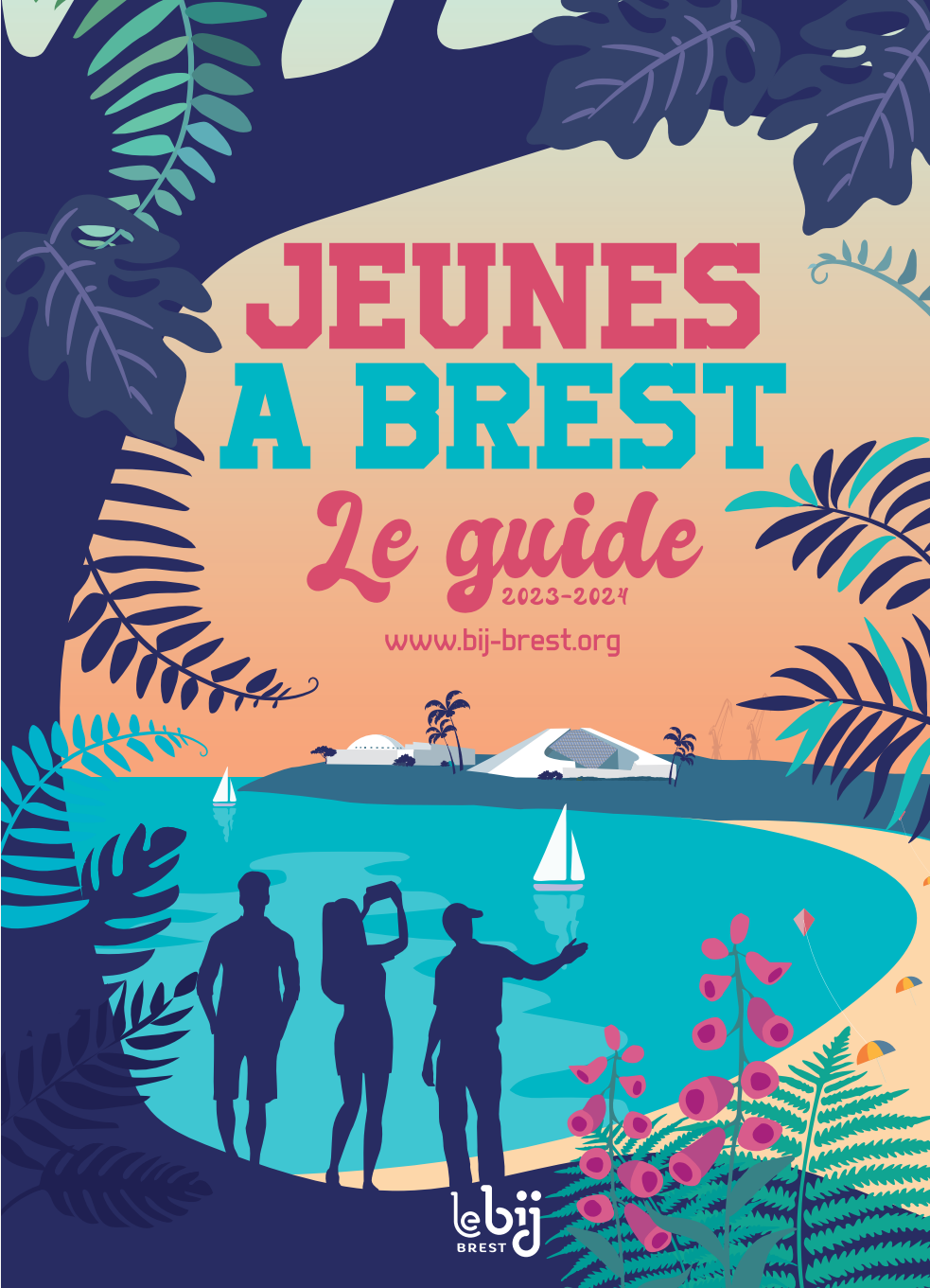
JEUNES A BREST

Le guide

2023-2024

www.bij-brest.org



le bij BREST

BÂTIMENT CFA BRETAGNE

SITE DE GOUESNOU

DÉCOUVREZ NOTRE **SITE DE GOUESNOU**

2 FORMATIONS PROPOSÉES

CAP COUVERTURE EN 1 AN

CAP CHARPENTE EN 1 AN

2 SALLES DE COURS

2 ATELIERS

1 COIN REPAS

POUR EN **SAVOIR +** SUR **CES FORMATIONS**

batiment-cfa.bzh

02 98 95 97 26
cfabtp.quimper@bati-formation.bzh
335 rue Mescadiou - 29850 GOUESNOU

N°24 - édition 2023 - 2024

JEUNES A BREST
Le guide
2023-2024

www.bij-brest.org

le bij BREST 4

1 Emploi et Formation 7

2 Prendre soin de soi 15

3 Accès aux droits 27

4 Logement 37

5 International 47

Guide « jeunes à Brest » n°24 – Édition 2023/2024
Directrice de la publication : Karine Quéré – Éditeur : Bureau information jeunesse de Brest. Comité de rédaction : Delphine Kerlan, Agnès Pissavy et Karine Quéré. Coordination générale et régie publicitaire : Agence Bergame à Brest – 02 98 46 05 17. Conception graphique : Yann Champeau. Ce guide est sous licence Creative Commons BY-NC-ND. Aucun élément photographique et graphique ne peut en être extrait pour une utilisation isolée. Impression : Cloître Imprimeurs à Saint-Thonan. Tirage : 5 000 exemplaires.

info jeunes Brest
EXPLORER LES POSSIBLES

Kerbio Europe
Rue Daumier
Europe

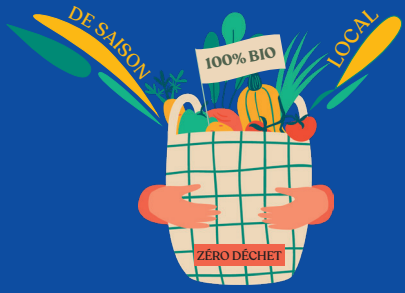
Kerbio Centre Ville
3 rue Kerfautras
Octroi

Kerbio Siam
7 rue Amiral Linois
Château

Kerbio Rive Droite
114 bd Plymouth
Coat Tan

Finisterra des 3 pointes
22 rue Kerallan
Plouzané

biocoop



-4%
pour tous les étudiants
sur présentation de la carte étudiant

finisterra
COOPÉRATIVE ENGAGÉE

CSMV BREST

RECRUTE

- Objectif : trouver un job via une formation humaine, militaire et professionnelle
- Gratuité du permis de conduire
- Gratuité de l'hébergement et de la restauration
- 75% de réduction sur le tarif SNCF

REJOIGNEZ-NOUS !

Envoyez vos candidatures sur
csmv-brest.recrutement.fct@def.gouv.fr
Contact :
06 07 58 28 11 - www.le-smv.gouv.fr

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

SMV ARMER POUR L'EMPLOI

Cofinancé par l'Union européenne

SMV

toute l'année

L'ASSOCIATION
EPAL RECRUTE
pour ses Accueils de Loisirs, Colos, Séjours de Vacances Adaptées...

epal.asso.fr

02 98 41 84 09 (BREST) - **02 99 27 67 30** (RENNES) - **06 74 96 69 52** (NANTES)

LA CARÈNE
SALLE DES MUSIQUES ACTUELLES • BREST • PORT DE COMMERCE

80 CONCERTS PAR AN !
pop, hip-hop, électro, rock, métal, reggae, d'Astropolis à NoBorder : tous les styles musicaux sont à La Carène !

1 GRANDE SALLE & 1 CLUB
1300 & 350 places

6 STUDIOS DE RÉPÉTITION
pour venir répéter ou enregistrer avec votre groupe, aidé·e·s par des pros !

DES ATELIERS, DES RENCONTRES
des expos, un centre de ressources pour tout savoir sur les musiques actuelles, et beaucoup d'événements gratuits !

OFFRES SPÉCIALES JEUNES ET ÉTUDIANT•E•S !

WWW.LACARENE.FR

Le Bij édite le guide jeune à Brest depuis 1994.
C'est une association, membre du réseau Info Jeunes.
Son objectif est d'informer tous les jeunes de 15 à 30 ans et ce, quelle que soit leur situation.

Un espace d'accueil

L'espace d'accueil du Bij est ouvert au public, **du lundi au vendredi, de 13h30 à 17h30**, sans rendez-vous. Il permet aux jeunes et/ou à leurs parents de venir se renseigner sur différentes thématiques :

- construire son parcours
- travailler
- entreprendre
- se distraire
- prendre soin de soi
- se loger
- voyager, se déplacer
- accéder à ses droits
- etc.

L'équipe du Bij met à disposition :

- **des services :** connexion Wi-Fi, ordinateurs, imprimante-scanner
- **des espaces** : de travail, salons, une cafétéria
- **de la prévention santé :** protections périodiques, des préservatifs et des bouchons d'oreille en libre-service
- etc.

Des événements

jeudi 14 septembre
forum jobs étudiants

jeudi 12 octobre
atelier année de césure

Vend. 13 octobre
journée Jeunes et International

Mars 2024
journée Jobs d'été

•••> Consulter le programme sur www.bij-brest.org

Contact :
Bij - 4 rue Augustin Morvan - Brest
02 98 43 01 08
accueil@bij-brest.org
www.bij-brest.org

L'info jeunes à Brest
LE CHAT

Plus de 80 métiers Agriculture et para-agricole

Iréo de Lesneven
Route de Plouider
29260 LESNEVEN
www.ireo.org
02 98 83 33 08

iréo
la dynamique de formation

LES COMPAGNONS DU DEVOIR et du Tour de France

À LA RECHERCHE D'UNE FORMATION EN ALTERNANCE ?

Formez-vous à un métier concret et utile.

- Plus de 30 métiers dans 4 filières.
- Du CAP à l'*Executive Master*.

www.compagnons-du-devoir.com

clps
L'ENJEU COMPÉTENCES

TROUVE TON MÉTIER EN VIVANT DE NOUVELLES EXPÉRIENCES !

TESTS DE MÉTIERS • ACTIVITÉS SPORTIVES • JEUX COLLECTIFS (ESCAPE GAME...)
ATELIERS (COMMUNICATION, CONFIANCE EN SOI...) • INITIATION NUMÉRIQUE
PROJETS DE GROUPE • RENCONTRES DE PROFESSIONNELS • STAGES EN ENTREPRISES

PRÉPA Avenir JEUNES
financée par la Région Bretagne

www.clps.net

INFOS : 02.98.46.38.11 OU brest@clps.net

1 Emploi & Formation

Vous êtes à la recherche d'un emploi et/ou d'une formation, ne restez pas seul.e, des structures peuvent vous accompagner

Photo : © Mathieu Le Gall / Brestmétropole

L'emploi

Vous êtes à la recherche d'un emploi, vous trouverez dans les informations ci-dessous tout ce qu'il faut savoir sur les démarches administratives, les structures brestoises qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans vos démarches, les sites sur lesquels vous accéderez à des offres.

L'inscription à Pôle emploi, même si vous n'êtes pas éligible à des Allocations de Retour à l'Emploi, vous permettra d'obtenir un statut administratif pour la suite de vos démarches et de bénéficier de certaines formations réservées aux demandeur.se.s d'emploi.

S'inscrire sur **www.pole-emploi.fr**

DES STRUCTURES POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI

La Mission locale du pays de Brest (pour les 16-25 ans)

Elle accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes sortis du système scolaire ou universitaire dans leur parcours d'insertion. Les conseiller.ères en insertion vous accompagnent en construisant des réponses adaptées à chacun.e : appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits, à la mobilité, aux projets de loisirs et culturels.

Pour connaître l'antenne dont vous dépendez, consulter le site **www.mission-locale-brest.org**

- Brest Jaurès
  253 rue Jean Jaurès - Brest
  02 98 41 06 90
  jaures@mission-locale-brest.org
- Brest-Bellevue
  Centre Commercial B2 - Place Napoléon III - Brest
  02 98 47 25 53
  bellevue@mission-locale-brest.org
- Brest-Rive droite
  45 rue Dupuy de Lôme - Brest
  02 98 49 70 85
  rive-droite@mission-locale-brest.org

Pôle emploi

Un.e conseiller.ère personnel.le accompagne chaque demandeur.se d'emploi lors d'un premier entretien.

Il existe des accompagnements renforcés dédiés aux jeunes (l'AIJ – l'Accompagnement Intensif Jeune, le CEJ – Contrat Engagement Jeunes) dont les objectifs sont de vous accompagner de manière ren-

Photo : © Damien Goret / Brest métropole

forcée dans votre recherche d'emploi et/ou dans la définition de votre projet professionnel.

Vous êtes intéressé.e et voulez en savoir plus ? Contactez votre conseiller.ère Pôle emploi.

Contact :
- Pôle emploi Brest Europe – 11 rue du 8 mai 1945
- Pôle emploi Brest Marine – 130 rue Ernest Hémingway
- Pôle emploi Brest Iroise - 530, avenue de Tallinn

Plateforme de service téléphonique : **3949**

Horaires d'ouverture sans rendez-vous : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

L'accueil l'après-midi se fait uniquement sur rendez-vous.

www.pole-emploi.fr est gratuit et ouvert à tous. tes, il propose différents services.

• L'espace personnel, créé automatiquement lors de votre inscription, vous permettra au-delà de personnaliser vos recherches d'offres, de recevoir par mail vos courriers Pôle emploi et de conserver vos documents relatifs à votre recherche d'emploi dans un espace sécurisé. Par le biais de votre espace personnel vous pourrez aussi contacter votre conseiller.ère.

• L'Emploi Store est la plateforme des services digitaux (web et mobile) de l'emploi, gratuite et ouverte à tout internaute souhaitant évoluer professionnellement ou en recherche d'emploi.

Ces services sont ordonnés en six grandes thématiques : « Choisir un métier », « Se former », « Préparer sa candidature », « Trouver un emploi », « Créer une entreprise » et « International »

L' Association pour l'emploi des cadres (APEC)

L'APEC accueille et informe les cadres (avec ou sans emploi) et les jeunes diplômé.e.s sur la recherche d'emploi et l'évolution professionnelle. Toutes les informations sur le site **www.apec.fr**

Contact :
APEC - Immeuble Le Fromveur
45, rue de l'Élorn - Brest
0 809 361 212

Cap Avenir - Service d'orientation et d'insertion professionnelle de l'UBO

Cap'Avenir accompagne les étudiant.es de l'UBO, de manière collective et individuelle, dans leur recherche d'emploi (stage, job étudiant, emploi saisonnier et insertion après le diplôme) afin de dynamiser leurs recherches.

L'objectif est de mettre en œuvre une démarche de candidature efficace : identifier et valoriser leurs compétences, clarifier ou ajuster leur projet, cibler le marché potentiel, communiquer (CV/lettre/entretien), suivre leurs candidatures.

Cap'Avenir est également un Centre de Bilan de Compétences ouvert à tout public, salarié.es ou demandeur.euse d'emploi, certifié Qualiopi. Un suivi individualisé est mis en place en vous accompagnant dans votre projet d'évolution ou de reconversion professionnelle tout en prenant en compte vos intérêts, vos valeurs, vos motivations et le marché de l'emploi.

Contact :
CAP'AVENIR
Orientation et Insertion Professionnelle
20, avenue Le Gorgeu
Bâtiment C – Brest
02 98 01 63 17
cap-avenir@univ-brest.fr
www.univ-brest.fr/cap-avenir

Cap emploi

L'objectif de Cap emploi est de favoriser l'embauche des personnes en situation de handicap (bénéficiaires de l'obligation d'emploi, aptes à travailler en milieu ordinaire) dans les entreprises privées ou publiques. Cap emploi accueille sur rendez-vous, en priorité, après orientation par les services de Pôle emploi.

Il est conseillé de faire une demande de Reconnaissance en Qualité de Travailleur.se Handicapé.e auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour favoriser vos démarches.

Contact :
Cap emploi - agence de Brest
7 rue de Kervezennec, Z.I. de Kergonan – Brest
02 98 80 81 00
accueil.brest@capemploi29.com
www.capemploi-29.com

VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI

Le web vous donne accès à un nombre considérable d'offres d'emploi, il s'agit de sites généralistes ou spécialisés dans un secteur d'activité ou un métier (agriculture, hôtellerie-restauration, animation, économie sociale et solidaire, etc.), des réseaux sociaux professionnels (LinKedIn...), ou des portails d'entreprise.

Les principaux sites à consulter (liste non exhaustive) :

- www.pole-emploi.fr
- indeed.fr, monster.fr
- ouestfrance-emploi.com
- ouestjob.com

Mais aussi, des plateformes dédiées aux jeunes :

- **finisterejob.fr,** mis en ligne par le Conseil départemental du Finistère, le site pour l'emploi des jeunes en Finistère, c'est environ 25 000 offres d'emplois, 965 CV, 467 recruteurs et 3 908 candidat.es. Ce site permet de favoriser l'accès à l'autonomie de tous les jeunes Finistériens et Finistériennes, et d'agir pour leur insertion professionnelle.

Vous pourrez :

- Consulter des offres et y répondre en toute liberté
- Déposer votre CV et être orienté.e vers les offres d'emplois correspondant à votre profil (principe du CV catcher).

- **1jeune1solution.gouv.fr**, cette plateforme centralise les offres de Pôle emploi destinées aux jeunes de moins de 30 ans

Photo : © Julien Creff/ Brest métropole

LE + DU BIJ

Au Bij, vous trouverez un accompagnement personnalisé pour la rédaction de votre cv et lettre de motivation, un espace multimédia à votre disposition ainsi que de la documentation (Guide et dépliants pour trouver un job) et des offres d'emploi sur notre site www.bij-brest.org rubrique Emploi > Les offres.
Pour compléter vos informations et suivre nos évènements liés à l'emploi, www.bij-brest.org n'hésitez pas à vous abonner à nos pages sur nos réseaux sociaux (Facebook / Instagram)

INFORMATIONS SUR LE DROIT DU TRAVAIL

Salaire, contrat de travail, heures supplémentaires, congés, etc. Il est important de prendre connaissance de ses droits et de les faire respecter.

• Vous pouvez consulter le site **travail-emploi.gouv.fr**, vous y trouverez toutes les informations sur le droit du travail : les différents contrats de travail, la rémunération, le temps de travail, les congés payés et les congés pour des projets professionnels ou personnels....

• La DREETS : un service à connaître. La Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités assure entre autres les missions d'information, de conseil ou de conciliation auprès des employeurs, des salarié.es et des représentant.es du personnel sur leurs droits et obligations.

Contact :
1, rue des Néréïdes - Brest
0 806 000 126 (question simple et rapide)
02 98 41 82 55 (standard pour prendre un rendez-vous)
https://bretagne.dreets.gouv.fr/Finistere

La formation

Vous souhaitez suivre une formation pour accéder à un emploi, pour faire évoluer vos compétences, pour changer de secteurs d'activité, vous trouverez ici les structures qui vous accompagneront dans votre projet professionnel.

POUR S'INFORMER : IDÉO

Vous vous interrogez sur les métiers vers lesquels vous orienter, les formations possibles, les secteurs professionnels et les entreprises qui recrutent en Bretagne ? Idéo, c'est un site d'information et c'est aussi un réseau de spécialistes de l'orientation (Pôle emploi, centres d'information et d'orientation, missions locales...). Ce service public régional a pour mission d'accueillir, d'informer et de conseiller chaque breton·ne, de 16 à 65 ans, sur les métiers, les formations et les opportunités d'emploi en Bretagne. Coordonné par la Région Bretagne, Idéo s'appuie sur ces structures réparties sur l'ensemble du territoire pour proposer un accueil personnalisé et individualisé à toute personne désireuse de s'informer et d'être conseillée sur son orientation ou sur son évolution professionnelle.

Pour connaître les structures brestoises, rendez-vous sur le site **ideo.bretagne.bzh.** Vous trouverez dans la rubrique lieux d'information, l'ensemble des structures du territoire brestois qui pourront vous accueillir, vous informer et vous accompagner.

BON À SAVOIR

Vous réfléchissez à votre projet professionnel et cherchez des informations sur des métiers ?
De nombreux événements sont organisés par les structures du territoire, n'hésitez pas à y participer !
Toutes les infos sur : www.brest.fr (Rubrique Agenda > thématiques emploi/formation)

LES + DU BIJ

Pour compléter vos recherches sur les métiers et les formations :

- **www.gref-bretagne.com - l'information sur l'emploi et la formation**
- **https://cleor.bretagne.bzh - les informations clés sur les métiers de votre région**

Photo : © Nacer Hammouni / BrestMétropole

www.cidj.com/orientation-metiers
www.onisep.fr

POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E

Des conseillers peuvent vous accueillir et vous accompagner dans votre démarche de formation, que vous soyez demandeurs d'emploi ou salariés, jeunes ou adultes.

Pour les moins de 25 ans : la Mission locale

Si vous avez entre 16 et 25 ans et que vous êtes sorti du système scolaire, un.e conseiller.e de la Mission locale vous accueille individuellement pour analyser vos besoins en matière de formation professionnelle et d'emploi. Votre conseiller.e référent.e vous suivra tout au long de votre parcours professionnel à la fois sur la recherche de formation, sur les financements de formation jusqu'à votre recherche d'emploi. Il existe des antennes réparties sur tout le pays de Brest.

Consultez les adresses page 8.

Si vous avez 26 ans et plus : contactez Pôle emploi

Si vous êtes déjà inscrit.e comme demandeur.euse d'emploi, il faut vous adresser au Pôle emploi pour valider d'une part, votre projet professionnel et d'autre part, le projet de formation correspondant. Un.e conseiller.e vous informera sur les possibilités de financement et de rémunération de votre formation. Plus d'infos sur : **www.pole-emploi.fr (rubrique Plus de services > Me former),** vous y trouverez

Photo : © Franck Béternin/ Brest métropole

différentes informations : définir vos besoins, financer ma formation, rémunération pendant ma formation et aides).

Consultez les adresses page 9.

La formation pour les salarié.es

Tout.e salarié.e peut bénéficier de la formation professionnelle continue. Elle a pour objet de favoriser l'insertion ou la réinsertion professionnelle des travailleurs, de permettre leur maintien dans l'emploi, de favoriser le développement de leurs compétences et l'accès aux différents niveaux de la qualification professionnelle.

Quelles modalités de formation pour les salarié.es ?

L'accès des salarié.e.s aux actions de formation professionnelle peut s'effectuer :

- À l'initiative de l'employeur, dans le cadre d'un plan de développement des compétences.
- À l'initiative du salarié.e.
- Dans le cadre de l'alternance.

Quelles que soient la forme et la durée de son contrat de travail, le salarié peut se former en tout ou partie pendant le temps de travail. Le statut du salarié pendant la formation – c'est-à-dire sa rémunération, sa protection sociale, ses obligations à l'égard de l'employeur ou encore le mode de prise en charge des coûts de la formation – dépend du cadre juridique dans lequel il se trouve et des financements mobilisés : plan de développement des compétences, projets de transition professionnelle, validation des acquis de l'expérience (VAE), dispositif de reconversion ou promotion par alternance PRO A, mobilisation du compte personnel de formation(CPF), etc.

Pour plus d'infos : https://travail-emploi.gouv.fr (rubrique formation professionnelle)

Accompagnement

Le Conseil en évolution professionnelle est un service public d'accompagnement gratuit, confidentiel et personnalisé. Il s'adresse à tous les salarié.es du privé et travailleur.euses indépendant.es qui souhaitent faire le point sur leur situation professionnelle et le cas échéant, élaborer, formaliser et mettre en œuvre une stratégie visant l'évolution professionnelle, l'insertion, le développement des compétences, la certification professionnelle, la mobilité interne ou externe, la reconversion, la transition professionnelle, la reprise ou création d'activité, etc.

Pour prendre un rendez-vous téléphonique, physique ou en visio :

- Téléphonez au **800 940 033**
- ou inscrivez-vous en ligne sur **www.infocep.fr/particuliers/bretagne**

LES + DU BIJ

Le Bij est un centre d'information ouvert à toutes et tous. Un espace convivial est à votre disposition pour consulter des dossiers sur les métiers et les formations, un espace de coworking vous permet de travailler en autonomie et une cafet' pour vous détendre autour d'une boisson chaude. Des chargées d'accueil et d'accompagnement sont présentes du lundi au vendredi pour vous informer sur la construction de votre parcours. Des rendez-vous individuels peuvent être proposés pour l'exploration des métiers, la recherche de formation, la rédaction des motivations dans le cadre de Parcoursup, entrée en formation ou pour une mission de service civique par exemple.

Consultez également toutes les actualités sur :

www.bij-brest.org pour connaître les évènements « orientation-métiers -formation » organisés à Brest.

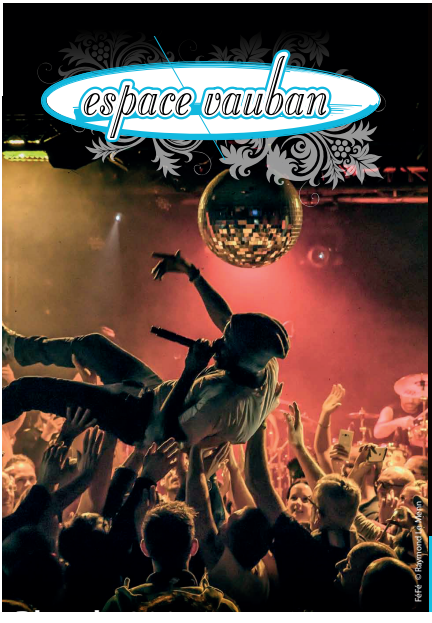
IRSS

Formez-vous aux métiers de demain

irss.fr

admin.brest@irss.fr 02.57.52.06.50

espace vauban


Fête - © Raymond Dewan

Plus de 200 concerts par an
jazz, blues, soirées électro,
dubs, funk, rock…

Bar et brasserie ouvert tous les jours
(sauf dimanche et lundi)

Bal du Vauban, soirée dansante
tous les samedis de 00h à 5h du matin

www.cabaretvauban.com

17 avenue Clemenceau (face au Quartz) - 29200 BREST
02 98 46 06 88 - Fax 02 98 44 87 54 - resa@espacevauban.com

2 Prendre soin de soi

La santé est un bien précieux dont il faut prendre soin ! Si vous avez des questions, interrogations ou un souci de santé, n'hésitez pas à demander l'avis d'un·e professionnel·e de santé.

Photo : © Franck Bétermin/ Brest métropole

Savoir écouter, se respecter, se découvrir, découvrir les autres, se connaître soi-même, retrouvez dans ce chapitre des informations et contacts utiles pour bien vivre au quotidien.

BON À SAVOIR

Fil santé jeunes est un site indispensable à connaître pour toutes questions de santé, de puberté, d'amour, de sentiments, de vie affective, des émotions, des consommations et conduites à risque, etc

Plus d'infos : www.filsantejeunes.com

Les règles

Les règles surviennent environ une fois par mois. Chaque cycle peut être différent en fonction des mois, des moments de la vie. Les effets des règles sur le corps peuvent être divers (douleurs poitrines, ventre, maux de tête, problèmes de transit, acné etc.), on peut parfois se sentir fatiguée, parfois un peu déprimée. Si cela pèse sur ton quotidien, que tu as mal, n'hésite pas à en parler à un.e professionnel. le de santé car souffrir pendant ses règles n'est pas normal.

Il existe différentes sortes de protections périodiques : les serviettes, les tampons, les coupes et les culottes menstruelles. A chacune de choisir ce qui lui convient le mieux en fonction du confort d'utilisation, de son activité, de son flux et aussi du moment de la journée.

LE + DU BIJ

Bon à savoir ! Avoir ses règles n'est pas un choix, les vivre dignement est un droit. Des distributeurs de protections périodiques sont disponibles à Brest : au Bij, dans les lycées, médiathèques, résidences habitat jeunes, collectivités etc. De plus, pour lutter contre la précarité menstruelle, le Bij s'est associé à l'association Réglez moi ça afin de distribuer gratuitement des protections périodiques. N'hésitez pas à venir et partager l'info autour de vous !

Plus d'infos :
- ***Le petit livret sur les règles du Planning Familial 35 : www.planning-familial.org***
- ***Endométriose : www.endofrance.org / www.endobreizh.com***

Genre, identité, orientation sexuelle

Vous êtes en questionnement sur votre orientation amoureuse et sexuelle ? Vous vous posez des questions sur votre identité de genre ?

CONTACTS UTILES :

- **https://cestcommeca.net** est un site de l'association SOS homophobie pour tous les adolescents et toutes les adolescentes qui sont bi·es, lesbiennes, gays, qui ne se sentent pas strictement hétéros, qui sentent un décalage par rapport au genre qui leur a été assigné, ou qui se posent des questions. Le site réunit un ensemble d'informations, de témoignages, de conseils, de références de livres, films, BD, chansons, etc., qui parlent d'orientations amoureuses et d'identité de genre.

- **SOS Homophobie - Ligne d'écoute anonyme**
01 48 06 42 41
www.sos-homophobie.org

- **Ligne Azur : 0810 20 30 40**
7j/7 de 8h à 23h
anonyme et confidentiel
www.ligneazur.org

LES ASSOCIATIONS À BREST

- **Parlons Trans !**
Association Transgenre Brestoise

L'objectif est de rompre l'isolement des personnes transgenres et/ou non-binaires, d'améliorer leurs quotidiens, d'accompagner les proches pour un meilleur vivre ensemble.

Contact :
La maison des associations
6 rue d'Avranches - Brest
07 67 21 97 15 - parlons.trans@gmail.com
Le 1er jeudi du mois de 18h à 20h
Facebook et Instagram

• West Up l'asso LGBTQIA+ de l'UBO

Association étudiante d'écoute et d'échange ouvert à tous indépendamment du genre et de la sexualité de chacun·e. Elle mène des actions de sensibilisation et de prévention.

Contact :
Fac de Lettres, Local B109 / Salle A009
westup.brest@gmail.com
Facebook - Instagram

Vie affective et sexuelle

Tout le monde a le droit d'avoir une sexualité, c'est naturel et normal. Mais avoir des relations sexuelles n'est pas obligatoire. C'est un choix personnel. Vous seul·e pouvez décider si vous voulez avoir des relations sexuelles et choisir le moment.

Cette découverte apporte son lot de questions, de doutes, de peurs... Que l'on soit timide ou sûr·e de soi, la première relation (et toutes les autres !) est synonyme d'inconnu. Il faut savoir s'écouter. L'important est de se sentir prêt·e dans son corps, dans sa tête et d'être sûr·e que son/sa partenaire est d'accord. N'oubliez pas que vous avez le droit, à tout moment, d'hésiter, d'accepter ou de refuser de franchir le pas.

Photo : © Damien Goret / Brest métropole

Photo : © François Lehmann / Brest métropole

Des sites d'infos :

- https://questionsexualite.fr
- www.onsexprime.fr
- www.filsantejeunes.com
- https://commentonsaime.fr/
- https://ivg-contraception-sexualites.org/

SEXUALITÉ, CONSENTEMENT ET RESPECT

C'est important que la sexualité apporte du plaisir à chaque partenaire. Chacun·e doit dire ce qui lui plaît et être d'accord pour avoir un rapport sexuel. On appelle cela le consentement.

Ce consentement doit être libre, éclairé et volontaire. C'est-à-dire qu'il ne doit en aucun cas être animé par la peur ou obtenu par la force ou par d'autres moyens de pression (chantage, harcèlement, emprise de drogues, d'alcool ou de médicaments, etc.). Si un moyen de pression est exercé, il s'agit d'une violence sexuelle. Si vous êtes victime de violences, cf. chapitre 3 page 33.

Contacts utiles :
- **https://violences-sexuelles.info**
- **www.sexualites-info-sante.fr/**
- Vous êtes victime de harcèlement sexuel, d'agression sexuelle, de viol ou de tentative de viol à l'UBO ? Contactez la cellule mise en place à l'UBO : **prevention-harcelement-sexuel@univ-brest.fr**
- Collectif #NousToutes : **www.noustoutes.org** (Mouvement de lutte contre les violences de genre)

LA CONTRACEPTION

La contraception ce n'est pas qu'une affaire de fille ! Il existe différents moyens de contraception. Ce choix est important, et il vous appartient. Pour vous aider à choisir le mode contraceptif qui vous convient le mieux, consultez le site **https://questionsexualite.fr**

Depuis le 1er janvier 2022, toutes les femmes jusqu'à 25 ans (mineures y compris) ont accès gratuitement à une contraception : pilules hormonales de 1ère et 2e génération, implant contraceptif hormonal et stérilet.

C'est quoi la contraception d'urgence ?

Appelée communément pilule « du lendemain », elle permet de diminuer fortement (mais pas totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Elle doit être prise le plus rapidement possible, dans un délai maximal de 3 jours. Son efficacité diminue avec le temps : elle est d'autant plus efficace si elle est prise rapidement après le rapport non ou mal protégé. Elle est désormais accessible à toutes les femmes, gratuitement et sans ordonnance.

GROSSESSE DÉSIRÉE OU NON

Pour être sûre, vous pouvez effectuer un test de grossesse (test urinaire, prise de sang). Il peut être demandé dans un centre de planification, auprès de votre médecin traitant, d'une sage-femme ou dans une pharmacie (pour le test urinaire). Si le test est positif, vous êtes enceinte.

Afin de veiller au bon déroulement de votre grossesse et de préparer au mieux votre accouchement, vous bénéficiez d'un accompagnement et d'un suivi médicalisé tout au long de votre grossesse. Elle peut être suivie, sur le plan médical, par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme, en libéral, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile.

Si vous ne souhaitez pas continuer cette grossesse

En France, toute personne enceinte, majeure comme mineure, bénéficie du droit à l'avortement. La loi permet d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 14 semaines de grossesse, soit 16 semaines depuis le début des dernières règles.

Contact :
- **0800 08 11 11** : Numéro anonyme et gratuit pour répondre à toutes vos questions sur la sexualité, la contraception et l'IVG. Du lundi au vendredi de 9h à 20h - . **https://ivg.gouv.fr**
- Le Mouvement Français du planning familial a lancé un tchat, accessible depuis le site **ivg-contraception-sexualites.org**.(gratuit et anonyme). Il vous permettra d'être en contact en instantané avec une personne compétente qui pourra répondre à vos questionnements, vous informer et vous orienter.

À QUI PARLER DE SEXUALITÉ, CONTRACEPTION, GROSSESSE, D'IVG ?

Des questions peuvent concerner les sentiments, le corps, les autres, la contraception, les risques, malgré l'intimité qu'elles requièrent, n'hésite jamais à les poser !

Vous pouvez en parler à un·e professionnel·le de santé : médecin traitant, gynécologue, sage-femme, infirmier·e scolaire, dans un centre de santé sexuelle, dans des associations etc. Dans tous les cas, ce dialogue sera confidentiel.

Les centres de santé sexuelle

Les centres accueillent toutes personnes dans le respect de la confidentialité. Il reçoit également les mineur·es gratuitement et les jeunes majeur·es sans couverture sociale.

• Centre hospitalier - Hôpital Morvan
au rez-de-chaussée du bâtiment 5
Pôle Femme-Mère-Enfant
5 avenue Foch (bâtiment 5) - Brest
02 98 22 34 39

Avant de vous déplacer n'hésitez pas à téléphoner pour prendre rendez-vous.

L'équipe du Centre se compose de médecins généralistes, sages-femmes conseillères conjugales et familiales, secrétaires.

• CDAS Rive droite
25 rue Anatole France - Brest
02 98 45 16 54

Sur rendez-vous.

Service de Santé Etudiants

Le service de santé accueille les étudiant·es pour des visites médicales, consultations, écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examens...

Vous pouvez accéder sur rendez-vous à :

• Des consultations médicales

• Des consultations spécialisées (psychiatre, gynécologue, sage-femme, psychologue)

• Des séances de bien-être et gestion du stress

• N'oubliez pas votre carte vitale, attestation mutuelle et carte étudiant.

Contact :
Service de santé étudiant
13 rue de Lanrédec – Brest
02 98 01 82 88
https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/

JE ME PROTÈGE ET JE PROTÈGE MON/MA PARTENAIRE

Le préservatif est à la fois un moyen de contraception et un moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST). Elles se transmettent lors de contacts et de rapports sexuels mal ou non protégés. Être bien renseigné·e sur leurs modes de transmission, leurs dépistages et leurs traitements permet de s'épanouir dans sa sexualité à moindres risques !

BON À SAVOIR

Depuis le 1er janvier 2023, les jeunes (mineur.es compris) de moins de 26 ans peuvent obtenir gratuitement des préservatifs en pharmacie, sans ordonnance.

Et si on se faisait dépister ?

Pour effectuer un test de dépistage, rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD). Il assure des activités d'information, de prévention, de dépistage, de diagnostic et de traitement des infections sexuellement transmissible.

Le centre est ouvert à tous, y compris aux mineur·es sans accord parental, uniquement sur rendez-vous.

Contact :
Centre de dépistage - Hôpital de la Cavale Blanche
Service des consultations Maladies Infectieuses et tropicales
HALL d'accueil - Accès D
Le CeGIDD est ouvert uniquement sur rendez-vous au 0 800 08 13 29 (numéro vert)
Pour en savoir plus **www.chu-brest.fr**

Photo : © Julien Creff/ Brest métropole

Se sentir bien

Source : Fil Santé Jeunes

De temps en temps, on a besoin d'être seul·e. Ce qui permet d'avoir des moments rien que pour soi et de se sentir bien. A chacun sa méthode pour se détendre, l'important c'est de trouver celle qui nous aidera vraiment !

S'aérer l'esprit, se balader !

De nombreuses possibilités de détente et de loisirs existent à Brest : parcs, jardins, espaces verts, aires de jeux, plages, parcours sportifs, sentiers de randonnée...

PLUS D'INFOS :
https://brest.fr/decouvrir-sortir/prendre-lair

Faire du sport ou une activité qui vous plaît

Profiter de chaque petit moment agréable du quotidien comme préparer un bon repas, écouter de la musique, lire un livre ou une BD, faire une activité manuelle et/ou artistique. Pratiquer un sport permet de se défouler et de se sentir plus détendu·e. On peut également partager du temps avec ses ami.es : jouer à des jeux-vidéos ou des jeux de cartes/de sociétés, sortir, aller au ciné etc.

Adresses utiles :
- https://brest.fr/decouvrir-sortir/faire-du-sport
- https://brest.fr/decouvrir-sortir/se-cultiver-se-divertir
- https://brest.fr/agenda
- www.univ-brest.fr/suaps

S'ouvrir aux autres, faire du bénévolat

Quand on ose s'ouvrir aux autres et faire confiance à ceux que l'on aime bien, on peut vivre avec eux de belles aventures. On peut découvrir de nouveaux univers, partager de bons moments avec ceux que l'on apprécie (ses copains, sa famille) mais également avec ceux qui ont besoin de soutien.

Pour faire du bénévolat, au sein de l'université, dans son quartier :

- www.jeveuxaider.gouv.fr
- https://brest.fr/participer-agir/sengager-creer-une-association
- France bénévolat : francebenevolatbrest@orange.fr – 02 98 45 48 97
- Associations étudiantes UBO : www.univ-brest.fr/fr/associations-etudiantes
- Exemples d'associations brestoises : AFEV, Les blouses roses, les restos du cœur etc.

Quand rien ne va...

Parfois, ces moments détentes ne suffisent pas. Quand on n'a pas trop le moral, les soucis peuvent prendre le dessus. Même si ce n'est pas toujours facile, on peut en parler à ses proches, à quelqu'un en qui on a confiance. Si la souffrance s'installe et est trop lourde à porter, il est important de consulter un·e professionnel·e de santé qui sera à l'écoute.

QUI PEUT M'AIDER ?

PASAJ - Service Ecoute jeunes en Finistère
Tous les soirs de 20h à 23h sauf le samedi et le mercredi de 14h à 17h
Anonyme et gratuit
Tél : 02 98 43 10 20 ou 06 32 98 22 07
sms : 06 32 98 22 07
mail : pasaj29@pasaj.fr
chat : skype : pasaj29
Chat live : www.pasaj.fr

La maison des adolescents : le Rado
C'est un lieu d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 12 à 25 ans. Confidentiel, avec ou sans rendez-vous.
Hôpital Morvan - 02 98 22 38 67

Service de santé Etudiant
13, rue de Lanrédec - Brest
02 98 01 82 88
https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant

SOS Amitié Brest
02 98 46 46 46 - www.sos-amitie.com

En complément de l'écoute par téléphone, SOS Amitié a mis en place un service d'écoute web (service d'écoute interactif « Chat-Accueil ») - Tous les jours 24h/24 et 7j/7.

Plus d'infos : www.nightline.fr/kit-de-vie
www.soutien-etudiant.info/

Au Bij

Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation en lien avec la santé et le bien-être (flyers, lieux ressources et prévention). Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent tous les après-midis sans rdv pour répondre à vos questions. Un espace bien-être vous permet de vous détendre autour d'une boisson chaude. Enfin des préservatifs, des bouchons d'oreille ainsi que des protections périodiques sont à votre disposition gratuitement.

BON À SAVOIR :

le dispositif MonParcoursPsy permet à toute personne de bénéficier de 8 séances par an chez un·e psychologue sur orientation d'un médecin. Plus d'infos : https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/

LES CONDUITES À RISQUE

Ivresse, vitesse au volant, addictions fugue, tentative de suicide... Les conduites à risques désignent tous les comportements qui vous mettent en danger de manière volontaire ou non.

Pour s'informer

Santé publique France propose des services d'aide accessibles de façon anonyme 7j/7 de 8h à 2h :

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (appel gratuit). Tchat et infos sur www.drogues-info-service.fr
- Alcool Info Service : **0 980 980 930** (appel non surtaxé). Tchat et infos sur www.alcool-info-service.fr
- Joueurs Info Service : **09 74 75 13 13** (appel non surtaxé). www.joueurs-info-service.fr
- Tabac Info Service : **39 89** (0,15 €/min) www.tabac-info-service.fr
- Souffrance, Prévention suicide : **31 14** (24h/24 et 7 jours/7) gratuit et confidentiel - https://3114.fr

Lieux d'accompagnement et de consultation

• C.S.A.P.A. - Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Centre MENEZ, centre de consultation en addictologie
Place du 19e Régiment d'Infanterie (près de la gare de Brest) - 1er étage
02 29 61 18 70
Consultations gratuites sur rendez-vous

• Consultation jeunes consommateurs et entourage / centre ADI
Hôpital Morvan, 2 avenue Foch - Brest
02 98 22 36 00
Sur rendez-vous. Jeunes de 12 à 26 ans et/ou entourage, ayant un questionnement autour des problématiques d'addictions.

• Centre Famille et Addictions
19 rue Alexandre Ribot – Brest
02 98 44 88 08
Ce service accompagne les familles et l'entourage confrontés à l'addiction d'un de leur proche. Accueil sur rendez-vous.

• Consultation hospitalière de tabacologie
Hôpital Morvan - bâtiment 2 bis - 5 avenue Foch - Brest
02 98 22 30 38 ou 02 29 02 02 02
consultation-tabacologie@chu-brest.fr

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Les troubles des conduites alimentaires (ou troubles des comportements alimentaires - TCA) se caractérisent par un trouble en rapport à l'alimentation.

L'association Solidarité Anorexie Boulimie du Finistère propose un lieu de paroles, d'écoutes et d'échanges pour les personnes concernées par l'anorexie et/ou la boulimie et aussi pour leurs proches. Les rencontres sont anonymes et gratuites. Sont présents des parents qui ont vécu ces pathologies ainsi que des anciens malades pouvant témoigner de leur expérience. Elles ont lieu au centre social de Pen Ar Créach, rue Professeur Chrétien (près de la place de Strasbourg) tous les 1er samedi du mois à 14h30.

Contact :
Solidarité Anorexie Boulimie Finistère
06 98 75 67 16
contact@anorexie-finistere.fr
www.anorexie-finistere.fr

Vélocibus

un service de **Brest métropole**

EN QUELQUES CLICS DIRECTEMENT EN LIGNE

Etape 1 :
Je m'inscris sur velo.bibus.fr

Etape 2 :
Je choisis le modèle de vélo que je souhaite louer

Etape 3 :
Je renseigne mes coordonnées et pièces justificatives

Etape 4 :
Je règle le montant de la location du vélo, le dépôt de garantie et la caution

Etape 5 :
Je récupère mon vélo dans mon point de location

Etape 6 :
Je profite de mon nouveau vélo à assistance électrique !

bibus

SUR LES TRACES
DE TOLKIEN
ET DE L'IMAGINAIRE
MÉDIÉVAL
PEINTURES ET DESSINS
DE JOHN HOWE

FONDS POUR LA CULTURE
HÉLÈNE & ÉDOUARD LECLERC
www.fonds-culturel-leclerc.fr

LANDERNEAU
25 JUIN 2023 — 28 JANV. 2024

Oxalis® (dentelle) sous licence exclusive mondiale attribuée à Lace Manufacture Limited partenaire LLC.
& Sophisticated Garage Ltd. All rights reserved. © HBL, 2023.

OceanOpolis
BREST

CENTRE NATIONAL DE CULTURE
SCIENTIFIQUE DÉDIÉ À L'OCÉAN

BRETAGNE
BREST

Océanopolis présente la biodiversité et les différents écosystèmes marins de la planète au travers de ses aquariums pour sensibiliser à la protection de l'Océan.

3 pavillons
1 sentier des loutres
77 aquariums
1 000 espèces différentes
10 000 animaux

Changeons le regard sur l'Océan

Disponible sur le pass Culture

Achetez vos billets sur
oceanopolis.com

brest'aim
Brest Métropole
Finistère Penn-ar-Bed
Région Bretagne
Préfet de la Région Bretagne

3 Accès aux droits

Toute personne, quel que soit son âge, son sexe, sa nationalité, son niveau de revenu, son lieu de vie, sa santé doit pouvoir connaître ses droits et devoirs afin d'être en mesure de les faire valoir.

Photo : © François Lehmann / Brest métropole

Démarches administratives

EN MAIRIE

Les démarches administratives sont facilitées grâce à Internet. En effet, vous pouvez préparer vos démarches avant de vous déplacer ou en réaliser certaines en ligne (ex : les actes d'état-civil, recensement citoyen obligatoire etc.). Consultez le site **www.brest.fr** (rubrique Gérer mon quotidien > mes démarches). Vous pouvez également vous rendre à l'hôtel de ville ou dans les mairies de quartier.

Contact :
Hôtel de Ville
2, rue Frézier – Brest
02 98 00 80 80
contact@mairie-brest.fr
Accueil téléphonique du lundi au vendredi
8h -18h et Samedi 8h30-12h30

Accueil en Mairie : lundi au vendredi : de 8h30 à 17h30 (17h en été)
Le 2e et 4e mardi du mois, l'Hôtel de ville ouvre à 9h30.
Samedi : de 9h à 12h (Fermé en été sauf le samedi précédent la rentrée scolaire).

Les mairies de quartier (Bellevue, Saint-Marc, Quatre-Moulins, Lambézellec, Europe et Saint-Pierre) sont ouvertes au public du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, sauf le jeudi ouverture à 9h30. Le samedi de 9h à 12h (Fermé en été sauf le samedi précédent la rentrée scolaire).

BON À SAVOIR

Des conseiller.es numériques sont présent.es au sein des mairies de quartier et des médiathèques, une aide précieuse au quotidien pour de nombreux.ses usager.es. Le rôle de ces conseiller.es est d'accompagner au quotidien l'usage du numérique (aide aux démarches administratives, aide aux usages quotidiens du numérique...).

Pour accéder aux permanences et aux ateliers, consultez le site www.brest.fr (rubrique Au quotidien > S'informer, participer > S'informer près de chez soi > permanences des conseillers numériques) ou https://bibliotheque.brest-metropole.fr/ (rubrique Coup de pouce numérique).

FRANCE SERVICE – PIMMS

Immatriculation de véhicules, RSA, impôt, permis de conduire, accès aux services en ligne... Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives ? France services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la CAF, la MSA et la Poste. Plusieurs services de proximité y sont proposés : photocopies, accès Internet et mise à disposition d'ordinateurs, aide administrative, médiation et orientation.

Contact :
- Pimms Médiation Pontanézen
  31, Rue Saint Jacques - Brest
  02 98 41 00 66
  brest.pontanezen@pimmsmediation.fr
- Pimms Médiation Keredern
  5, Rue Paul Dukas - Brest
  02 98 47 10 61
  brest.keredern@pimmsmediation.fr
- Pimms Médiation Quatre Moulins
  198, Rue Anatole France - Brest
  02 29 02 83 37
  brest.quatremoulins@pimmsmediation.fr

POUR LES ÉTUDIANT·ES

Permanences défense des droits – Fédé B

L'objectif est de faciliter l'accès à l'information et à un accompagnement personnalisé afin que les étudiant.es puissent accéder à leurs droits. Des permanences sont mises en place au Bij, 4 rue Augustin Morvan.

Contact :
vosdroits@fedeb.net ou 02 98 01 29 36 ou sur la page Facebook / Instagram de la Fédé B.

EMA - Étudiant·e·s Médiateur·rice·s Administratif·ve·s - UBO

EMA est le dispositif du centre de santé universitaire de Brest. L'objectif est d'accompagner et d'aider les étudiant.es dans leurs démarches administratives.

Contact
ema.sumpps@gmail.com ou 02 98 01 82 88 ou sur la page Facebook / Instagram EMA-UBO

Photo : © Eugénie Pagot / Brest métropole

Bourses et aides financières

Le portail **mesdroitssociaux.gouv.fr** offre un aperçu des droits sociaux auxquels les assuré.es peuvent prétendre : couverture maladie, allocations familiales, prime d'activité, revenu de solidarité active, aide au logement, etc.

DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Vous rencontrez des difficultés financières et/ou d'hébergement qui relèvent de l'urgence, vous pouvez prendre contact avec la Mission locale du Pays de Brest, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Brest ou le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) le plus proche de chez vous.

CDAS

Au delà de l'urgence, selon votre situation, un accompagnement peut vous être proposé par un.e travailleur.euse social.e du Centre Départemental d'Action Sociale si :

- vous avez plus de 26 ans,
- vous avez moins de 26 ans, êtes père et/ou mère de famille et avez des difficultés dans la prise en charge éducative de votre. vos enfant.s,
- vous avez moins de 21 ans et vous souhaitez un soutien d'un.e éducateur.ice dans le cadre d'une mesure de protection de l'enfance

Contact :

- CDAS Brest Saint Marc
  41 rue Sébastopol - Brest
  02 29 61 29 29
  CDAS.Brest.Saint.Marc@finistere.fr
- CDAS Brest-Rive Droite
  25 rue Anatole France - Brest
  02 98 45 16 54
  CDAS.Brest.Rive.Droite@finistere.fr
- CDAS Brest-Bellevue
  13 place Napoléon III - Le Grand Pavois - Brest
  02 98 47 08 09
  CDAS.Brest.Bellevue@finistere.fr
- CDAS Brest-Lambézellec
  Place de Bretagne - Rue Pen Ar Pavé - Brest
  02 98 03 39 52
  CDAS.Brest.Lambezellec@finistere.fr

Les Centres Départementaux d'Action Sociale sont ouverts du lundi au vendredi de 8h45h à 12h et de 13h30 à 17h.

Photo : © Nacer Hammouni/ Brest métropole

BON À SAVOIR

vous pouvez également accéder à infosociale.finistere.fr, plateforme d'informations utiles pour vous accompagner dans vos démarches au quotidien.

La Mission locale du Pays de Brest

Vous avez entre 16 et 25 ans, vous êtes en recherche de formation ou d'emploi, vous rencontrez des difficultés financières et/ou de logement, de mobilité, prenez contact avec un.e conseiller.e en insertion de la Mission locale du pays de Brest.

Plus d'infos : www.mission-locale-brest.org

- Brest-Jaurès
  253 rue Jean Jaurès - Brest
  02 98 41 06 90
  jaures@mission-locale-brest.org
- Brest-Bellevue
  Centre Commercial B2
  19 Place Napoléon III - Brest
  02 98 47 25 53
  bellevue@mission-locale-brest.org
- Brest-Rive droite
  45 rue Dupuy de Lôme - Brest
  02 98 49 70 85
  rive-droite@mission-locale-brest.org

Le CCAS

Le CCAS est un lieu d'accueil, d'écoute, d'accès aux droits et d'accompagnement du public en très grande précarité, sans domicile stable ou en habitat précaire d'une part et d'autre part de publics qui nécessitent une prise en charge particulière.

Contact
CCAS
257 rue Jean Jaurès - Brest
02 98 00 84 00
ccas-direction@ccas-brest.fr

BOURSE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR SUR CRITÈRES SOCIAUX

Le Dossier Social Étudiant (ou DSE) est la procédure nécessaire pour la demande de bourse et/ou de logement en résidence universitaire. Il doit être constitué chaque année. L'étudiant·e , ou futur·e étudiant·e , doit faire sa demande par internet à partir de mi-janvier sur **www.messervices.etudiant.gouv.fr**, pour la rentrée universitaire suivante, avant même d'avoir le résultat de ses examens.

La bourse est attribuée prioritairement sur critères

sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus et de la composition de la famille ainsi que l'éloignement du lieu d'études.

Contact :
Plateforme téléphonique - 09 72 59 65 35 (du lundi au vendredi de 9h à 17h)
www.crous-rennes.fr

BON À SAVOIR

Aide au mérite pour étudiant.e boursier.e : c'est un complément de la bourse sur critères sociaux. Elle est accordée aux étudiant·es les plus méritant·es (avoir obtenu la mention Très bien au bac) et peut être renouvelée sous conditions.

Pour les formations ne relevant pas de l'Éducation nationale

Renseignez-vous directement auprès de la direction régionale ou départementale des ministères concernés.

Pour les formations du sanitaire et du social, des bourses d'études sont allouées par la Région Bretagne. Renseignez-vous auprès de l'établissement qui dispense la formation et sur le site de la Région : **www.bretagne.bzh/qualif-sanitaire-social**

Le prêt d'honneur étudiant.e

Le Conseil départemental du Finistère propose un dispositif de prêt pour aider les jeunes finistérien·nes à poursuivre leurs études professionnelles ou post-baccalauréat. Ces prêts sont attribués conformément au règlement et dans la limite des crédits votés annuellement par l'Assemblée départementale.

Il s'agit de prêts à taux 0% et remboursables trois années au plus tard après la fin des études.

Plus d'informations : www.finistere.fr

ÉTUDIANT·E RENCONTRANT DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Le service Social Etudiant est à la disposition de tous les étudiant.es souhaitant obtenir aide, conseil et informations.

Des assistant·es social·es reçoivent, dans le respect du secret professionnel, les étudiant.es qui souhaitent obtenir :

- Des renseignements sur les possibilités de financement des études et aides diverses.
- Une assistance pour l'instruction des dossiers d'aides financières.
- Un soutien pour des difficultés personnelles (rupture familiale, problèmes dans vos études, etc.)
- Des informations sur la législation spécifique étudiante.

Pour les étudiant.es inscrits à :

UFR Lettres et Sciences Humaines, IPAG, UFR Sport et Education Physique, UFR Médecine, Odontologie, Ecole de Sages-Femmes, IFMK, Département d'orthophonie, IUT, ESIAB, ENIB, EESAB, INSPE, IFSI CHRU et Croix-Rouge.

Sur rendez-vous au **02 98 01 82 88** au Service social étudiant ou à l'UFR de Lettres

Pour les étudiant.es inscrits à :

UFR Sciences et Techniques, Droit et Sciences Economiques, AES, IUEM, IAE, EURIA, ENSTA, ITES, ISEN, BBS, BTS, Lycées

sur rendez-vous du lundi au vendredi : au CLOUS, près du RU Armen - **02 98 03 86 27**

BON À SAVOIR

L'AGORAé, projet porté par la Fédé B, comprend deux volets :

- ***une épicerie sociale et solidaire qui apporte une aide alimentaire aux étudiant.es en difficulté financière. Pour y accéder, il suffit de remplir un dossier de demande d'aide alimentaire disponible dans la section AGORAé sur le site www.fedeb.net***
- ***un lieu de vie situé au 4 rue Augustin Morvan propose des temps d'échanges, de sensibilisations et d'animations visant à contrer l'isolement social qu'ils et elles peuvent vivre.***

Pour plus d'information :
02 98 01 29 36 ou agorae@fedeb.net

Accès au droit et à la justice

Vous avez un litige lié à la consommation ?
Avec une administration ? Un particulier ?
Un.e employeur.euse ?

Plusieurs dispositifs permettent d'avoir accès gratuitement à la justice. Retrouvez toutes les informations sur **www.justice.fr**

Pour vous informer :

Le service d'accueil unique du justiciable (SAUJ) est le lieu où tout justiciable peut se rendre et peut :

- Être accueilli.e ;
- Recevoir une information précise ;
- Avoir la possibilité de recourir à des modes diversifiés de résolution des conflits (conciliation et médiation) ;
- Être renseigné.e sur le déroulement de sa procédure.

SAUJ des tribunaux judiciaires

- 32 rue de Denver - Brest – 02 98 33 78 00
  accueil.tj-brest@justice.fr
  Informations relatives aux affaires familiales, au pénal...
- 150 rue Ernest Hemingway - Brest - 02 98 20 75 10
  accueil3.tj-brest@justice.fr
  Informations relatives au surendettement, à la nationalité, au conseil des prud'hommes...

L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet, si vous avez de faibles revenus, de bénéficier d'une prise en charge partielle ou totale par l'État des honoraires et frais de justice (avocat.e, huissier.e, notaire, expertise, etc.). Le niveau de l'aide dépend de votre situation et du nombre de personnes à votre charge.

Infos et téléchargement de la demande sur **www.aidejuridictionnelle.justice.fr**

Contact pour adresser une demande :
Bureau d'aide juridictionnelle du Tribunal judiciaire
32, rue Denver - Brest
02 98 33 78 00
baj.tj-brest@justice.fr

Bon de consultation

L'Ordre des Avocats de Brest a mis en place un «bon de consultation pour une information d'orientation». Ce bon de consultation vous permet de contacter un avocat de votre choix figurant sur la liste qui vous sera remise. Vous recevrez à l'occasion de cette consultation gratuite une information sur : vos droits, la manière de les faire aboutir et le coût prévisible de cette action.

Ces bons peuvent être retirés au service d'accueil unique du justiciable dans les lieux d'accueil du tribunal judiciaire de Brest (rue Denver ou rue Ernest Hemingway).

Le BIJ

Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation en lien avec l'accès aux droits et aux aides financières. Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30 sans rendez-vous pour répondre à vos questions. Un espace multimédia vous permet de réaliser vos démarches administratives en ligne (accès à Internet, aux logiciels de bureautique, à une imprimante et un scanner) et d'être accompagné·e si besoin.

le bij BREST

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE MALTRAITANCE, D'UNE AGRESSION VERBALE, PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE ? IL FAUT EN PARLER !

Tél : **119** - Enfance en danger - www.allo119.gouv.fr

Tél : **3020** - https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement

Tél : **3018** - Cyberharcèlement et cybersexisme - https://e-enfance.org

Tél : **3919** - Violences Femmes Info – arretonslesviolences.gouv.fr

Signaler une violence conjugale, sexiste ou sexuelle sur service-public.fr/cmi

Association Cidff Brest : 02 98 44 97 47 (Droits des femmes et de la famille)

Cellule Harcèlement sexuel UBO :

Vous êtes victime de harcèlement sexuel, d'agression sexuelle, de viol ou de tentative de viol à l'UBO ? Contactez la cellule mise en place à l'UBO en envoyant un mail (contenant les coordonnées auxquelles vous souhaitez être joint-e) à l'adresse suivante

prevention-harcelement-sexuel@univ-brest.fr

Le lieu d'accueil des victimes, de la ville de Brest

Situé au 16, rue Victor Hugo à Brest et animé par l'association Don Bosco pour le compte de la ville, le lieu d'accueil des victimes est un guichet unique dédié à l'accueil de toutes les personnes victimes qui souhaitent être accompagnées dans leur parcours. Elles y trouveront un espace de répit, d'écoute, d'information et d'accompagnement par différentes associations spécialisées partenaires.

VICTIME DE DISCRIMINATION ? CONTACTER LE DÉFENSEUR DES DROITS :

Vous avez été moins bien traité.e à cause de votre origine, de votre sexe, de votre handicap ou d'un autre critère dans le cadre de votre travail, pour trouver un logement, accéder à un loisir ou un commerce ? Contactez le 39 28 ou par Tchat sur www.antidiscriminations.fr - Du lundi au vendredi de 9h à 18h – Des permanences sont proposées sur rendez-vous à Brest.

Pour en savoir plus : www.defenseurdesdroits.fr

Accès à la santé

La protection universelle maladie prévoit que toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.

Ce qui signifie qu'elle a droit aux prestations des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail, maladie professionnelle.

VOS DROITS

La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'assurance maladie à partir de 16 ans (dès 12 ans sur demande des parents). Jusqu'à l'âge de 18 ans, vous êtes considéré.e comme ayant droit de vos parents.

À partir de 18 ans, vous devenez «assuré.e autonome» avec votre propre numéro de sécurité sociale, vous n'êtes plus ayant droit de vos parents et vos frais médicaux sont remboursés sur votre propre compte bancaire.

Si vous commencez des études supérieures à la rentrée de septembre, vous n'avez aucune démarche à effectuer, vous restez affilié.e au même régime que précédemment.

Pour les étudiant.es salarié.es : si vous exercez une activité professionnelle (continue et régulière ou saisonnière) en parallèle de vos études, vous êtes affilié.e au régime dont dépend votre activité, sur présentation de toutes pièces justifiant de cette situation, par exemple, votre contrat de travail, un bulletin de paie...

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Pour compléter les remboursements de la sécurité sociale, vous pouvez adhérer à la complémentaire santé de votre choix.

Renseignez-vous auprès de la mutuelle ou complémentaire santé de vos parents qui peut continuer à proposer une couverture complémentaire pour leurs enfants à charge, même majeur.es. Si vos ressources sont faibles, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une complémentaire santé solidaire. L'assurance maladie peut aussi vous accorder une aide financière exceptionnelle et ponctuelle.

Contact :
CPAM de Brest -
1 rue de Savoie ou 8 square Marc Sangnier
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (uniquement sur rdv l'après-midi)
Tél : 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

BON À SAVOIR :

Le site www.ameli.fr de la Caisse nationale d'assurance maladie vous informe en ligne : consultation de vos remboursements, annuaire des professionnels de santé, téléchargement de formulaires, information sur vos droits, présentation des maladies et situations à risques, renseignements sur les offres de prévention proposées par l'assurance-maladie, infos utiles...

LE MÉDECIN TRAITANT

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant à partir de 16 ans. Toutefois, le médecin que vous avez choisi doit vous donner son accord pour remplir ce rôle. Il sera responsable de la coordination de vos soins. Il peut s'agir d'un médecin généraliste ou alors d'un médecin spécialiste conventionné.

Si vous êtes étudiant.e

- Vous pouvez choisir votre médecin traitant dans la ville où résident vos parents ou bien dans la ville où vous faites vos études.
- Vous pouvez également contacter le service de santé étudiants : il accueille les étudiant·es pour des visites médicales, consultations médicales ou spécialisées (psychiatre, gynécologue, sage-femme, psychologue), écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examens...

Contact :
Service de santé étudiant
13 rue de Lanrédec – Brest
02 98 01 82 88
https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/

Photo : ©Eugénie Ragot/ Brest métropole

Nouveau au centre de Brest !

RÉSIDENCE ÉTUDIANTS

ET JEUNES ACTIFS DE L'HARTELOIRE

BREST METROPOLE HABITAT

Ailes
Association d'Insertion pour le Logement, l'Emploi et les Solidarités

4 Logement

Vous êtes à la recherche d'un logement meublé ou vide, les informations de ce chapitre vous permettront d'explorer des pistes de recherche et de connaître les aides financières pour rendre le projet possible.

Photo : © François Lehmann / Brest métropole

Rechercher un logement : s'informer

L'AGENCE DÉPARTEMENTALE POUR L'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL)

Une bonne connaissance de vos droits et devoirs vous permet d'éviter bien des pièges.

L'ADIL vous informe sur toutes les questions relatives au logement (bail, état des lieux, dépôt de garantie, loyers impayés, etc.) et vous propose gratuitement une information juridique. Le site **www.adil29.org** est complet : vous y trouverez des fiches pratiques (droit, aides financières, carnet d'adresses), une boite à outils (infos et des modèles de courriers) ainsi que des études et des publications (par ex : prix du marché).

Contact :
ADIL du Finistère
2, rue du Vercors - Brest
02 98 46 37 38
adil29@adil29.org
www.adil29.org

LE BIJ

Le Bij vous propose des dossiers thématiques sur la recherche de logement, les aides financières, l'élaboration du budget, le logement de courte durée, les droits et obligations du locataire et du propriétaire ainsi que des offres de particuliers.

Contact :
BIJ - 4, rue Augustin Morvan - Brest
02 98 43 01 08
www.bij-brest.org

LE + DU BIJ

Le Bij vous accompagne dans votre recherche de logement.

Un accueil personnalisé est proposé pour cibler le lieu, les accès en transport en commun, la gestion du budget.

Des guides «Les essentiels» pour bien organiser votre recherche sont à votre disposition gratuitement.

Si vous avez un logement à louer, une chambre en colocation disponible, n'hésitez pas à déposer une annonce au Bij, via notre site www.bij-brest.org (rubrique Logement > annonces logement > déposer une annonce).

Photo : ©Damien Goret/ Brest métropole

BON À SAVOIR

Le téléservice changement d'adresse en ligne vous permet de déclarer vos nouvelles coordonnées, simultanément auprès de plusieurs services de l'administration et fournisseurs d'énergie.

Plus d'infos : www.service-public.fr (rubrique Je déménage > Accéder aux informations générales sans renseigner ma situation > Déclaration du changement d'adresse)

Les offres de location : des pistes à explorer

LES OFFRES DES PARTICULIERS

Que vous cherchiez un logement seul.e ou en colocation, il est possible d'être en relation avec les propriétaires loueur.ses, par le biais des annonces publiées dans la presse et sur des sites généralistes.

. www.ouestfrance-immo.com
. immobilier.letelegramme.fr/immobilier
. www.leboncoin.fr

Attention aux arnaques et aux annonces frauduleuses ! Si par exemple, on vous demande de l'argent (sous forme de coupons ou autres) avant de visiter un logement. Si vous avez un doute, vérifiez l'annonce auprès de l'ADIL.

LA COHABITATION CHEZ UN.E SÉNIOR.E : « TISS'ÂGES »

Tiss'Âges s'adresse d'une part aux sénior.es de plus de 60 ans qui souhaitent mettre à disposition une chambre et une salle d'eau, et d'autre part aux jeunes de 16 à 30 ans (étudiant.es, salarié.es, apprenti.es ou en formation professionnelle), à la recherche d'un logement et prêts à s'engager à :

- Participer aux charges et rendre de menus services à leur hôte (formule « Solidaire »)
- Ou à partager des moments avec leur hôte et à leur verser une contrepartie financière (formule « Conviviale »)

BON À SAVOIR

Le dispositif Tiss'Âges est également adapté à des séjours de courte durée.

Contact :
Association l'AILES
8 rue Jules Michelet - Brest
02 98 44 45 18
tissages@ailes29.org

LES PROFESSIONNEL.LES DE LA LOCATION : LES AGENCES IMMOBILIÈRES

Les professionnel.les peuvent vous aider dans votre recherche et vous demanderont des frais pour ce service. Les agences proposent des offres, organisent les visites, rédigent et planifient la signature du bail. Vous ne payez rien tant que vous n'avez pas trouvé votre logement.

Consultez les adresses des agences sur www.pagesjaunes.fr

LE LOGEMENT POUR LES ÉTUDIANT.ES ET LES APPRENTI.ES

Cités et résidences universitaires pour les étudiant.es et les apprenti.es

Les logements universitaires loués par le CROUS sont accessibles aux boursier.ères (prioritairement) et aux non boursier.ères. Ils sont attribués sur critères sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus, de la composition de la famille ainsi que de l'éloignement du lieu d'études.

Demande de logement

Etudiant.es ou futur.es étudiant.es boursier.es
Pour faire votre demande, vous devrez constituer votre Dossier social étudiant (DSE) (du 30 mars au 31 mai) et cocher la case « Je demande un logement ». Attention, le dépôt d'un DSE n'est possible que pour les étudiants qui remplissent les conditions permettant de demander une bourse sur critères sociaux.

Début mai, vous recevrez un email vous précisant comment formuler vos vœux de logement sur le site **trouverunlogement.lescrous.fr**.

Photo : ©Franck Bétermin/Brest métropole

Les propositions de logement en résidences universitaires seront envoyées toutes les semaines entre le 12 juin et le 5 juillet.

Non boursier.es
A partir du 11 juillet, les Crous mettront en ligne l'offre de logements restante. Les étudiant.es non éligibles au DSE (non boursier.es) pourront eux-aussi déposer leurs demandes de logement.

Toutes ces démarches s'effectuent via :
www.messervices.etudiant.gouv.fr
Plus d'infos sur : etudiant.gouv.fr

Contact :
CLOUS - 2, avenue Le Gorgeu- Brest
02 98 03 38 78
clous@crous-rennes.fr
www.crous-rennes.fr
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 16h30

BON À SAVOIR
Le CLOUS met des chambres à disposition des étudiant.es effectuant un stage à Brest.

Offres de particuliers - Service du CLOUS

Les offres de particuliers sont disponibles sur **www.lokaviz.fr**

Ces offres de logement sont réservées aux étudiant.es ou aux futur.es étudiant.es sur présentation de la carte étudiante ou d'une attestation d'inscription. L'inscription sur le portail **www.messervices.etudiant.gouv.fr** est nécessaire afin de pouvoir accéder aux coordonnées des propriétaires.

LES RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

Elles accueillent (rarement pour une location inférieure à un mois) des jeunes de 16 à 30 ans, étudiant.es, en situation d'emploi, de recherche d'emploi, de formation en insertion sociale et professionnelle avec un minimum de ressources.

Elles mettent à leur disposition un ensemble de logements, de services (espace collectif : TV, cafétéria, des personnels de l'animation et des conseiller.ères en économie sociale et familiale) et de prestations (ex : accès Internet, laverie etc.).

Association L'AILES (16-30 ans)

Résidence Michelet
(Quartier Centre-ville)
8, rue Jules Michelet - Brest
T1' meublés et équipés de 21 m² et 3 T1 adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

Résidence Kérabécam
(Quartier Centre-ville)
7, rue Kérabecam - Brest
Studios meublés et équipés de 13 à 20 m².
Accès pour les personnes à mobilité réduite.

Résidence de l'Octroi
(Quartier Centre-ville)
5 rue Sébastopol – Brest
T1', T1bis et T2 (T2 réservés aux couples ou familles mono-parentales), meublés et équipés, de 20 à 44m², tous adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

Contact pour les 3 résidences :
02 98 44 45 18
habitatiroise@ailes29.org
www.ailes.bzh

Les Amitiés d'Armor

Résidence Ker Héol (18 – 30 ans)
(Quartier Europe)
7, rue de Ker Héol – Brest – 02 98 02 29 67
kerheolfjt@amities-armor.asso.fr
Studios meublés et équipés de 16 à 20 m² dont 3 logements adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

Résidence Kérélie (16 – 30 ans)
(Quartier Lambézellec / Kérédern)
30, rue de Kérélie – Brest – 02 98 03 32 11
kerelie@amities-armor.asso.fr
Logements, studettes et studios de 12 à 29 m² équipés de kitchenettes.
Accès pour les personnes à mobilité réduite.
Le FJT de Kérélie bénéficie de 3 studios dédiés à l'accueil des familles monoparentales ou de couples.

Résidence Robespierre
(annexe du foyer Kérélie)
138, rue Robespierre - Brest - 02 98 03 32 11
Logements de 16 à 29 m², (studios ou T1 bis).

Résidence Ker Digemer (18 – 30 ans)(Quartier Bellevue)
4, rue du Quercy – Brest - 02 98 03 92 13
kerdigemerfjt@amities-armor.asso.fr
Logements meublés et équipés de 18 à 28 m².
www.amities-armor.asso.fr

LE LOGEMENT SOCIAL

Les organismes à caractère social (HLM) proposent des logements locatifs accessibles sous conditions de ressources.

www.demandelogement29.fr

Ce site permet une demande de logement simplifiée et centralisée. Ainsi, votre demande de logement est enregistrée sur un seul et même fichier géré par les organismes d'habitat social. Grâce à ce fichier, tous les organismes ont connaissance de votre démarche.

Les conditions d'accès au logement social :

- Être de nationalité française ou titulaire d'un titre de séjour en cours de validité.
- Louer le logement en tant que résidence principale.
- Ne pas excéder un niveau de ressources défini en fonction de votre composition familiale.

Dès que votre demande en ligne aura été validée, vous recevrez votre numéro unique départemental qui permet le suivi de votre dossier. L'attribution de logements sociaux ou HLM est réglementée. La décision d'attribution est prise par une commission propre à chaque organisme.

LES RÉSIDENCES PRIVÉES

Ces résidences proposent des studios meublés, des T1 et des appartements partagés principalement pour les étudiant.es, les stagiaires et les jeunes actifs. La colocation est envisageable dans ce type de résidences. Liste non exhaustive.

ARPEJ

3 résidences à Brest
(Quartier centre-ville,
Saint-Luc et Recouvrance)
02 98 43 69 72
brest@arpej.fr

1 résidence à Plouzané (Technopôle)
02 98 31 46 50 - plouzane@arpej.fr
www.arpej.fr
Logements disponibles pendant l'été

Résidence Carnot (Centre-ville)
38 rue Lazare Carnot – Brest
02 98 55 81 91 - contact@lelogisbreton.fr
www.lelogisbreton.bzh

Résidence Kley Brest (Quartier Kerigonan)
16 rue Boileau – Brest
brest@kley.fr
02 30 05 10 65
www.kley.fr

Résidence UXCO Lemon & Dock29 (Quartier Capucins)
90 rue du Cap-Horn - Brest
25 rue du Cap Finisterre - Brest
06 49 22 76 50
www.uxco.com

CDC Habitat (Quartiers Kergoat/Bellevue et Centre-ville)
Agence de Brest
12 rue Jules Michelet – Brest
09 70 40 46 53 - 02 98 03 95 48
www.cdc-habitat.fr

Résidence Némea Brest Kervern (Quartier Kérinou)
17 rue Auguste Kervern - Brest
06 74 80 03 94
www.nemea-residence-etudiante.com

Les studios du Questel Quartier Cavale Blanche (Zone du Questel)
254 rue Francis Thomas - Brest
06 21 39 16 77
studiosduquestel@hotmail.com

Les Belles Années - Résidence R'CAMPUS (Quartier Dupuy de Lôme)
16 rue Dupuy de Lôme – Brest
06 65 44 88 53
rcampus@lesbellesannees.com
www.lesbellesannees.com

Résidence étudiants & jeunes actifs de l'Harteloire
23 rue de l'Harteloire – Brest
www.residence-harteloire.fr

Photo : © JJ Jean Cliff/Brest métropole

HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Office de Tourisme
8, avenue Georges Clémenceau - Brest
02 98 44 24 96
contact@brest-metropole-tourisme.fr
www.brest-metropole-tourisme.fr
(rubrique Se loger)
Un incontournable pour connaître toutes les possibilités d'hébergement à Brest métropole : chambres d'hôtes, meublés, gîtes et autres hébergements.

Auberge de Jeunesse
5, rue de Kerbriant - Brest
02 98 41 90 41 - www.ostal.org
Accueil individuel et collectif, adhésion obligatoire.
Restauration sur place.
Ouvert toute l'année. Réservation en ligne.

Appart'City Brest place de Strasbourg
16-18 rue du Vercors - Brest
02 98 42 62 01
brest@appartcity.com
www.appartcity.com

Hébergement d'urgence

• **Pour les personnes majeures,** un numéro gratuit : composez le 115 (accessible même sans crédit 24h/24 et tous les jours de l'année). Le 115 a pour mission d'informer, d'orienter et d'héberger toute personne qui se retrouve sans hébergement.

• **Pour les personnes mineures**, contactez la brigade de la protection de la famille du commissariat le plus proche.

Contact :
Commissariat Colbert - 15, rue Colbert - Brest
02 21 09 53 60

Les aides financières pour le logement

LES AIDES DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Les aides au logement sont versées par la CAF et contribuent au paiement de votre loyer.

Pour connaître le montant auquel vous pouvez prétendre, un simulateur est disponible sur le site **www.caf.fr** (Rubrique Mes démarches > Logement).

Votre demande d'aide au logement est à faire sur **www.caf.fr** (Rubrique Aides et démarches > Mes démarches > Faire une demande de prestation > Logement > Aide au logement)

Attention ! Si vos parents perçoivent des prestations familiales pour vous, vous devez faire un choix : soit vous percevez l'aide au logement, soit vos parents continuent à percevoir des prestations en votre faveur, mais le cumul des deux aides n'est pas possible.

Contact :
CAF - 1, rue de Portzmoguer - Brest
3230 (prix d'un appel local).
www.caf.fr

ACTION LOGEMENT : LES AIDES À LA LOCATION

L'avance Loca-Pass

L'avance Loca-Pass est une aide qui permet de financer le dépôt de garantie, somme versée au propriétaire à l'entrée dans le logement pour couvrir les éventuels manquements du locataire à ses obligations locatives. La somme demandée correspond à un mois de loyer hors charges. L'avance Loca-Pass permet de verser immédiatement le dépôt de garantie demandé par le bailleur et de le rembourser petit à petit, sans payer d'intérêts, sur une durée maximale de 25 mois (prêt à taux zéro). Son montant est de

Photo : © Mathieu Le Gall / Brest métropole

1 200€ maximum. Cette aide au logement est ouverte aux jeunes de moins de 30 ans et aux salarié.es du secteur privé non agricole quel que soit leur âge. (Salarié.es du secteur agricole, l'avance Agri-Loca-Pass vous est proposée).

Pour en savoir plus :
www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass-jeunes

Garantie Visale

Visale est une garantie complète et gratuite, qui renforce le dossier du locataire. En effet, le bailleur est assuré de percevoir ses loyers durant toute la durée de la location. Attention, la demande de Garantie Visale doit être effectuée AVANT la signature du bail.

Pour en savoir plus :
www.actionlogement.fr/la-garantie-visale
Pour effectuer votre demande : www.visale.fr

L'aide Mobili-Jeune

L'aide Mobili-Jeune est une subvention permettant de prendre en charge une partie du loyer.

Elle s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans, en formation en alternance (sous contrat d'apprentissage ou de professionnalisation), au sein d'une entreprise du secteur privé ou assimilé, non agricole (Salarié.es du secteur agricole, l'avance Agri-Mobili-Jeune vous est proposée).

Montant de l'aide : 10 € à 100 € par mois, pendant 12 mois maximum. En fonction des besoins, l'aide au logement mobili-jeune peut être versée chaque mois, tous les deux mois ou chaque semestre. Il est ainsi possible de modifier le rythme de versement de l'aide à plusieurs reprises au cours de l'année de formation.

Pour en savoir plus :
www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune

Contact :
Agence Action Logement de Brest
36 rue Branda – Brest
02 90 82 30 80
Plateforme téléphonique : 09 70 80 08 00
www.actionlogement.fr/brest

BON À SAVOIR

D'autres aides ponctuelles existent sous certaines conditions pour faire face à des besoins urgents (1er loyer, équipement de première nécessité, aides au paiement des factures : eau, téléphone, électricité, gaz). Contactez un.e travailleur.se social.e pour vous aider dans vos démarches. Cf. chapitre 3

LES AMITIÉS D'ARMOR

L'ASSOCIATION

Les Amitiés d'Armor

169 places en Résidence Habitat Jeunes et 9 logements étudiants à Brest pour jeunes entre 16 et 30 ans :
étudiants, stagiaires, demandeurs d'emploi

Kérélie / Lambézellec

30 rue de Kérélie et 138 rue Robespierre
☎ 02 98 **03 32 11** ✉ kerelie@amities-armor.asso.fr

Ker Digemer/ Bellevue

4 rue de Quercy
☎ 02 98 **03 15 80** ✉ kerdigemerfjt@amities-armor.asso.fr

Ker Héol / Europe

7 rue de Ker Héol
☎ 02 98 **02 29 97** ✉ kerheolfjt@amities-armor.asso.fr

Retrouvez-nous sur
WWW.AMITIES-ARMOR.ASSO.FR

Les Amitiés d'Armor • 11 rue de Lanrédec
CS 33813 • 29238 BREST Cedex 2
02 98 03 06 77
amities@amities-armor.asso.fr

Résidence d'accueil pour

AFTRAL CFA TRANSPORT LOGISTIQUE BREST, QUIMPER et MORLAIX

Formations par la voie de l´alternance

L´alternance
une formation
un métier
un salaire

DES MÉTIERS QUI RECRUTENT

- CAP Conduite routière de marchandises
- Titre Technicien en Logistique d'Entreposage (niveau BAC en 1 an)
- Titre Gestion des Opérations transport routier de marchandises (BAC +2) en 1 an
- BTS Gestion des Transports et Logistique Associée
- Titre Technicien Supérieur en Méthodes et Exploitation Logistique (Bac+2) en 1 an
- Titre Responsable Production Transport Logistique (Bac +3)
- Titre Responsable En Logistique (Bac+3)
- Titre manager des organisations et processus logistiques (Bac +5)

AFTRAL
Apprendre et se former en transport et logistique

CFA TL AFTRAL BREST/QUIMPER/MORLAIX • Tél. 02 98 90 19 33
www.aftral.com • megane.yann@aftral.com

Armeria

Découvrez la collection de bijoux Faïenz et nos points de vente sur www.armeria.bzh

5 International

Vous souhaitez partir à l'étranger en dehors du cadre scolaire ? Plusieurs options s'offrent à vous, parmi lesquelles le volontariat, le bénévolat, au pair, ou encore le Programme Vacances-Travail (PVT).

Photo : © Pixabay - DanielWEBREDIA

Volontariat

Le volontariat est un engagement citoyen à temps plein qui n'est pas rémunéré mais indemnisé. Un contrat, signé par toutes les parties, précise les droits et obligations de chacune, ainsi que les conditions et indemnités. Plusieurs programme ou dispositifs existent. En voici un aperçu.

VOLONTARIAT DU CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ (CES)

Le Corps européen de solidarité est un programme de l'Union européenne qui offre la possibilité aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager sur une activité de solidarité dans l'Union européenne (ou dans un pays voisin) par le biais d'un volontariat.

Les missions

Les missions se déroulent au sein de structures à but non lucratif (associations, écoles, mairie, etc.). Aucun niveau de langue ou de diplôme n'est requis. Les thèmes des missions sont variés : information des jeunes, développement personnel et socio-éducatif des jeunes, engagement civique, inclusion des personnes défavorisées, environnement, éducation non formelle, numérique et éducation aux médias, culture et créativité, coopération au développement, etc.

Les offres de volontariat CES sont diffusées sur : **https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering/opportunities_en**

Cependant, il est impératif de contacter la structure d'envoi CES la plus proche de chez vous avant de postuler afin qu'elle puisse vous expliquer en détail, le principe, les procédures, les candidatures, etc.

BON À SAVOIR

Le Bij de Brest est structure d'envoi pour le Finistère nord et Gwennili pour le Finistère sud. Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Volontariat > CES > Envie de partir ? Mode d'emploi).

Durée

- Mission / projet : courts termes ou en équipes (2 semaines à 2 mois), long terme (2 à 12 mois)
- Temps d'activité hebdomadaire : 30 à 38h

Prise en charge

Les volontaires sont logé.es, nourri.es, reçoivent de l'argent de poche (de 90 à 210 € par mois en fonction du niveau de vie du pays d'accueil), bénéficient d'une assurance santé et d'un accompagnement avant, pendant et après la mobilité.

De plus, le voyage aller-retour est pris en charge (forfait kilométrique).

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (International > Volontariat)

SERVICE CIVIQUE À L'INTERNATIONAL

Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans (de 16 à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), sans conditions de diplôme.

Les projets sont organisés par des associations, fondations, fédérations, ONG, ou des collectivités territoriales.

Les missions

Les thématiques des missions sont variées : culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation pour tous, environnement, intervention d'urgence en cas de crise, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité et sports. Des projets et missions sont possibles en France et à l'international.

Elles sont diffusées sur :
www.service-civique.gouv.fr
(Rubrique : Trouver ma mission)

Pour postuler, il suffit d'envoyer sa candidature à la structure qui recrute via le site **www.service-civique.gouv.fr** en cliquant sur « Je postule », dans le descriptif du projet concerné.

Durée

- Mission/contrat d'engagement : 6 à 12 mois
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

Prise en charge

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique (489.59 € depuis le 1/07/22)
- D'une prestation en nature ou en espèces versée par la structure d'accueil, d'une valeur minimale de 111,35 € (depuis le 1/07/22) par mois. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance de base et complémentaire couvrant les risques maladie, maternité, invalidité, accidents du travail et maladie professionnelle (pour les missions à l'étranger uniquement)

Pour en savoir plus : www.service-civique.gouv.fr

BON À SAVOIR

L'indemnité et la prestation en nature ou espèces est revalorisée chaque année, au 1er juillet.

VOLONTARIAT FRANCO-ALLEMAND

Le Volontariat Franco-Allemand permet à des jeunes de 18 à 25 ans, résidant en France, de s'engager sur un projet en Allemagne. L'objectif est d'encourager la mobilité des jeunes ainsi que de développer leurs compétences linguistiques, interculturelles et professionnelles.

Les missions

Les missions diffèrent en fonction des lieux d'accueil :

- Etablissement scolaires et d'enseignement supérieur : les volontaires contribuent à l'ouverture internationale des établissements et contribuent à développer auprès des étudiants un intérêt pour les relations franco-allemandes.
- Association ou collectivité territoriale : les thématiques des missions varient en fonction du lieu d'accueil : social, écologie, sport, culture, etc.

Durée

- Mission/contrat d'engagement : 10 mois (de septembre à juin) pour les volontariats en établissements scolaires et d'enseignement supérieur, 12 mois pour les associations et collectivités territoriales
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

Prise en charge

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique (541.17€)
- D'une prestation en nature ou en espèces du lieu de mission d'une valeur minimale de 111.35 € par mois. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance (assurance accidents, assurance responsabilité civile, professionnelle et privée et assurance maladie rapatriement)
- De 4 formations interculturelles binationales
- De 2 jours de congés par mois

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique : International > Volontariat > Allemagne)

BON À SAVOIR

Plusieurs autres dispositifs/programmes de volontariat existent (VSI, VIE/VIA, Aide de l'UE, etc.), n'hésitez pas à consulter le site du Bij pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique : International > Volontariat)

Photo : © Agnès Pissavy- Bij Brest

Wwoofing, HelpX, Workaway

Wwoofing, HelpX et Workaway sont trois réseaux internationaux de bénévolat. Le principe est le même pour chacun : en échange de 4 à 6 heures d'activité par jour, 5 jours par semaine, les bénévoles sont logé.e.s et nourri.e.s. L'objectif est de découvrir une nouvelle culture, de développer des compétences (personnelles, professionnelles, linguistiques) tout en s'investissant sur les missions proposées par l'hôte (personne qui accueille des bénévoles).

Les projets sont accessibles à des personnes de plus de 18 ans qu'elles soient seules, en duo, en famille, etc., en fonction des besoins des hôtes.

WWOOFING

WWOOF vient de l'anglais World-Wide Opportunities on Organic Farms, ce qui se traduit en français par Opportunités dans les fermes bio du monde entier. Les fermes accueillent des bénévoles ou wwoofers souhaitant partager leur quotidien. Les hôtes offrent la possibilité d'apprendre les aspects de l'agriculture biologique, de la biodynamique et de la permaculture.

Les types d'hôtes et les missions

Le réseau WWOOF recense des hôtes dans tous les domaines : maraîchage, horticulture, apiculture, éco-construction mais aussi des hôtes qui fabriquent du pain bio, des sirops, des conserves, des huiles essentielles, etc. Certains proposent même des activités artistiques ou sportives.

Les missions sont accessibles sur le site de chaque pays concerné. Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhérées à l'association du pays visé (10 à 45€ par an, en fonction du pays).

Durée

Un projet de Wwoofing peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Courts séjours)

HELPX

HelpX a été créé en avril 2001 par un Anglais qui a voyagé en Australie et en Nouvelle-Zélande et qui a eu l'idée de proposer ses services en échange du gîte et du couvert.

Ce réseau vise principalement à établir un échange culturel pour les personnes qui désirent avoir l'opportunité, durant leurs voyages à l'étranger, d'habiter avec les locaux et d'acquérir un peu d'expérience pratique.

Les types d'hôtes et les missions

Les bénévoles ou Helpers peuvent s'investir auprès d'hôtes variés : fermes, particuliers, ranchs, lodges, B&B, auberges, auberges de jeunesse, etc.

Les missions sont accessibles sur le site **www.helpx.net** (Rubrique Find hosts). Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhérées à l'association (20€ pour 2 ans).

Durée

Un projet HelpX peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Courts séjours)

WORKAWAY

Workaway est un réseau international permettant de mettre en contact hôte et voyageur.se sur le principe du donnant-donnant. La philosophie de ce réseau est fondée sur l'apprentissage, le partage et la découverte de nouveaux modes de vie.

Les types d'hôtes et les missions

Workaway rassemble des familles, des particuliers et des organisations (ONG, écoles, etc.) situé.e.s dans de nombreux pays différents, et qui se sont inscrit.es pour trouver des bénévoles ou workawayers qui pourraient leur donner un coup de main dans différents domaines (peinture, jardinage, agriculture, construction, baby-sitting, home-sitting, soin aux animaux, école, développement durable, navigation, etc.). Les missions sont accessibles sur le site **www.workaway.info** (Rubrique Trouver hôte).

Photo : © Agnès Pissavy - BIJ Brest

Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré à l'association (49€ par an).

Durée

Un projet Workaway peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Courts séjours)

Au Pair

Les jeunes au pair gardent les enfants, effectuent quelques tâches domestiques, sont logé.e.s par la famille et perçoivent une indemnité de 250 à 400€ / mois.

La famille est tenue de :

- nourrir et loger le ou la jeune au pair dans une chambre individuelle
- de le ou la rémunérer de façon hebdomadaire ou mensuelle
- de lui donner 1 ou 2 jours de repos / semaine (en fonction du contrat)
- de lui accorder du temps libre
- de ne pas lui faire effectuer tous les travaux ménagers mais seulement les tâches liées à la garde des enfants (rangement des chambres, bain, préparation des repas ou du goûter...)

En tant qu'au pair, les jeunes doivent avoir :

- 18 ans minimum
- de l'expérience avec les enfants
- un niveau basique dans la langue du pays d'accueil (ou en anglais, en fonction du pays visé) pour pouvoir communiquer
- Dans certains cas, le permis de conduire pour aller chercher les enfants à l'école
- Ils doivent également faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité quant au mode de vie de la famille et être assidus.es et disponible pour la famille.

BON À SAVOIR

Les Etats-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande, ont des conditions particulières.
Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > Au pair)

Voyage et assurance

Le voyage aller-retour est à la charge du jeune au pair (excepté pour les USA). En fonction de la destination, il pourra être nécessaire de contracter une assurance santé privée avant le départ, voir : **www.ufaap.org**

Pour trouver une famille, 2 options :

- Tout organiser soit même avec une famille grâce à des sites de mise en relation
- Passer par un organisme de placement (obligatoire pour les Etats-Unis) qui se charge de trouver la famille qui correspond au profil du futur jeune au pair, de rédiger le contrat, de le soutenir administrativement de le suivre tout au long de son séjour, etc.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > Au pair)

Programme Vacances-Travail (PVT)

Connu sous différentes dénominations, Programme Vacances-Travail, Permis Vacances-Travail ou encore Working Holiday Visa, le PVT est un visa qui permet aux Français.e.s de séjourner dans un pays partenaire afin d'y passer des vacances, tout en y exerçant un travail pour financer leur séjour.

Pays éligibles

La France a mis en place des accords PVT avec un certain nombre de pays : Japon, Nouvelle-Zélande, Australie, Canada, Corée du Sud, Argentine, Hong-Kong, Chili, Colombie, Taiwan, Uruguay, Mexique, Brésil, Pérou, Equateur.

Durée

Le PVT est un visa à entrées multiples (vous pouvez entrer et sortir du pays pendant toute sa période de validité) qui sera valable 12 mois (24 mois pour le Canada).

Les conditions générales pour postuler au PVT :

- Être âgé.e de 18 à 30 ans révolus à la date du dépôt de la demande de visa (35 ans pour le Canada, l'Argentine et l'Australie)
- Ne pas être accompagné.e d'enfants à charge (sauf pour le Canada)
- Être titulaire d'un passeport français en cours de validité
- Être en possession d'un billet retour ou de ressources suffisantes pour en acheter
- Disposer de ressources financières nécessaires pour subvenir à ses besoins au début du séjour. Le montant minimal des ressources est fixé chaque année par les pays concernés.
- Justifier de la possession d'une assurance privée couvrant tous les risques liés à la maladie, la maternité, l'invalidité, l'hospitalisation et le rapatriement pour la durée du séjour.

Conditions particulières :

- Canada : les demandes étant supérieures aux places disponibles, le Canada a mis en place un système de tirage au sort. Pour en savoir plus : **www.bij-brest.org** (Rubrique International > Emploi > PVT > Canada > Comment présenter une demande ?)
- Australie : il n'est pas possible de travailler plus de 6 mois chez le même employeur, sauf exceptions : jeunes au pair, nord du pays (mines, agriculture, personnes âgées et/ou en situation de handicap, etc.) et le PVT est renouvelable deux fois, sous conditions.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > PVT)

LE + DU BIJ

Le Bij accompagne tout au long de l'année des projets de mobilité des jeunes, qu'ils soient définis ou non. Cela peut par exemple concerner un appui à une demande de visa, une aide à la recherche de logement, de stage, d'emploi, de volontariat, le besoin et ou l'envie d'améliorer des compétences linguistiques, etc. N'hésitez pas à contacter Agnès Pissavy, chargée de mobilité internationale : agnes.pissavy@bij-brest.org

ICI
ON NE CHERCHE PAS,

ON TROUVE !

YOUZFUL, la plateforme gratuite et ouverte à tous, vous met en relation avec les professionnels qui recrutent dans votre région. Stages, alternances, jobs, trouvez les offres qui correspondent à vos attentes.

youzful// jobdating | FINISTÈRE

Le site www.youzful-by-ca.fr est édité par Crédit Agricole e-Développement, société en nom collectif au capital de 5 850 € dont le siège social est situé 48 rue La Boétie, 75008 Paris, immatriculée au registre du commerce et des sociétés de Paris sous le n° 790 054 811, intermédiaire en opérations de banque et services de paiement – numéro ORIAS 13 006 097. Accès gratuit au site, hors coût du fournisseur d'accès. Ces job-datings sont proposés par les Caisses régionales de Crédit Agricole en partenariat avec WIZBII. WIZBII est une marque déposée de WIZBII SAS au capital social de 133 228 €, 524 455 540 RCS Grenoble, siège social : 31, rue Gustave Eiffel – 38000 Grenoble.
10/2022 – K13328 – Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel du Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social : 7 route du Loch - 29555 Quimper cedex 9. 778 134 601 RCS Quimper. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 022 973 (www.orias.fr). Titulaire de la carte professionnelle Transaction, Gestion Immobilière et Syndic n° CPI 2903 2021 000 000 009 délivrée par la CCI de Bretagne Ouest, bénéficiant de la Garantie Financière et Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle délivrées par la CAMCA, 53 rue de la Boétie 75008 PARIS. www.ca-finistere.fr.
Crédit photo : Getty Images. BETC

Brest
MÉTROPOLE & VILLE

brest.fr

EMPLOI | ÉTUDES | SANTÉ | LOGEMENT

Bienvenue à Brest !

Retrouve toute l'actualité du territoire sur brest.fr

#BrestLife #JeuneABrest

+1135 / Brest Métropole / Crédits photos : ©Julien Ogor ©Franck Bécerriel ©Mathieu Le Goff ©Vincent Gourios ©Graphéo Bayet