ophtalmologique et bucco-dentaire sur demande de la PASS généraliste.

HÔPITAL AVICENNE ● ●

► 125 rue de Stalingrad, 93000 Bobigny
(Bâtiment Mantout, Aller à « l'Unité Villermé »)

Niveau rez-de chaussée entrée porte 2

(M) 7 La Courneuve - 8 mai 1945

PASS - Polyclinique médicale : médecine générale, IVG, chirurgie.

Prendre rendez-vous sur place :

⌚ lundi au vendredi 9h-16h30

☎ 01 48 95 51 93

HÔPITAL LARIBOISIÈRE ● ●

PASS médecine générale.

Demander « Consultation Arc-en-ciel »

► 2 rue Ambroise-Paré, 75010 Paris

(M) 4 5 / (RER) B Gare du Nord

Sans rendez-vous:

⌚ du lundi au vendredi de 8h à 16h30.

Venir très tôt!

HÔPITAL PITIÉ-SALPETRIERE ● ●

PASS médecine générale

► 47-83 boulevard de l'Hôpital, 75013 Paris

(M) 5 Saint-Marcel

⌚ Lundi au vendredi - **Venir à 7h** pour avoir une consultation entre 8h30 et 16h en fonction des places disponibles.

✉ accueil-medint1.pass-pitie@aphp.fr

HÔPITAL SAINT-ANTOINE ● ●

PASS - Polyclinique médicale

(spécialisée dans le traitement de la gale)

► 184 rue du Faubourg Saint-Antoine,
75012 Paris (Accès par la rue Crozatier)

(M) 8 Faidherbe-Chaligny / (2) Nation

Accessible à partir de 16 ans

Demander la « Polyclinique Baudelaire »

Sans rendez-vous ☎ 01 49 28 29 53/54

⌚ du lundi au vendredi, venir à 8h

Les associations d'accès aux soins

COMEDE ●

Accueil inconditionnel.

Consultations médicales et de suivi gynécologiques, éducation thérapeutique, vaccinations, psycho-thérapeutiques, ostéopathiques et socio-juridiques.
Interprètes disponibles.

► Hôpital Bicêtre, 78 rue du Général Leclerc, 94270 Le Kremlin Bicêtre (M) 7 Le Kremlin-Bicêtre

(M) 14 Hôpital du Kremlin Bicêtre

Accès : porte 60, secteur marron, 2^e étage

⌚ lundi au vendredi 9h-18h

⌚ fermé le jeudi après-midi.

Pour la 1^{re} fois arriver 1h avant la fermeture

MÉDECINS DU MONDE (CAOA) ●

Accueil inconditionnel. Interprètes disponibles.
Évaluation des besoins médico-sociaux et orientations. Médecin, accueillants sociaux, psychologues / psychiatres.

► 15 bd. de Picpus, 75012 Paris (M) 6 Bel Air

⌚ lundi, mardi, jeudi: 9h-12h30. Sans rendez-vous. Venir tôt.

ACT UP PARIS ●

Permanences d'accès aux droits et soins ouvertes aux personnes séropositives au VIH et/ou une hépatite.

► 8 rue des Dunes, 75019 Paris

(M) 2 11 Belleville (M) 7 Buttes Chaumont

⌚ mercredi 13h-17h.

Possibilité de prendre rendez-vous un autre jour :

✉ permanence@actupparis.org

Les PASS généralistes

PASS HÔPITAL ANDRÉ GRÉGOIRE

Consultations médicales générales

56 boulevard de Boissière, 93100 Montreuil

102, 129, 301, 545

⌚ mardi 9h30-12h et 14h-16h30

Prise de rendez-vous ☎ 01 41 70 82 48

Pôle femmes et enfants pour suivi grossesse/gynécologie: ☎ 01 49 20 31 91

PASS HÔPITAL ROBERT BALLANGER

Consultations médicales générales

Boulevard Robert Ballanger,

93600 Aulnay-sous-Bois

B Sevran-Beaudottes

11, 15, 45, 607, 617, 619

Prise de rendez-vous ☎ 01 75 63 61 61 ou sur place, bâtiment 25, RDC, couloir F

PASS HÔPITAL DE VILLE-ÉVRARD

- Consultation de médecine générale puis orientation vers spécialiste (gynécologue, endocrinologue, podologue, dentiste) si nécessaire.

- Possibilité de prendre rendez-vous directement avec un dentiste.

- Suivi de grossesse possible

Possibilité de traduction.

Pas de consultation enfants.

202 av. Jean Jaurès, 93330 Neuilly-sur-Marne

113, 127, N41

⌚ du lundi au vendredi 9h-16h

Prendre rendez vous obligatoirement :

☎ 01 43 09 33 85

Fermé les jours fériés

Les associations d'accès aux soins

MÉDECINS DU MONDE (CASO)

8-10 rue des blés, 93210 La Plaine Saint-Denis

Front Populaire

La Plaine-Stade de France

- Permanences médicales et sociales (informations sur l'AME) :

⌚ lundi, mardi et jeudi 9h15-12h et 14h-17h, sauf le lundi après-midi

- Permanences sociales (informations collectives sur l'AME) et courriers :

⌚ mardi et jeudi 14h-17h

- Prévention et dépistage VIH et hépatite :

⌚ mardi 9h-12h30, mardi et jeudi 14h-17h

- Groupe de parole (temps d'échange et

d'expression libre)

⌚ 1er et 3ème mardis du mois à 14h.

Interprètes en bambara le lundi matin et en ourdou le mardi matin.



Vous avez des questions sur vos droits à la santé ?

COMEDE

Soutien et expertise sur les questions de droit au séjour pour raison médicale, d'accès aux soins et de prestations sociales liées à l'état de santé des étrangers résidant en Île-de-France.

- Questions médicales et psychologiques :

☎ 01 45 21 38 93

⌚ Lundi et mardi de 14h à 17h30

Jeudi de 9h30 à 12h30

- Questions sociales et juridiques :

☎ 01 45 21 63 12

⌚ lundi, vendredi 9h30-12h30, et lundi 14h30-17h30

SOLIPAM

Femmes enceintes ou avec enfants de moins de 3 mois. Fermé les jours fériés

Permanence téléphonique assurées par sages-femmes et assistantes sociales sur le suivi social et de grossesse ou IVG.

⌚ du lundi au vendredi 9h-12h30 et 13h30-17h

Appeler le numéro gratuit ☎ 0801 801 081



Grossesse et petite enfance

La Protection Maternelle et Infantile :

structure qui évalue, oriente et propose des consultations aux femmes enceintes ou avec enfants en bas-âge. Les PMI sont gratuites et accessibles sans couverture médicale.

Pour trouver la PMI la plus proche de vous :

à Paris :

<https://www.paris.fr/lieux/centres-de-pmi/tous-les-horaires>



en Seine-Saint-Denis :
<https://seinesaintdenis.fr/-PMI->



Les femmes enceintes doivent **s'inscrire dans une maternité** qui suivra la grossesse et l'accouchement. Il peut être compliqué de trouver une place, ces structures peuvent vous aider :

AIMA https://aima.sante-idf.fr/app_direct/aimaidf/

Le Réseau de santé périnatal :

accompagne les difficultés d'inscription



en maternité, les demandes d'IVG et autre besoin d'information.

- à Paris ☎ 01 48 01 90 28 ou contact@rspp.fr du lundi au vendredi 9h-17h
- en Seine-Saint-Denis ☎ 01 79 72 54 56 ou contact@perinat-nef.org



nata APPLICATION NATA

Application mobile pour vous accompagner dans votre suivi de grossesse.

Télécharger l'application sur votre téléphone.

SOS ALLAITEMENT IDF

Permanence téléphonique pour les parents sur les difficultés de l'allaitement.

- ☎ 0 800 800 315
- ⌚ du lundi au vendredi 19h-22h
- ⌚ week-ends et jours fériés 10h-13h; 18h-21h

Paris

HÔTEL-DIEU

Centre de protection maternelle (Cité)

Pour femmes enceintes en situation de rue.

Suivi de grossesse jusqu'à 28 semaines (échographie, analyses médicales), aide pour l'ouverture des droits à l'assurance maladie.

Pas d'accouchement sur place,

Possibilité d'orientation vers une maternité pour l'accouchement .

🏡 1 parvis Notre-Dame, 75004 Paris

Galerie A1 6 ème étage

Ⓜ 4 ⚡ B Saint Michel / Cité

Prendre rendez-vous ☎ 01 71 28 13 30

⌚ Lundi au vendredi 9h-17h. Sauf Jeudi 9h-13h

HÔPITAL ROBERT-DEBRÉ

PASS pour mineurs et femmes enceintes.

Consultations en gynécologie et maternité.

Accès par la zone «Point VERT».

🏡 48 boulevard Séurier, 75019 Paris

Ⓜ 7 Sèvres-Lecourbe

⌚ du lundi au vendredi 9h-17h

📞 01 40 03 24 94

HÔPITAL NECKER ENFANTS MALADES

PASS pour mineurs

🏡 149 rue de Sèvres, 75015 Paris M 13 Duroc

Ⓜ 6 Sèvres-Lecourbe M 12 Falguières

⌚ du lundi au vendredi 9h-16h

Prendre rendez-vous ☎ 01 44 38 17 93

✉ fatma.debiane@aphp.fr

✉ pass.nck@aphp.fr

PMI CURIAL

Femmes enceintes et enfants 0-6 ans : consultations avec une sage-femme, certificat de grossesse, vaccination.

🏡 11bis rue Curial, 75019 Paris M 7 Riquet

⌚ lundi-vendredi 8h30-12h30, 13h30-17h30.

PMI CLAVEL

Enfants 0-6 ans

Suivi post-natalité, puériculture, psychologue, psychomotricité, ateliers enfants-parents.

🏡 6 bis rue Clavel, 75019 Paris M 11 Pyrénées

⌚ Lundi 10h- 12h30 et 13h30 – 18h30

⌚ Mardi-vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h30

AGE-MOISE (SOS GROSSESSE)

Accompagnement psychosocial pour les femmes en difficulté psychologique liée à la grossesse. Ouvert aux futurs pères

Français et anglais.

Gratuit, anonyme et confidentiel.

🏡 21-23 rue de l'Amiral Roussin, 75015 Paris

Hall 5 M 6 / BUS 80 Cambronne

Ⓜ 10 Émile Zola, 8 Commerce

Sur rendez-vous ☎ 01 45 77 75 51

⌚ du lundi au vendredi 9h-12h30 13h30-17h

Fermé les jours fériés

LACTARIUM RÉGIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE

🏡 Hôpital Necker Enfants malades,

Pôle Mère -Enfant Laennec, 1^{er} sous-sol

149 rue de Sèvres, 75015 Paris

Pour toute question concernant allaitement

📞 01 71 19 60 47

⌚ du lundi au vendredi 9h-16h (*sauf jours fériés*)

Ⓜ 6 Sèvres Lecourbe, M 13 Duroc,

Seine-Saint-Denis

PASS HÔPITAL ANDRÉ GRÉGOIRE

Consultations médicales générales

⌂ 56 boulevard de Boissière, 93100 Montreuil
BUS 102, 129, 301, 545

⌚ mardi 9h30-12h et 14h-16h30

Prise de rendez-vous ☎ 01 49 20 71 00

Pôle femmes et enfants pour suivi grossesse/
gynécologie : appeler le service dédié

⌚ 01 49 20 31 91

Préciser si difficulté particulière

PASS HÔPITAL ROBERT BALLANGER

Consultations médicales générales

⌂ Boulevard Robert Ballanger,

93600 Aulnay-sous-Bois

RER B Sevran-Beaudottes

BUS 11, 15, 45, 607, 617, 619

Pôle femmes et enfants pour suivi grossesse/
gynécologie : appeler le service ☎ 01 49 36 70 45

Préciser si difficulté particulière

interruption. L'avortement est pratiqué jusqu'à la fin de la 14^e semaine de grossesse (16 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles). L'avortement est gratuit et peut être pratiqué dans les structures suivantes :

Paris

PLANNING FAMILIAL

Permanence d'accueil sans rendez-vous : s'informer et parler de contraception, avortement, IST, sexualité, vie affectives et violences. Vous pouvez aussi faire un test de grossesse, dépistage, prendre une contraception d'urgence et obtenir une prescription de contraception orale.
Consultation médicale (avortement médicamenteux, suivi gynéo ou contraception) après un groupe d'échange et d'information santé sexuelle sur rendez-vous ☎ 01 42 60 93 20

⌂ 10 rue Vivienne, 75002 Paris

(M) 3 Bourse Palais Royal / BUS 29

- Permanences d'accueil sans rendez-vous
⌚ lundi 14h-19h et jeudi 14h-17h

⌂ Centre Hittorf, 2 rue Hittorf,
Paris 75010 (M) 4 Château d'Eau,

5 Jacques Bonsergent

BUS 38 Mairie du 10^e

- Permanences d'accueil sans rendez-vous
⌚ lundi 10h-12h30, mardi 10h-12h00 et mercredi 16h-19h
- Consultation médicale (suivi gynéo ou contraception) pour mineurs avec ou sans couverture médicale.
Sans rendez-vous ☎ lundi 17h00

⌂ Centre Massena, 9 villa d'Este, 75013 Paris

(M) 7 Porte d'Ivry / N31 Porte d'Ivry

- Permanences d'accueil sans rendez-vous
⌚ mercredi 10h-17h et vendredi 10h-16h

Espace d'écoute, d'information et d'accès aux soins pour les personnes trans, non binaires et/ou en questionnement :

⌚ les 2^e et 4^e mercredis du mois à 14h
Premier temps collectif pour s'informer et échanger sur l'hormonothérapie entre personnes concernées. Puis, consultation en individuel avec une médecin pour une première prescription ou renouvellement d'ordonnance.



Santé sexuelle

La santé sexuelle : suivi gynécologique, avortement, contraception, dépistage, traitement et prévention VIH et IST (Infection Sexuellement Transmissible).

Les Centres de Santé sexuelle vous informent sur la santé sexuelle et la vie affective et proposent des consultations de soins gratuites et anonymes. Des préservatifs y sont disponibles gratuitement.

⚠ **Attention** : les centres ne proposent pas tous les mêmes services et ne sont pas tous accessibles pour les personnes sans papier.

Retrouvez les centres de santé :

- à Paris <https://www.paris.fr/pages/sexe-et-contraception-2374>
- en Seine-Saint-Denis
<https://seinesaintdenis.fr/santesexuelle>

L'interruption volontaire de grossesse en France : une femme enceinte, y compris mineure, qui ne souhaite pas poursuivre une grossesse peut demander son

Avec ou sans couverture médicale.

📞 Sur rendez-vous: 01 42 60 93 20

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE DE L'HÔTEL-DIEU PARIS CENTRE

→ 1 place du parvis Notre-Dame,
Galerie A, 6^e étage, 75004 Paris
📞 01 42 34 83 00 ✉ css.paris.htd@aphp.fr
⌚ du lundi au vendredi 9h-19h
Ⓜ️ 4 Cité, 11 Hôtel de Ville
Ⓑ️ Saint-Michel/Cité
BUS 21, 24, 27, 47, 38, 85, 96 Saint-Michel

CMS RIDDER

Centre de santé sexuelle (dépistage du VIH et des infections sexuellement transmissibles, IVG médicamenteuse, contraception, PrEP, etc.)
→ 3 rue Ridder, 75014 Paris Ⓜ 13 Plaisance



Il faut prendre rendez-vous en ligne :
bit.ly/3N4SbxZ

En cas de symptômes IST : prendre rendez-vous par téléphone ☎ 01 58 14 30 30
⌚ Lundi au Vendredi 8h45-18h45

INFO SEXUALITÉ-CONTRACEPTION-IVG

📞 0800 08 11 11 ou tchat en ligne
ivg-contraception-sexualites.org
⌚ du lundi au samedi 9h-20h

CMS BELLEVILLE

→ 218 rue de Belleville, 75020 Paris
Ⓜ️ 11 Télégraphe/Place des fêtes
Ⓣ️ T3^a Porte des Lilas

Rendez-vous sur place, au :

📞 01 40 33 52 00 ou sur **Doctolib** (médecine générale et pneumologue)
⌚ Lundi au vendredi : 9h15-18h
⌚ Fermée tous les jours 12h30-13h30

- Vaccination ⌚ Vendredi 14h-16h30
- Dépistage ⌚ lundi-vendredi 9h15-16h30, jeudi 13h45-17h45, samedi 9h15-11h45
- Médecin généraliste (sans couverture sociale) ⌚ Mardi-vendredi 9h15-12h
- Sage femme ⌚ Lundi 9h-12h et 13h30-16h30
- Pneumologue: ⌚ mardi, mercredi matin, jeudi matin
- Consultations psy pour les jeunes dès 18 ans (sur orientation du médecin généraliste) : ⌚ Lundi 14h-17h

CENTRE D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE DE LA DRÉPANOCYTOSE (CIDD PARIS)

Accueil inconditionnel

Dépistage et informations sur la drépanocytose

→ 13 rue Charles Bertheau, 75013 Paris

Ⓜ️ 7 ⓔ T3^a Porte de Choisy

→ 16-18 rue Cavé, 75018 Paris

Ⓜ️ 4 Château Rouge / BUS 302 Saint-Bruno

Sur rendez-vous ☎ 01 45 82 50 14

⌚ lundi-vendredi 9h-12h00 et 13h30-17h

Fermé les jours fériés

COMITÉ DES FAMILLES

Personnes concernées par le VIH.

→ 18 rue de la Mare, 75020 Paris

Ⓜ️ 2 Ménilmontant, 11 Jourdain / BUS 96, 26

- Accompagnement social et médical individuel (dépistage, entretien social)
- Activités collectives (sports, arts)
- Accompagnement spécifique des femmes enceintes ou allaitantes

⌚ lundi-vendredi: 10h-17h

Consulter le planning :

<https://www.comitedesfamilles.net/agenda>

Si possible prévenir avant de venir

par téléphone ☎ 01 40 40 90 25 ou

par mail ✉ contact@comitedesfamilles.net

CENTRES DE VACCINATION DE LA VILLE DE PARIS

Accueil inconditionnel

Vaccinations à partir de 6 ans

• → 16 rue Cave, 75018 Paris

Ⓜ️ 4 Château Rouge / BUS 302 Saint-Bruno

Rendez-vous sur place ou ☎ 01 53 41 35 90

• → 1 Parvis Notre-Dame - Place Jean-Paul II, 75004 Paris

Ⓜ️ 4 Cité / BUS 47, 75 Cité - Parvis Notre-Dame

Rendez-vous sur place ou ☎ 01 42 34 84 84

• → 13 rue Charles Bertheau, 75013 Paris

Ⓜ️ 7 ⓔ T3^a Porte de Choisy

Rendez-vous sur place ou ☎ 01 45 82 50 00

• → 12 rue Tiphaine, 75015 Paris

Ⓜ️ 6 8 10 / BUS 80 La Motte Piquet Grenelle

Rendez-vous sur place ou ☎ 01 53 95 47 00

DÉSSINE MOI UN MOUTON

Femmes enceintes ou avec enfants concernées par pathologie infectieuse ou génétique (VIH, drépanocytose, hépatites)

Accueil de jour ☺ du lundi au samedi 9h30-18h
 ↗ 29 Rue Pajol, 75018
 (M) ② La Chapelle / ⑫ Marx Dormoy bus 38,35
Plus d'informations à la page 14
Fermé les jours fériés

ACTIONS TRAITEMENTS

Femme vivant avec le VIH.

Association de patient.e.s représentant les usagères du système de santé.

↗ 23 rue Duris 75020 Paris
 (M) ③ Père Lachaise, ② Ménilmontant
bus 71 Ménilmontant - Nanettes

- Permanence d'accueil et d'accompagnement thérapeutique, psychologique et social

Sur rendez-vous

☺ du lundi au vendredi 10h-18h`
 ☎ 06 51 62 16 20 ☐ accompagnement@actions-traitements.org

- Ligne d'écoute :
 Information, accompagnement, soutien et défense des droits des personnes vivant avec l'infection à VIH et co-infections.
 Envoyer message WhatsApp: 06 66 45 47 03
 ☐ @actions-traitements.org

Fermé les jours fériés

Seine-Saint-Denis

PLANNING FAMILIAL 93

- Consultations en gynécologie, IVG, contraception, dépistages IST.
- Accompagnement de victimes de violences sexistes et sexuelles

↗ 3-5-7-9 rue Édouard Vaillant,
 93200 Saint-Denis

T1 Basilique de Saint-Denis
bus 11, 253, 255 Cité Langevin

Prendre rendez-vous ☎ 01 55 84 04 04

☺ lundi et vendredi 9h30-12h30,

☺ mardi et jeudi 14h-17h

☺ mercredi 9h-12h30 et 14h-17h

Fermé les jours fériés

PMI & CMS HENRI BARBUSSE

Interprète disponible (ISM)

↗ 62 Av. Gabriel Péri, 93400 Saint-Ouen-sur-Seine (M) ⑬ Garibaldi

☺ du lundi au vendredi 8h30-12h30

et 13h30-19h00

☺ samedi de 8h30 à 12h30

Accueil inconditionnel (PASS) :

- Aide à l'ouverture des droits en santé, médiateurs en santé
- Consultation de médecine générale (enfants, adultes), vaccination, psychologue, gynécologie, contraceptions, IVG médicamenteuse,

Pour personnes ayant couverture médicale (AME, CSS...)

: Dentistes

Sur rendez-vous sur place ou par Doctolib ou téléphone : ☎ 01 49 45 68 90

MAISON DES FEMMES

Soins gratuits et accessible aux personnes sans papiers :

- Prise en charge pluridisciplinaire (soins médicaux et accompagnement psychologique, social, juridique et policier) pour les femmes victimes de violences et de mutilations sexuelles.

☺ du lundi au vendredi 9h-17h

☺ Samedi: 9h-12h30

- Prise en charge médico-légale en urgence des victimes de viols ou d'agressions sexuelles.

☺ du lundi au vendredi 8h-17h

↗ 1 chemin du Moulin Basset,
 93200 Saint-Denis

T1 / bus 153, 353 Hôpital Delafontaine
 ☎ 01 42 35 64 39



Santé mentale

Urgences

C.P.O.A HÔPITAL SAINT-ANNE

À partir de 15 ans et 3 mois.

Appeler avant de venir :

☎ 01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10

↗ 1 rue Cabanis, 75014 Paris (M) ⑥ Glacière

☺ 24h/7j - tous les jours, à toute heure.

ou appeler le 112 numéro d'urgence gratuit.
 Consultations psychologiques gratuites

Consultations psychologiques gratuites

HÔPITAL AVICENNE

125 rue de Stalingrad, 93000

Bobigny

(Bâtiment Mantout), RDC Porte 2

(M) 7 La Courneuve - 8 mai 1945

Santé mentale: psychologues spécialisés en psychotraumatisme, interprètes présents.

Prendre rendez-vous par téléphone

01 48 95 54 74 ou par mail

psychotrauma.avicenne@aphp.fr

(lundi au vendredi 9h-16h)

PARCOURS D'EXIL

Toute personne en situation d'exil qui souffre de **traumatisme psychologique**.

Pour les mineurs, consultez le site.

4 avenue Richerand (2^e étage), 75010 Paris

(M) 2 Colonel Fabien (M) 11 Goncourt

Prendre rendez-vous :

(lundi 3 avril

01 45 33 31 74 accueil@parcours-exil.org

(lundi-vendredi 9h30-12h30 et 13h30-17h30

Femmes victimes de violence

FEMMES ENTRAIDE AUTONOMIE

Pépinière Mathis, 9 rue Mathis, 75019 Paris

(M) 7 Crimée. Écoute, soutien psychologique individuel, Groupes de parole entre femmes, ateliers sportifs et bien-être.

(lundi 14h-17h

Rendez-vous les mardis, jeudis et vendredis

07 45 69 01 37

Appeler le lundi 9h30-17h, jeudi 9h30-12h

Addictions

Accueil uniquement des personnes consommatrices de substances psycho-actives.

ESPACE FEMME

Pour femmes majeures victimes de violences, en situation de prostitution, addiction ou porteuses du VIH.

3 boulevard Magenta, 75010 Paris

(M) 4 Château Rouge

(M) 3 5 8 9 11 République

Les horaires sont susceptibles de varier.

- Accueil collectif (lundi et vendredi 9h15-15h30, du mardi au jeudi 9h15-12h30

- Assistant social: Mercredi 9h15-12h30

- Infirmière (lundi 13h-15h30, mardi et mercredi 9h15-12h30
- Médecin généraliste jeudi 9h15-12h30
- Socio-estheticienne (vendredi 9h15-15h30
- Podologue (lundi 9h15-13h
- Accueil individuel sur rendez-vous (mardi et jeudi: 13h30-16h30

Fermé les jours fériés



S'HABILLER

Paris

VESTIAIRE ÉGLISE SAINT-BERNARD

5 rue Pierre l'Ermite, 75018 Paris

(M) 4 Château-Rouge (M) 2 La Chapelle

(M) 2 4 Barbès-Rochechouart

- femmes et familles (lundi 2 jeudis par mois 9h-12h Venir tôt.

Dans la limite des stocks disponibles (limités)

VESTIAIRE DE L'ASSOCIATION ACCUEIL SOLIDARITÉ SAINT AUGUSTIN

Pour hommes, femmes et enfants.

Appeler avant de venir ! 01 42 93 20 52

46 bis boulevard Malesherbes, 75008 Paris (dans le sous-sol de l'église)

(M) 9 Saint-Augustin (M) 3 12 13 Saint-Lazare

(lundi 14h30-16h30

Fermé pendant les vacances scolaires, et 6 avril

BOUTIQUE EMMAÜS RIQUET

Vente de vêtements bébé et matériel à petits prix.

40 rue Riquet, 75019 Paris

(M) 7 Riquet / (bus) 35, 45 Jean Moulin

(lundi 11h-17h45, samedi 10h-17h45

Seine-Saint-Denis

BOUTIQUE EMMAÜS COUP DE MAIN

Vestiaire adulte et bébé; jouets à prix solidaire.

31 avenue Édouard Vaillant, 93500 Pantin

(M) 2 Pantin / (bus) 170, 249, 330

(lundi mercredi au vendredi 14h30-19h, et samedi 10h-13h et 14h-19h

Fermé 1 avril et jours fériés

SECOURS CATHOLIQUE

VESTIAIRE SOLIDAIRE ÉPINAY

Vêtements bébé à tout petit prix

1 Rue Olympe de Gouges, 93800 Épinay-sur-

Seine

RER C Épinay-sur-Seine Gare BLU 254

RD 18 Gilbert Bonnemaison

⌚ mardi 14h-16h, jeudi 9h-11h et 14h-16h,
vendredi 9h-11h. Sans rendez-vous.

VESTI-BOUTIQUE MOBILE 93 €

Vente de vêtements femmes
et enfants à bas prix ou gratuits.

Horaires et les lieux sur leur
page facebook :

<https://www.facebook.com/VestiBoutiqueCRF93>

ou appeler ☎ 06 71 95 39 22

Parking de la Maison du Temps Libre

RER B Vert Galant / BUS La Poste 642, 643

⌚ Jeudi 14h-16h30, 19 février, 19 mars, 23 avril

SECOURS CATHOLIQUE LE BLANC-MESNIL €

Accueil social, vêtements bébé à tout petit prix

🏠 Paroisse Notre-Dame,

35 av. de la République, 93150 Le Blanc-Mesnil

RER B Le Blanc Mesnil

BUS 346, 607 Église Notre Dame

⌚ jeudi 9h-12h sur rendez-vous ☎ 06 73 50 15 95

SECOURS CATHOLIQUE VILLEPINTE €

Accueil social et vestiaire solidaire pour bébés
et produits d'hygiène

🏠 7 rue de l'église, 93420 Villepinte

BUS 642 Sanatorium / BUS 619 Mairie de Villepinte

📞 01 43 84 50 97

• Accueil social et vestiaire:

⌚ mercredi 15h-18h,

⌚ samedi 10h-12h Sur rendez-vous,
merci d'appeler aux heures d'accueil.

Fermé les jours fériés



DOMICILIATION

La **DOMICILIATION** est une adresse postale à laquelle vous pouvez recevoir votre courrier de la part de l'administration française. C'est donc une étape indispensable pour bénéficier de vos droits sociaux. Votre adresse de domiciliation peut être différente de votre adresse d'hébergement. **Les demandeurs d'asile doivent obligatoirement être domiciliés en Spada** : voir guide Watizat page 36.

Paris

PARIS ADRESSE

🏠 10 Rue Eugénie Eboué, 75012 Paris

(M) 1 8 Reuilly - Diderot

Premières demandes sur rendez-vous uniquement.

QR code Renouvellements avec ou sans rendez-vous mais la prise de rendez-vous est recommandée [www.paris.fr/
pages/vivre-au-quotidien-112](http://www.paris.fr/pages/vivre-au-quotidien-112)

De nouveaux créneaux sont ouverts chaque jour.

⌚ lundi au vendredi 9h-17h, mercredi 9h-12h30.

Retrait du courrier :

🏠 90 rue Saint-Denis, 75001 Paris

(M) 11 Rambuteau

⌚ lundi au vendredi 8h-18h et jeudi 8h-19h

✉ dsol-paris-adresse@paris.fr

Fermé les jours fériés

Seine-Saint-Denis

Si vous justifiez d'un lien avec une commune, vous pouvez demander une domiciliation au CCAS de la ville où vous résidez.

Que vous soyez en situation régulière ou non, le lien avec la commune est établi :

- si votre enfant est scolarisé dans une commune
- si vous travaillez sur une commune
- si vous avez votre famille proche qui vit sur la commune
- si vous avez un suivi social ou médico-social ou si vous bénéficiez d'une action d'insertion professionnelle
- si vous avez entrepris des démarches auprès de structures institutionnelles ou associatives sur la communes



DÉPOSER

VOS AFFAIRES

ASSOCIATION LA MIE DE PAIN

Toute personne majeure (hommes et femmes).

► 113 rue Regnault, 75013 Paris

(M) 7 Porte d'Ivry (M) 14 Olympiades

⌚ du mardi au samedi 8h30-12h et 13h45-17h

⌚ Ferme à 16h le mardi et vendredi

Pour prendre rendez-vous : ☎ 01 44 06 96 88

⌚ Mercredi 13h30-13h45

Fermé les jours fériés



RETRouver UN PROCHE

LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

RÉTABLISSEMENT DES LIENS FAMILIAUX



1. **Recherche de proches** : aide aux personnes qui ont perdu contact avec leur famille en raison d'un conflit, d'une catastrophe naturelle ou d'une migration.

📞 07 77 46 62 40 ✉ rlf.dt75@croix-rouge.fr

Service gratuit. Toutes les informations transmises sont sécurisées.

Mise à disposition d'un téléphone pour appeler gratuitement ses proches à l'international.

2. **Pour contacter un proche à l'international par téléphone/messages :**

► Devant le métro (M) 2 La Chapelle

⌚ lundi 14h-17h.

► Devant du métro (M) 2 Couronnes

⌚ Mercredi 9h30-12h

► «La Rochefoucauld» 15, av du Général Leclerc, 75014 Paris (M) 6 (RER) B Denfert Rochereau ⌚ Jeudi 2-5pm

► Halte Humanitaire Rivoli
2 rue Perrault 75001

(M) 1 Louvre-Rivoli

⌚ Mercredi 4, 18 février, et mars 14h-17h30

► Halte Humanitaire Diderot
164 boulevard Diderot 75012 Paris

(M) 2 Nation

⌚ Mercredi 11,25 février et mars 14h-17h30

Distribution Resto du Coeur

► 7 Av. de la Porte de la Villette, 75019 Paris

(M) 7 Porte de la Villette

⌚ Jeudi 9h30-12h

SOUTIEN À

LA PARENTALITÉ

Paris

FASTI

► 58 rue des Amandiers, 75020 Paris

(M) 2 Père Lachaise

(bus) 69, 61 Auguste Métivier

Groupe de parole autour de la grossesse

⌚ lundi 13h30

LES PÂTES AU BEURRE

Prévention santé psychique et soutien à la parentalité. Gratuit, anonyme, sans rendez-vous. Possibilité de venir avec enfants

► 140 rue du Faubourg Saint Martin,
75010 Paris

(M) 4 (5) 7 Gare de l'Est

(bus) 32 Faubourg-Saint-Denis

Accueils sur place par un binôme de psychologues :

⌚ lundi 11h30-13h30, mercredi 9h-11h, (**hors vacances scolaires**)

Ateliers danses pour femmes enceintes

⌚ Jeudi 12 février, 19 mars, 9 avril 10h-11h30
Mouvement et conceptions

⌚ 12 fev, 19 mars, 9 avril - 12h30-14h

✉ paris@lespatesaubeurre.fr

► La Villette (Little Studio)

211 avenue Jean Jaurès, 75019 Paris

(T3b) Ella Fitzgerald

⌚ un mercredi après-midi par mois 15h-17h
(4 et 18 février, 4 et 18 mars)

• Le Fil des Pâtes au Beurre

📞 02 40 16 90 50, ligne téléphonique nationale

⌚ lundi 9h-11h, vendredi 12h-14h

CENTRE SOCIAL LA 20^{EME} CHAISE

► 38 rue des Amandiers, 75020 Paris

(M) 2 (3) Père Lachaise / (bus) 61, 69

(€) Adhésion: 8 €, 5 € (18-25 ans), famille 12 €

Pendant vacances scolaires :

⌚ lundi-vendredi 10h-12h30 et 13h30-17h30

Hors vacances scolaires :

⌚ mardi, jeudi, vendredi: 10h-12h30 et 13h30-19h, mercredi 14h-19h

⌚ samedi 10h-12h30 / 13h30-17h

• Espace troc (⌚ mercredi 14h-16h et samedi 10h30-12h30)

• Espace parents-enfants La chaise trotteuse

⌚ jeudi matin 10h-12h

Horaires peuvent changer lors des jours fériés

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL SOLIDARITÉ ROQUETTE

Pour les personnes habitant à Paris.

➔ 48 rue de la Roquette, 75011 Paris

(M) 1 5 8 Bastille, 9 Voltaire / bus 69, 46

Multi accueil Les Pitchouns :

crèche pour enfants de 6 mois à 3 ans

⌚ lundi-vendredi 8h30-18h

Sur inscription par téléphone ☎ 01 49 23 81 50 ou

par mail ☐ lespitchouns@solidariteroquette.fr

Ateliers parents enfants une fois par semaine.

Fermé les jours fériés

DESSINE MOI UN MOUTON



*Femmes enceintes ou avec enfants concernées
par pathologie infectieuse ou génétique
(VIH, drépanocytose, hépatite B)*

Accueil de jour ⌚ lundi au samedi 9h30-17h30

➔ 29 Rue Pajol, 75018

(M) 2 La Chapelle / 12 Marx Dormoy bus 38, 35

Fermé les jours fériés

Plus d'informations à la page 14

Seine-Saint-Denis

LA MAISON DU BÉBÉ

➔ 1 chemin du Moulin Basset, 93200 Saint-Denis

Accompagnement à la parentalité pour enfant de 0-3 ans (18 mois max à l'entrée dans le dispositif)

- Accueil et jeux pour les bébés de 0 à 3 ans et leurs parents ⌚ lundi et mercredi 14h-15h30

Fermé les jours fériés

ACRAIF À LA MAISON DE L'AUTISME

Accueil informations et rédirection lié à l'autisme

➔ 10 rue Waldeck Rochet, bâtiment 521,

93300 Aubervilliers

(M) 12 Front Populaire / bus 45, 139, 239, 302

⌚ du lundi au vendredi 10h-13h et 14h-17h

Fermé mardi matin

⌚ 01 49 28 54 20 ou ☐ contact@craif.org

Attention ! Pour les fermetures exceptionnelles

<https://www.craif.org/actualites-9>

RELAIS DES PARENTS

Parents d'enfants de tout âge.

Consultations psychologiques individuelles, ateliers collectifs (prévenir si besoin d'une garde d'enfant)

Sur rendez-vous sur place ou par téléphone :

⌚ 01 49 15 72 20

⌚ lundi-jeudi 9h-12h30 et 13h30-17h30

➔ 37-39 rue Victor Hugo, 93500 Pantin

(M) 5 Église de Pantin

bus 249 Lycée professionnel Simon Weil

Fermé les jours fériés



APPRENDRE LE FRANÇAIS

Sur inscription

FEMMES RELAIS

MÉDIATRICES INTERCULTURELLES €

➔ 3-5 place des Nations Unies, 93022 Bobigny

➔ Pont de Bondy

bus 234 Robespierre - Édouard Vaillant

Ateliers socio-linguistiques tous niveaux (un cours par jour). Inscription sur place

Adhésion annuelle de 50 €

⌚ du lundi au vendredi 9h-13h et 14h-16h

⌚ Fermé le mercredi après-midi

Sans inscription

BAAM

Cours tout niveau, non diplômant ou certifiant, sans inscription. ➔ 10 lieux à Paris et Ivry

Plus d'informations et plannings sur le site : baamasso.org/fr/ateliers-francais

Potentielles fermetures, vacances de février.

Seine-Saint-Denis

APPRENDRE LE FRANCAIS

Personnes avec permis de séjour. Évaluation de votre niveau de français et orientation vers un cours adapté :

Pour plus de cours de français :
www.reseau-alpha.org



Pour les personnes qui habitent ou bénéficient d'un accompagnement social sur le territoire d'Est Ensemble :

<https://formation-rsa.seinesaintdenis.fr/evénement/5d58e4c0-a93e-4aff-a456-d69e3b7d46b8>

Pour les personnes qui habitent ou bénéficient d'un accompagnement social sur le territoire 93 Nord :

<https://formation-rsa.seinesaintdenis.fr/evénement/5cc06d4b-d627-415d-8a18-644a1ea9f4ee>



Pour les personnes qui habitent ou bénéficient d'un accompagnement social sur le territoire du Grand Paris Est :

<https://formation-rsa.seinesaintdenis.fr/événement/44762416-36aa-4183-9c10-3634b16c8e18>



Pour les personnes qui habitent ou bénéficient d'un accompagnement social sur le territoire de la Plaine Commune :

<https://formation-rsa.seinesaintdenis.fr/événement/a635cada-0be5-4e85-97f1-a7bca0887e7d>



TRAVAIL

Accompagnement professionnel



● Procédure asile

● Information Dublin

● Réfugiés

● Carte de séjour

● ● MISSION LOCALE

Accueil inconditionnel. Pour les jeunes de 16-25 ans révolus ayant un titre de séjour, autorisation de travail ou API pour les jeunes BPI.

⌚ Incription sur place, du lundi au vendredi à 9h ou 13h30. Fermé tous les jeudis après-midi.

● **Pour les personnes domiciliées dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 9^e, 10^e et 11^e arrondissements :**

➔ 29/31 rue des boulets, 75011 Paris

(M) 9 Rue des boulets

● **Pour les personnes domiciliées dans le 5^e, 12^e, 13^e, arrondissements :**

➔ 93 rue Jeanne d'Arc, 75013 Paris

(M) 6 National

● **Pour les personnes domiciliées dans le 6^e, 7^e, 14^e, 15^e et 16^e arrondissements :**

➔ 24/26 rue de Chatillon, 75014 Paris

(M) 4 Alesia

● **Pour les personnes domiciliées dans le 8^e, 17^e et 18^e arrondissements :**

➔ 9 impasse Milord, 75018 Paris

(M) 13 Porte de Saint-Ouen

● **Pour les personnes domiciliées dans le 19^e:**

➔ 65 rue d'Hautpoul, 75019 Paris

(M) 5 Ourcq

● **Pour les personnes domiciliées dans le 20^e :**

➔ 3 rue de l'Est, 75020 Paris (M) 11 Jourdain

ADAGE



Accompagnement des femmes vers l'emploi et la formation.

Avoir un titre de séjour avec autorisation de travail. Pouvoir communiquer un minimum en français.

➔ 17 rue Bernard Dimey, 75018 Paris

(M) 13 (T) 13 Porte de St Ouen

Pour se renseigner et s'inscrire :

Appeler ☎ 01 58 59 01 67

Contacter ✉ adage18@orange.fr

Venir sur place

⌚ Lundi-vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h30.

Possibilité de venir avec les enfants.

Fermé les jours fériés

KODIKO

● Accompagnement professionnel en binôme avec un accompagnateur salarié pendant 6 mois : 10 rendez-vous individuels en entreprise / 12 ateliers collectifs sur la recherche d'emploi ou de formation / cours de français (niveau A2/B1 et B1/B2) / prêt d'ordinateur et stage d'initiation à l'informatique.

Activités prévues pour les groupes jeunes, les femmes et les profils expérimentés.

⌚ Avril

Début du recrutement le 5 janvier !

● Garde d'enfant sous conditions

● Critères : être à la recherche d'un travail, stage, alternance ou une formation / habiter en Ile-de-France / être réfugié, apatride, ou bénéficier de la protection subsidiaire ou temporaire ou de la réunification familiale / avoir un niveau A2 de français à l'oral et être disponible une journée par semaine (entre lundi et vendredi).

Scanner pour vous inscrire/_remplir ce formulaire.

SISTECH

Femmes réfugiées avec un niveau A2 en français. Programme de formation

pour les métiers de la technologie et du numérique. Sur inscription sur ce formulaire : https://sis.tech/apply/refugee_women_france/ ou france@sis.tech



ACTIVITÉS SOCIALES, SPORTIVES ET CULTURELLES

Les centres sociaux : lieux d'activités ouverts à tous et à toutes, gratuits ou à bas prix.
Chaque centre propose des activités différentes, telles que :

- Apprentissage du français
- Soutien à la parentalité et lieux d'accueil parents/enfants
- Séjours et sorties culturelles et de loisirs en famille et/ou pour les enfants et les jeunes
- Accompagnement à la scolarité
- Ateliers de cuisine, d'arts plastiques, de sport, de jardinage, etc.
- Ateliers d'éveil corporels, marche collective

Retrouvez le centre social le plus proche.

- à Paris :<https://paris.centres-sociaux.fr/annuaire/>
- en Seine-Saint-Denis :
<https://seinesaintdenis.centres-sociaux.fr/le-reseau-93/#>

Les centres sociaux sont aussi des lieux où vous pouvez vous investir de manière bénévole.

NOUR

Yoga pour débutants, mixte ou réservés aux femmes.

 Sur inscription :
reservation.nour-yoga.com
06 12 64 83 64
contact@nour-yoga.com

TERRAIN D'AVENIR

Activités sportives (escalade, basketball, rugby, football, natation, yoga, step, danse moderne, vélo, running)

Sur inscription : <https://airtable.com/appLNQFLcL9tvmrq/shrF2MCyNgXat6giJ>

LIMBO

 Au «104», 5 rue Curial, 75019 Paris
(M 2 5 7) Stalingrad, Riquet, Marx Dormoy

Ateliers de médiation artistique

 14h30-17h (jours fériés)

Groupe de parole mixte : une fois

 A la Maison des Réfugiés, 10b rue Henri Ribièvre, 75019 Paris (M 11) place des fêtes

Permanence ouverte à tous et toutes :

 Tous les mardis de 15h à 17h (jours fériés compris).

Groupe de parole entre femmes avec le Planning Familial :

 Tous les premiers mardis du mois.

Sorties culturelles : deux fois par mois.

 ateliers.limbo@gmail.com



Bibliothèques

GRATUIT

Accès à des livres, des ordinateurs, une connexion internet et au WIFI, des prises pour recharger votre téléphone.

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE D'INFORMATION

 bâtiment Lumière, au 40 avenue des Terroirs de France 75012 Paris (M 14) Cour Saint-Émilion
lundi au vendredi 12h-22h. Fermé le mardi
samedi et dimanche 11h-22h

Ateliers de conversation en français :

 vendredi 13h (grands débutants),
14h, 16h et 18h

Pas d'ateliers les 27 février et 6 mars

• Permanence d'accès aux soins :
les 2èmes mercredis du mois 14h-18h
11 février, et 11 mars

Retrouvez toutes les bibliothèques de Paris :
<https://www.paris.fr/lieux/bibliotheques/tous-les-horaires>

Pour les espaces sportifs publics de la ville de Paris : <https://www.paris.fr/pages/pratiquer-un-sport-librement-2431>

Pour les adresses et horaires des piscines de la Ville de Paris : <https://bit.ly/33MAvgE>

PROCÉDURE



Vous souhaitez demander l'asile

Demander l'asile, c'est demander la protection d'un pays parce que l'on est en danger et que l'on a subi des persécutions ou été victime de menaces graves dans son pays d'origine en raison de sa religion, de sa nationalité, de ses opinions politiques, de sa race ou de son appartenance à un groupe social (genre, handicap, orientation sexuelle...).

Vous pouvez obtenir une protection parce que vous êtes une **femme** :

- si votre **genre** est la cause de votre persécution : mariage forcé, violences conjugales, maltraitances physiques, crime d'honneur
- si la persécution est sur votre **sexe biologique** : risque de mutilations sexuelles, avortements forcés.

Pour obtenir une protection en France, vous devez toujours être en danger en cas de retour dans votre pays. Demander conseil dans une association spécialisée, voir page 8.

Pour commencer votre demande d'asile, il faut appeler le numéro unique de demande d'asile : 01.42.500.900 qui vous donnera un premier rendez-vous à la : CAFDA (si enfants) à Paris sinon à la SPADA Paris (femmes seules) et 93
CAFDA
 184 rue du Faubourg-Saint-Denis 75010 Paris
 Gare du Nord

SPADA
 39 rue des cheminots, 75018 Paris
 Porte de la Chapelle
 92 boulevard Ney, 75018 Paris
 Porte de Clignancourt

Demander l'asile pour votre enfant

Si vous demandez l'asile, votre demande s'applique aussi aux enfants qui vous accompagnent. **Si vous obtenez le statut de réfugié, votre enfant l'obtiendra aussi.** Si vous n'obtenez pas le statut, mais que votre enfant éprouve des craintes personnelles d'atteintes grave il/elle obtiendra la protection subsidiaire. Si votre enfant vous rejoint en France, ou est né en France après l'obtention de votre statut de réfugiée, il/elle **obtient un droit au séjour en France qui deviendra un titre de séjour à sa majorité.**

Si votre enfant vous rejoint en France, ou est né en France après qu'on vous ai refusé l'asile, il/elle **peut enregistrer une demande d'asile individuelle.**

Si votre fille est née en France et est menacée d'excision en cas de retour dans son pays d'origine, elle peut obtenir le statut de réfugiée. Il faut montrer que l'enfant aurait des risques personnels d'être excisée et que le pays d'origine ne peut la protéger. **Il faudra prouver que votre enfant n'a pas déjà subi de mutilation sexuelle en présentant un certificat médical.**

Pour obtenir un certificat médical vous pouvez vous rendre à l'unité médico-judiciaire (UMJ) de l'hôpital hôtel-Dieu.

1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris
Appeler ☎ 01 42 34 82 34
 Contacter ✉ ofpraumj75.htd@aphp.fr avec la convocation de votre entretien à l'OFPRA et l'attestation de demande d'asile.

Seine Saint Denis :

Unité médico-judiciaire de Jean Verdier
Avenue du 14 Juillet, 93140 Bondy

0148026506

Ou

CHI André Grégoire

Bâtiment C 56 rue de la Boissière 93100

Montreuil Sous Bois

Mardi et jeudi : Prise de rdv au ☎ 0673666401

reparonslexcision@gmail.com

Il est possible que le rendez-vous donné par l'UMJ soit après votre convocation à l'OFPRA. Dans ce cas, il faut en informer l'agent OFPRA lors de votre entretien et lui montrer le papier du rdv prévu avec la date. Par la suite vous pourrez envoyer le certificat.

Les mutilations génitales féminines

Vous pouvez être reconnue réfugiée pour mutilations génitales féminines :

- **vous n'en avez pas déjà** : il faudra présenter un certificat médical de non-excision
- si on vous a **menacé** de vous en faire
- **votre pays ne vous protège pas**

Vous pouvez demander un certificat médical auprès de n'importe quel médecin.

Mariage forcé

Il faut prouver que vous avez **subi des menaces ou des violences en refusant de vous marier**. Il est très difficile de prouver un mariage forcé et d'obtenir une protection pour cette raison.

Crime d'honneur

On appelle crimes d'honneur les violences ou le meurtre de femmes par un membre de la famille au nom de l'honneur individuel ou de la famille. Il faut prouver que **votre refus de tradition ou de coutume** vous a fait subir **différentes violences**, ou en ont fait subir à d'autres membres de votre famille, et que vous avez dû fuir votre pays pour cette raison.

Prostitution forcée

Si vous avez été forcée à vous prostituer dans votre **pays d'origine**, vous pouvez obtenir le statut de réfugié du fait de votre groupe social d'appartenance. Pour avoir de l'aide, vous pouvez aller au Bus des Femmes, voir page 9.

Violences sexuelles

Les violences sexuelles subies ne vous permettent pas d'obtenir le statut de réfugié.e, mais elles peuvent appuyer un autre motif de persécution. Pour avoir de l'aide, voir page 9 et 10.

Évaluation de la vulnérabilité

L'OFII évalue votre vulnérabilité pour **identifier vos besoins**. Vous allez devoir remplir un **questionnaire** d'une page sur votre besoin d'hébergement et d'adaptation. Si vous êtes considérée vulnérable, vous serez prioritaire pour obtenir une place dans un centre d'hébergement. L'hébergement et l'ADA (Allocation Demandeur d'Asile) vont ensemble, si vous refusez un hébergement vous ne toucherez pas l'ADA.

Vous pouvez être considérée vulnérable si : vous êtes mineure / en situation de handicap / une personne âgée / enceinte / seule et accompagnée d'enfants mineurs / victime de la traite d'êtres humains / si vous avez subi des mutilations et violences sexuelles.



TITRE DE SÉJOUR

Mon enfant est reconnu réfugié

Lorsque votre enfant a été reconnu réfugié, vous pouvez demander la reconnaissance de votre statut de parent d'enfant **réfugié**.

Si votre enfant a obtenu le statut de réfugiée, vous avez le droit à une carte de résident. Si votre enfant a obtenu la protection subsidiaire pour les mêmes raisons, vous avez le droit à une carte de séjour pluriannuelle et renouvelable d'une durée maximale de 4 ans.

La demande de titre de séjour se fait sur l'ANEF, le site en ligne de la Préfecture. Si vous n'avez jamais demandé l'asile, vous devez faire votre demande sur le site démarche simplifiée. Une fois que vous l'avez obtenu, vous pouvez obtenir des aides financières (voir page 40).

Documents à apporter :

- Passeport ou carte d'identité du parent
- Acte de naissance du parent
- Acte de naissance de l'enfant
- Décision de l'OPERA qui reconnaît l'enfant réfugié.e
- E-photos

Je suis victime de violences au sein du couple

Si vous êtes :

- **mariée à un.e français.e et victime de violences**
- **victime de violences** par votre partenaire ou ancien.ne conjoint.e et que vous **êtes ressortissante du regroupement familial** vous pouvez demander un autre **titre de séjour vie privée et familiale pour ne pas être en situation irrégulière** si vous quittez cette personne.

Pour l'obtenir, il faut prouver que vous avez été violentée, obtenir une ordonnance de protection par le juge aux affaires familiales et faire une demande de titre de séjour en préfecture.

1 / Pour obtenir une preuve :

- **Dépôt de plainte.** Vous pouvez porter plainte à un commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie. Dans les commissariats, des assistant.es social.es peuvent vous aider. Si vous êtes en situation irrégulière, vous pouvez vous faire accompagner au commissariat de votre préférence. Vous recevrez un récépissé de dépôt de plainte immédiatement.

- **Certificat médical**

- **Engagement en divorce pour faute**

2 / Après avoir obtenu une protection du juge aux affaires familiales, il faut demander un titre de séjour à la préfecture "vie privée et familiale". Pour l'obtenir, il faudra apporter ces documents :

- un justificatif de nationalité
- un justificatif de domicile de moins de 6 mois
- 3 photographies d'identité
- l'ordonnance de protection rendue par le juge aux affaires familiales.

Si vous êtes femme de conjoint.e français.e vous aurez une carte pluriannuelle de 2 ans. Si vous êtes ressortissante du regroupement familial, vous aurez une carte pluriannuelle générale de 4 ans maximum.

Il est aussi possible de demander une **admission exceptionnelle au séjour à titre humanitaire** auprès du / de la préfet.e. Cette procédure est peu utilisée.

Si vous êtes ressortissante algérienne, vous n'êtes pas protégée par ces dispositions.

Je suis victime de prostitution forcée en France

Si vous êtes **victime de prostitution forcée et que vous portez plainte** ou que vous témoignez contre les auteur.ices, vous pouvez **obtenir une carte de séjour "vie privée et familiale"** qui autorise à travailler.

Vous devrez apporter ces documents :

- un justificatif d'état civil
- un justificatif de nationalité
- un justificatif de domicile de moins de six mois
- 3 photos d'identité récentes
- un récépissé du dépôt de plainte ou de la procédure judiciaire

Il est aussi possible de demander une **admission exceptionnelle au séjour à titre humanitaire** auprès du / de la préfet.e. Cette procédure est peu utilisée.

Si vous êtes ressortissante algérienne, vous n'êtes pas protégée par ces dispositions.

Je vis en France depuis 5 ans et j'ai des enfants scolarisés

Si vous êtes en France depuis plus de 5 ans et que vos enfants sont scolarisés depuis au moins 3 ans en France, vous pouvez **obtenir un titre de séjour "vie privée et familiale"**.

Vous devrez apporter ces documents :

- justificatif d'état civil
- justificatif de nationalité
- justificatif de domicile de moins de 6 mois
- 4 photographies d'identité
- preuve de résidence en France depuis 5 ans
- certificats de scolarité

Vous pouvez contacter le réseau éducation sans frontière qui aide dans cette démarche, voir page 9.

Je veux demander un titre de séjour pour mon enfant entré mineur sur le territoire

Si votre **enfant a vécu en France depuis avant ses 13 ans avec un de ses parents légitimes**, il/elle peut demander à ses 18 ans la nationalité française et/ou une **carte de séjour "vie privée et familiale"** d'un an.

Si votre **enfant est de nationalité algérienne et a vécu en France depuis avant ses 10 ans**, il/elle peut demander à ses 18 ans un **certificat de résidence de 10 ans**.

Si votre **enfant est de nationalité tunisienne et a vécu en France depuis avant ses 10 ans**, il/elle peut demander à sa majorité une **carte de séjour temporaire**.



RETRouver

MES PROCHES

Réunification familiale : si vous êtes reconnue réfugiée et que vous voulez faire venir votre famille

Vous pouvez faire venir en France les membres de votre famille :

- Votre **conjoint** (mari ou femme), votre concubin ou partenaire avec qui vous viviez dans un autre pays avant d'arriver en France
- Les **enfants de votre couple** âgés de moins de 19 ans qui ne sont pas mariés.
- Vos **enfants d'une union précédente dont vous avez la garde** de moins de 18 ans.
- Les **enfants de votre conjoint.e dont il/elle à la garde** de moins de 18 ans.

Pour plus d'informations : <https://bit.ly/3zkCDeZ>

Attention : si l'union ou le mariage a eu lieu après à la date de dépôt de votre demande d'asile, cela sera une procédure différente de regroupement familial qui est plus difficile.

Comment faire venir votre famille ?

1/ Votre famille doit faire une demande de visa long séjour au Consulat de France le plus proche de leur lieu de résidence.

Il faudra ces documents :

- un formulaire
- le(s) passeport(s) des membres de votre famille
- 4 photos d'identité par membre
- le justificatif de votre protection de l'OFPRA
- une copie de l'acte de naissance et/ou de mariage.

L'examen du dossier coûte 99 €.

2/ Une fois la demande enregistrée au consulat, la personne doit prendre rendez-vous à l'ambassade de France dans le pays.

Le Bureau des familles de réfugiés vous demandera :

- une copie recto verso de votre carte de résident ou du récépissé
- un formulaire concernant votre situation familiale
- un justificatif de domicile

3/ La procédure peut durer longtemps.

- Si le visa long séjour est accordé, votre famille à **3 mois pour se rendre en France**.
- Si la demande de visa est refusée ou en cas de non-réponse du consulat, **vous avez 2 mois pour former un recours**.

Comment obtenir de l'aide ?

Vous pouvez contacter les associations La Cimade et Safe Passage pour vous aider dans vos démarches, voir page 9

- La structure de premier accueil des demandeurs d'asile (SPADA) ou le centre d'hébergement où vous avez été domicilié pendant votre demande d'asile. Ils peuvent vous aider dans l'ouverture de vos droits, la recherche d'une nouvelle adresse et d'un logement.
- Le centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville dans laquelle vous êtes domicilié/hébergé. Demandez à obtenir un rendez-vous avec un-e assistant-e social-e pour être aidé dans vos démarches et pour déposer un dossier de demande de logement social.

Regroupement familial : si vous avez un titre de séjour et que vous voulez faire venir votre famille

Si vous avez un titre de séjour, vous pouvez faire venir votre époux/épouse et vos enfants mineurs sous certaines conditions.

Il faut pouvoir prouver que vous :

- **Avez le droit de résider en France** : une carte de séjour d'au moins 1 an (salariée / vie privée et familiale / étudiante / visiteur etc.) ou une carte de résident ou un récépissé de demande de renouvellement d'un de ces titres
- **Résidiez depuis 18 mois régulièrement en France** : carte de séjour supérieure à 1 an, carte de résident, visa long séjour, carte de séjour inférieure à 1 an, autorisation provisoire de séjour, attestation de demande d'asile

- **Que vous et votre partenaire avez des ressources financières stables** (travail salarié, patrimoine, pension de retraite) :

- pour 2 ou 3 personnes : 1766,92 euros par mois sur les 12 derniers mois
- pour 4 ou 5 personnes : 1943,61 euros par mois sur les 12 derniers mois
- 6 personnes ou plus : 2210,30 euros sur les 12 derniers mois

Attention : les prestations familiales et le revenu de solidarité active (RSA) ne sont pas pris en compte.

- **Avez un logement adapté à la taille de votre famille:**

- Les critères dépendent de votre commune, vous pouvez utiliser ce simulateur : <https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/zonage-abc>.
- Minimum : 22 m² pour un couple sans enfant et il faut ajouter 10 m² par personne supplémentaire (au-delà de 8 personnes il faut ajouter 5 m²).

Il faut que votre famille :

- **réside à l'étranger**
- que l'**époux / épouse** que vous voulez faire venir soit **majeur.e et légalement marié.e avec vous**
- que les **enfants** que voulez faire venir soit

mineurs, issus de votre couple, de votre/vos autre.s union.s ou d'une autre union de votre époux/épouse si l'autre parent n'a pas d'autorité parentale

Pour préparer votre dossier :

- la liste des documents à fournir : <https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/dossierRegroupementFamilial>
- le formulaire CERFA à remplir : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F11166>



CONSEILS GÉNÉRAUX

Garder ses documents

Garder tous les documents :

- papiers de l'État, hôpital, AME, lettres datées
- certificat de scolarisation, bulletins de notes
- les factures à votre nom

Demander la nationalité pour mon enfant

Si votre enfant est né.e à l'étranger et a été reconnu par un parent français avant sa majorité il/elle a automatiquement la nationalité française. Si votre enfant est adopté par une personne française, il/elle deviendra automatiquement français.e.

Si votre enfant est né en France de parents étrangers, il/elle peut déposer une demande de nationalisation à ses 13 ans. Pour obtenir automatiquement la nationalité française, il faudra :

- la preuve de sa naissance en France : acte de naissance
- la preuve de sa présence en France pendant au moins 5 en France depuis ses 11 ans : certificats de scolarité, des attestations de stage, des certificats de travail

Si votre enfant est arrivé en France avant ses 13 ans, il/elle pourra déposer une demande de naturalisation à ses 18 ans.

Je veux divorcer de mon/ma partenaire violent.e

Les violences conjugales sont des fautes et peuvent être reconnues comme cause du divorce. Vous pourrez recevoir des dommages et intérêts

Je veux protéger mon enfant d'un enlèvement par son autre parent

Si vous pensez que l'autre parent risque d'emmener votre enfant à l'étranger sans votre autorisation, vous pouvez saisir le juge aux affaires familiales qui lancera une procédure d'urgence. La résidence principale de votre enfant sera fixée à votre domicile et vous pouvez demander d'inscrire sur le passeport de votre conjoint.e que l'enfant de ne pas sortir du territoire français sans l'autorisation des deux parents.

En cas d'urgence, vous pouvez aussi aller au commissariat pour demander une interdiction de sortie du territoire français pour l'enfant. Il faut apporter :

- sa pièce d'identité
- l'acte de naissance de son enfant
- une preuve de domiciliation, un certificat d'hébergement

NOTES

DROITS SOCIAUX



GESTION DES ENFANTS

Trouver une place en maternité

L'inscription en maternité permet de suivre votre grossesse et de préparer votre accouchement. Vous pouvez remplir un questionnaire en ligne : https://aima.sante-idf.fr/app_direct/aimaidf/. Vous pouvez aussi appeler ce numéro : 01 46 34 00 60

Si vous ne recevez pas de réponse, votre dossier est transmis à l'AIMA (l'aide à l'inscription en maternité) qui vous aidera à trouver une place. Vous pouvez contacter AIMA pour toutes difficultés liées à l'inscription en maternité et au suivi de grossesse.

Faire garder vos enfants

1/ Vos enfants âgés de **2 mois et demi à 3 ans** peuvent être accueillis la **journée dans les crèches municipales**. Vous n'avez pas besoin d'un titre de séjour pour faire garder votre enfant.

Il faut inscrire votre enfant dans la **mairie** d'arrondissement ou de ville :

- remplir un formulaire en ligne sur le site de votre mairie après plus de 6 mois de grossesse
- valider votre inscription en apportant à la mairie : votre pièce d'identité, celle de votre enfant, le livret de famille, l'acte de naissance, avis d'imposition ou attestation de ressource. C'est possible qu'on vous demande un certificat d'hébergement / une attestation de domiciliation et une raison pour faire garder votre enfant (travail, formation).
- Vous pouvez aussi vous rendre directement à la mairie de la ou vous êtes domicilié.e ou

hébergé.e

- Certaines crèches offrent des accueils d'urgence ce qui permettent une admission plus rapide et laissent la possibilité aux familles de prévoir un accueil à temps complet ou partiel

Le **prix** de la crèche dépendra de vos **revenus**. À Paris, vous payerez minimum 4 euros par jour.

Une fois que vous saurez dans quelle crèche ira votre enfant, **prenez rendez-vous dans les 10 jours pour ramener les documents de l'inscription**.

2/ Si vous **élevez seule votre/vos enfants et que vous êtes en recherche d'emploi**, vous pouvez demander à **inscrire votre enfant de 0 à 3 ans en crèche AVIP** si vous êtes dans une de ses situations :

- vous êtes inscrite sur la liste de demandeuses d'emploi
- vous touchez le RSA
- vous êtes demandeuse d'emploi et parent isolé
- vous êtes demandeuse d'emploi et vous résidez dans un quartier classé "politique de la ville"
- vous êtes demandeuse d'emploi, vous avez moins de 25 ans et vous n'avez pas de diplôme

Si votre enfant obtient une place en crèche AVIP, vous aurez aussi un accompagnement social et professionnel. Vous pouvez aller dans une agence France Travail pour plus d'informations.

Mettre votre enfant à l'école

L'école est **obligatoire à partir de 3 ans pour tous et pour toutes**, même si vous n'avez pas de titre de séjour et/ou d'hébergement.

1/ Pour l'**école maternelle et primaire**, il faut aller à la **mairie** de votre arrondissement / ville

:

- votre pièce d'identité
- l'acte de naissance de votre enfant
- un carnet de vaccination

2/ Pour le collège et le lycée, il faut aller à l'académie de votre département :

- Paris : Académie de Paris : 12 boulevard d'Indochine, 75019
- Seine-Saint-Denis : Académie de Créteil, 4 Rue Georges Enesco, 94000 Crétel

Si c'est la première fois que votre enfant va au collège ou au lycée en France, il devra passer un test de langue au CASNAV à Paris et au CIO dans les autres villes d'Ile de France. Pour évaluer son niveau et savoir s'il a besoin d'un renforcement de son français (classe UPE2A) il faut prendre rendez-vous.

Pour inscrire votre enfant, il faudra apporter :

- une pièce d'identité
- acte de naissance de votre enfant
- bulletins scolaires si votre enfant était scolarisé dans une autre ville en France avant
- une attestation de domiciliation ou d'hébergement.

Si l'académie n'accepte pas votre attestation de domiciliation, il faut :

- apporter le certificat de scolarité d'un autre de vos enfants qui est scolarisé
- demander à votre assistante sociale de faire un rapport social qui atteste de votre situation et de vos attaches à Paris ou en Seine-Saint-Denis. Si vous le pouvez, demandez-lui de venir avec vous.

Inscrire votre enfant à la cantine

1/ École et collège à Paris :

Pour que votre enfant puisse manger à la cantine de son école ou collège à Paris :

- Inscription directement par l'école ou en Mairie.
- Le prix des repas varie en fonction des revenus des parents. Pour payer un montant adapté à votre situation, il faut se rendre à la caisse des écoles de la mairie de l'arrondissement où votre enfant est scolarisé.e

avec:

- votre pièce d'identité
- l'acte de naissance de votre enfant
- votre dernier avis d'imposition (si vous en avez pas encore vous pouvez demander à votre assistant.e social.e de vous faire une attestation de situation qui atteste de vos ressources)
- Le prix des repas varie de 0,13 centimes à 7 euros.

Cette tarification sera appliquée pour toutes les activités périscolaires (goûter, TAP, études..) de vos enfants. Il ne faut donc pas oublier de la transmettre à Paris famille (structure gérant les activités périscolaires) pour que le bon tarif soit appliqué sur vos factures.

Vous pouvez transmettre cette tarification directement sur votre espace Paris Famille (<https://familles-portail.paris.fr/>) ou vous rendre sur place au 210 quai de Jemmapes 75010 Paris.

2/ École & collège en Seine-Saint-Denis :

Pour que votre enfant puisse manger gratuitement à la cantine de son école si vous habitez dans la ville de Saint-Denis :

- réserver en ligne : vous devez vous créer un espace personnel sur le site saintdenienligne.fr
- réserver en remplissant un formulaire en papier en mairie

Pour que votre enfant mange à la cantine de son collège en Seine-Saint-Denis :

- Il faut remplir ce formulaire en ligne pour l'inscrire : <https://restocollege.seinesaintdenis.fr/magic-link>
- Le prix d'un repas va de 0,33 à 6,40 euros en fonction de vos revenus.
- Pour que le prix du repas soit moins cher, il faudra montrer une attestation CAF de moins de 3 mois au collège de votre enfant.

3/ Lycée Paris et Seine-Saint-Denis :

Pour que votre enfant mange à la cantine de son lycée à Paris et en Seine-Saint-Denis :

- Le prix d'un repas va de 0,50 à 4,49 euros en fonction de vos revenus.
- Pour que le prix du repas soit moins cher, il faudra montrer une attestation CAF au lycée ou



DÉMARCHE ADMINISTRATIVES

Obtenir votre avis d'imposition sur vos revenus

Avoir un avis d'imposition est utile pour vos démarches administratives. Il faut le faire chaque année. La première demande se fait par un formulaire papier que vous trouverez sur internet ou dans les centres de services d'impôts aux particuliers (SIP). Si ce n'est pas la première fois que vous déclarez vos impôts vous pouvez le faire en ligne (<https://www.impots.gouv.fr/accueil>) avec votre numéro fiscal de référence et un code qui vous a été transmis sur votre avis d'imposition.

Pour déclarer vos impôts, il vous faut :

- Une pièce d'identité (passeport, CI, titre de séjour ...)
- Une domiciliation et une justification au premier janvier
- Un relevé d'identité bancaire (RIB) de votre banque
- Un acte de mariage si vous êtes mariée. Si vous n'êtes pas marié, vous devez déclarer vos impôts séparément. Si vous avez des enfants ensemble ils ne peuvent être déclarés que sur les impôts de l'un.e d'entre vous.'
- Un acte de naissance pour chacun de vos enfants

Obtenir une attestation d'hébergement 115 Paris

Avoir une attestation d'hébergement est **utile pour vos démarches**.

Si vous êtes hébergée par le 115 de Paris, vous pouvez **retirer votre attestation sur le site <https://115.paris/>** : "Je demande une attestation d'hébergement". Vous pouvez aussi demander de l'aide à un.e assistant.e social.e.

Demander des aides financières

Vous pouvez avoir des **aides financières par la mairie parce que vous avez des enfants**.

Vous pouvez faire des démarches avec un.e assistant.e social.e :

- À Paris : dans un Espace Solidarité Insertion (ESI) ou dans une Permanence Sociale d'Accueil (PSA), auprès d'un.e assistant.e social.e. Voir pages 14,15
- Vous pouvez-vous rendre au centre communal d'action social de votre ville pour avoir plus d'informations sur les aides disponibles

Allocation de parent isolé

Si vous **élevez seule votre/vos enfants**, que vous avez **peu de revenus** et que vous avez un **titre de séjour**, vous pouvez **demander l'allocation de parent isolé** :

- Faire la demande 6 mois après vous être séparée de votre conjoint.e
- Prouver que vous avez le droit d'être en France

Vous pouvez faire les démarches sur le site de la CAF ou aller dans les locaux.

L'aide sera versée jusqu'à ce que votre plus jeune enfant ait 3 ans.

Domiciliation

Une domiciliation est une adresse administrative où vous recevrez votre courrier. Elle est nécessaire pour entamer toute démarche. Il vous faudra en général une orientation par votre assistant.e social.e. Il existe aussi des associations et des services publics, comme Paris Adresse pour vous aider dans vos démarches, voir page 25.



Appeler le 115 pour un hébergement d'urgence

Vous pouvez appeler le 115 si vous avez besoin d'être hébergée : c'est gratuit et vous n'avez pas besoin d'avoir un titre de séjour. Il y a beaucoup de personnes qui appellent le 115, il se peut que vous attendiez plusieurs heures avant qu'on ne décroche. Il faut appeler plusieurs fois jusqu'à tomber sur le message d'accueil, puis rester en ligne pour avoir quelqu'un au téléphone. Si vous avez quelqu'un au téléphone, expliquez votre situation.

Vous aurez plus de chance d'avoir accès à un hébergement d'urgence si vousappelez à 8 heures du matin et que vous êtes dans une de ces situations :

- Vous êtes enceinte de plus de 7 mois
- Vous avez un enfant de moins de 3 mois
- Vous avez une pathologie médicale lourde
- Vous avez subi des violences

Vous pouvez aussi essayer d'appeler à 20 heures pour peut-être avoir une place de dernière minute.

Avoir un hébergement de longue durée

Pour accéder à un hébergement stable, il faut se rapprocher d'une.e assistant.e social.e qui introduira pour vous une demande d'hébergement stable via le SIAO. Cette demande est très longue, elle prend en général plusieurs mois voir années. Cette demande doit être mise à jour tous les 3 mois par votre assistant.e social.e afin d'assurer sa continuité. Cet accès à l'hébergement est inconditionnel.

Si vous êtes en situation régulière vous pouvez en parallèle faire une demande de logement social. Soit avec votre assistant.e social.e soit directement à la mairie.

Vous pouvez demander de faire un «diagnostic MVS» pour avoir un hébergement plus stable à la **Maison de la Veille Sociale (MVS), avec un travailleur social** ou au 115. C'est la «demande SIAO». Le délai pour avoir un hébergement est très long. Les familles et les personnes malades sont prioritaires. Vous devez **confirmer le dossier tous les 6 mois** à la MVS ou au 115 et signaler tout changement de situation (adresse, téléphone, famille...).



Accéder aux soins pour vous et votre enfant

1/ En tant que demandeuse d'asile présente depuis au moins 3 mois sur le territoire français, vous pouvez bénéficier de l'affiliation à l'assurance maladie via la **Protection universelle maladie de base (PUMA)** et **complémentaire (CSS)** dès l'enregistrement de votre demande d'asile. Elle vous permet d'être **prise en charge gratuitement** pour tous vos frais médicaux et hospitaliers pour vous-même, votre conjoint et vos enfants. Il est possible que vous ayez besoin d'avancer les frais, mais vous serez ensuite remboursé.

Vous pouvez vous faire aider pour effectuer cette démarche :

- Par la structure dans laquelle vous êtes hébergé
- Par la structure chargée de vous accompagner pendant l'examen de votre demande d'asile (SPADA),
- Par certaines associations (voir page 8)
- Par le service social de l'hôpital où vous êtes suivie.

Si votre enfant est en demande d'asile seul, il est possible de demander la PUMA juste pour lui/elle. Il faudra avoir le récépissé de demande d'asile de l'enfant et la prise en charge de la CAFDA.

2/ Si vous êtes en situation irrégulière : l'**AME donne droit à la prise en charge à 100% des soins médicaux et hospitaliers**, dans la limite des tarifs de la Sécurité sociale. Vous n'avez pas besoin d'avancer les frais.

Vous pouvez obtenir l'AME si :

- Vous n'avez pas de titre de séjour, ni de récépissé de demande d'asile, ni de document attestant que vous êtes en train de faire des démarches pour obtenir un titre de séjour
- Vous résidez en France et vous êtes en situation irrégulière depuis plus de trois mois de manière ininterrompue

- Vos ressources ne dépassent pas un certain montant : https://www.ameli.fr/assure_droits-demarches/situations-particulieres/situation-irreguliere-ame

Les conditions de durée et de ressources ne concernent pas les enfants : ils doivent seulement avoir des parents en situation irrégulière pour pouvoir obtenir l'AME, pour eux la demande peut se faire avant les 3 mois en France.

Première demande d'AME :

- Télécharger : <https://www.ameli.fr/sites/default/files/formulaires/formulaire-ame-s3720h.pdf> ou aller le chercher directement à un point d'accueil de la CPAM.
- Il vous faudra : votre pièce d'identité et celle de vos enfants (si passeport, il faut la photocopie de toutes les pages, même celles vierges), une attestation de domiciliation et une preuve en France depuis plus de 3 mois et moins d'un an, vos justificatifs de ressources si vous en avez. NB : il est obligatoire de déclarer un certain montant de ressources. Si vous mettez 0 vous n'aurez pas l'AME.
- Déposer votre dossier d'AME dans un point d'accueil de la CPAM de votre lieu de domiciliation. Si c'est une première demande il est impératif d'aller au guichet de la CPAM avec votre passeport. Si c'est un renouvellement cela peut se faire par envoi postal.
- Si vous êtes un mineur isolé, ou si vous ne pouvez pas vous déplacer pour déposer le dossier (mobilité réduite), vous pouvez envoyer le dossier par la Poste avec un justificatif de votre situation ou une attestation sur l'honneur.

Pour aller à un point d'accueil de la CPAM il faut prendre rendez-vous :

- Par téléphone au 36 46
- Aux points d'accueil de la CPAM
- Par exception, dans un établissement de santé ou dans une PASS à l'hôpital où vous êtes pris en charge.

Vous pouvez demander de l'aide pour constituer votre dossier à l'une des structures suivantes :

- Centre communal ou intercommunal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence
- Accueil de jour (page 13)
- Service social de l'hôpital (page 18,19)
- Associations (page 8)

La CPAM doit informer de sa décision dans un délai de deux mois. Si la demande est acceptée, la personne peut récupérer sa carte AME valable un an à compter du dépôt de la demande. Attention, le renouvellement n'est pas automatique, il faut reconstituer le dossier initial deux mois avant l'échéance de la carte.

3/ Si vous êtes enceinte et/ou vous avez des enfants de moins de 6 ans, vous pouvez aussi aller dans un centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) :

- Gratuits sans condition de statut administratif
- Accueil, conseils, consultations, ateliers, entretiens

Liste des PMI à Paris : <https://www.paris.fr/lieux/centres-de-pmi/tous-les-horaires>

Liste des PMI en Seine-Saint-Denis : <https://seinesaintdenis.fr/enfance-education-jeunesse/petite-enfance/les-centres-de-pmi-en-seine-saint-denis/>

Avortement

L'avortement est 100% gratuit en France.

Vous avez le **droit d'avorter jusqu'à 12 semaines de grossesse peu importe votre situation administrative**. Si vous décidez d'avorter, il faut **contacter un.e médecin** pour préparer la procédure. Si le/la médecin refuse, il faudra aller en voir un.e autre.

Si vous êtes **mineure**, il faudra **voir une assistance sociale**. Il est conseillé de vous rendre dans un centre de planning familial :

- À Paris : <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-paris-75>
- En Seine-Saint-Denis : <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-la-seine-saint-denis-93>

Contraception

La contraception est l'ensemble des moyens visant à éviter une grossesse.

En France, la contraception est gratuite dans toutes les pharmacies pour les moins de 26 ans.

Un centre de planning familial vous aidera :

- À Paris : <https://www.planning-familial.org/>

CONSEILS GÉNÉRAUX

Réductions pour les transports

Vous pouvez payer moins cher les transports :

- Si vous avez le Revenu de Solidarité Active (RSA) : votre abonnement est gratuit
- Si vous avez l'AME : votre abonnement est - 50 %
- Si vous avez la PUMA : votre abonnement est - 75 %
- Si vous êtes étudiante boursière vous pouvez obtenir une réduction mais cela dépend de votre bourse.

Vous pouvez faire vos démarches sur Solidarité Transport : <https://www.solidaritetransport.fr/>

Les prix pour les enfants :

- Moins de 4 ans : son abonnement est gratuit
- De 4 à 11 ans non inclus : abonnement à 24 euros par an (Imagine R Junior)
- 12 à 18 ans : abonnement à 382 euros par an (Imagine R Scolaire). Il faut voir avec l'assistante sociale de l'école pour avoir des réductions ou des remboursements.

FÉVRIER 2026

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

MARS 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	14	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						1
							2
							3
							4
							5



Citymapper

Citymapper est une application sur téléphone gratuite pour se déplacer dans Paris et calculer son itinéraire à l'avance pour ne pas se perdre.

Le Métro fonctionne dans Paris et sa proche banlieue.

Le RER est un réseau de trains qui permet de se déplacer entre Paris et le reste de la région parisienne.

Porte de Clignancourt

Porte de la Chapelle

Porte d'Aubervilliers

Porte de la Villette

Nous remercions les bénévoles et toutes les structures, associations et collectifs qui font vivre le projet ! ❤

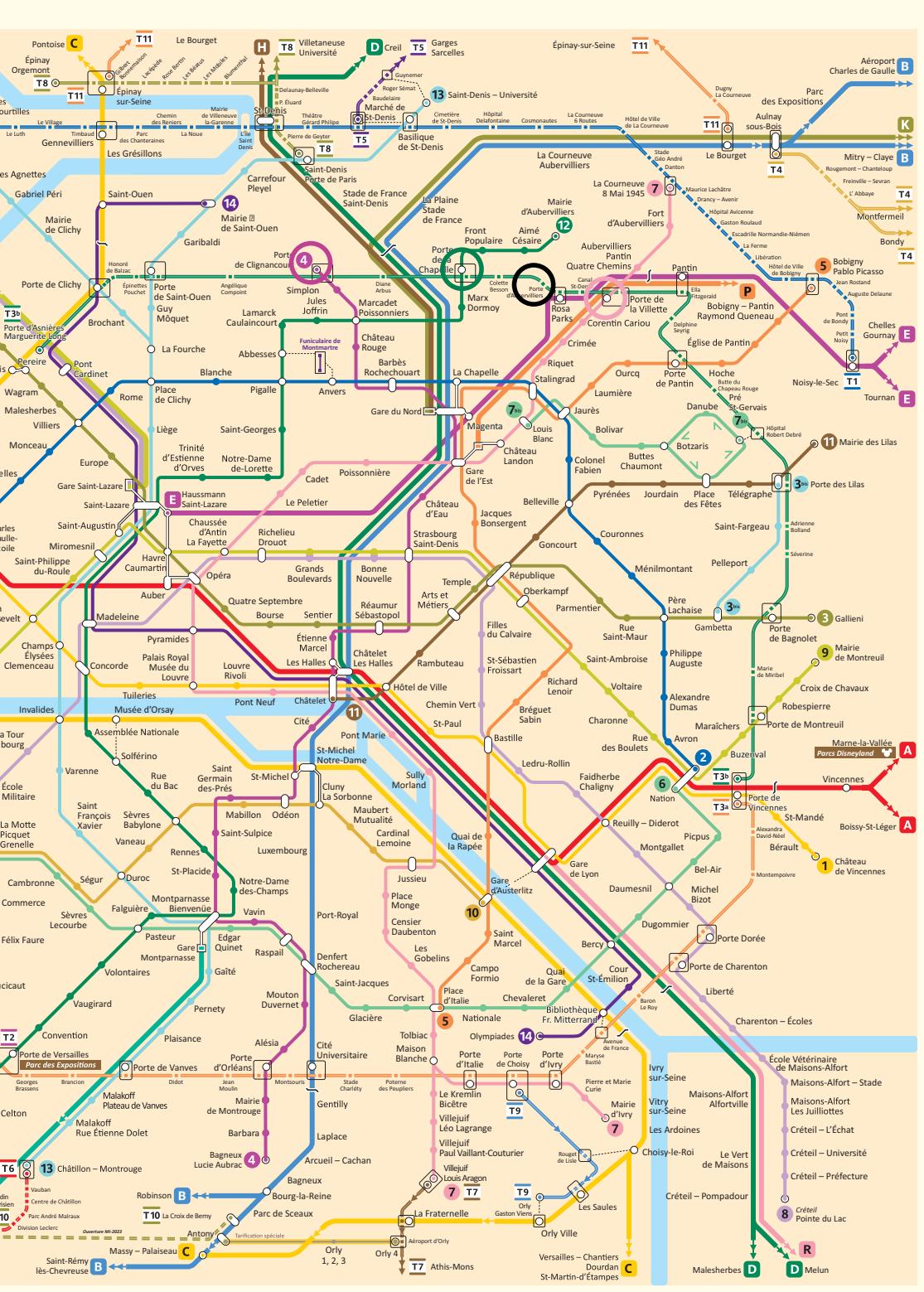
Ce guide est un projet collaboratif mené par les associations Watizat, MaMaMa, Action Contre la Faim et Solinum.

Pour plus d'adresses, consulter
<https://soliguide.fr/fr>



Soliguide







HIVER 2026

PARIS ET SEINE-SAINT-DENIS
FRANÇAIS

Si vous êtes une femme en demande d'asile, réfugiée ou sans papier, avec ou sans enfants, ce guide est pour vous.

Il contient des adresses utiles et des conseils mis à jour chaque mois !

Il existe le Guide d'information pour les personnes exilées pour les villes de Paris, Lyon, Toulouse et l'Oise.



Retrouvez nos contenus numériques sur www.watizat.org et nos vidéos sur les réseaux sociaux



Watizat Paris



watizatparis



Watizat, chaîne d'information



watizatasso

Vous avez une question ? Contactez-nous contact@watizat.org

Si vous êtes une organisation, association ou collectif, commandez les guides en version papier commandes.paris@watizat.org