



### CHERBOURG-HAGUE

Avenue de Normandie  
50130 CHERBOURG-EN-COTENTIN  
**02 33 10 01 50**  
cms-cherbourg-hague@manche.fr  
LUNDI - DU MERCREDI AU VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
MARDI : 13h30-17h



### CHERBOURG-VAL DE SAIRE

Place Jean Moulin  
50100 CHERBOURG-EN-COTENTIN  
**02 33 88 77 10**  
cms-cherbourg-valdesaire@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI - VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 13h30-17h



### VALOGNAIS

27 bis, rue du Grand Moulin  
50700 VALOGNES  
**02 33 21 74 00**  
cms-valognes@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI - VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 13h30-17h



### COUTANÇAIS

2 bis, rue Rémy de Gourmont  
CS 10707  
50207 COUTANCES Cedex  
**02 33 17 40 40**  
cms-coutances@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI -  
VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 13h30-17h



### GRANVILLAIS

15, avenue de la Gare  
50400 GRANVILLE  
**02 33 91 14 00**  
cms-granville@manche.fr  
LUNDI - DU MERCREDI AU VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
MARDI : 13h30-17h



### BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

22, place du Marché  
50300 AVRANCHES  
**02 33 89 27 60**  
cms-avranches@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI -  
VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 8h30-12h



### Antenne de Mortain

Rue de la 30<sup>e</sup> Division Américaine  
50140 MORTAIN-BOCAGE  
Les lundis après-midi de 14h à 16h30  
uniquement pour la permanence PMI  
et les autres jours sur rendez-vous en  
prenant contact avec un professionnel.  
Pour prendre rendez-vous, contactez  
le **02 33 69 28 00** tous les jours  
(sauf le mardi matin), de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h.



### MORTAINAIS

65, place Delaporte  
50600 SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT  
**02 33 69 28 00**  
cms-saint-hilaire@manche.fr  
LUNDI - DU MERCREDI AU VENDREDI :  
8h30-12h30 et 14h-17h  
MARDI : 14h-17h



### MARAI DU COTENTIN

28, rue de la 101<sup>e</sup> Airborne  
50500 CARENTAN-LES-MARAIS  
**02 33 71 63 63**  
cms-carentan@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI -  
VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 13h30-17h



### VAL DE VIRE

7, rue de la Libération  
50008 SAINT-LÔ Cedex  
**02 33 77 25 30**  
cms-saint-lo@manche.fr  
DU LUNDI AU MERCREDI -  
VENDREDI :  
8h30-12h et 13h30-17h  
JEUDI : 13h30-17h

## NUMÉROS D'URGENCE



### ENFANT EN DANGER ?

LE MIEUX, C'EST D'EN PARLER  
Appel **GRATUIT, confidentiel et anonyme**  
**24h/24 - 7j/7**

Le 119 n'apparaît sur aucun relevé téléphonique détaillé.

### Qui peut appeler le 119 ?

Les enfants ou les adolescents confrontés à une situation à risque ou de danger, pour eux-même ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.

Les adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être : famille proche, famille élargie, voisins, communauté éducative...

[allo119.gouv.fr](http://allo119.gouv.fr)



**VIOLENCES FEMMES INFO**  
Appel **GRATUIT** et anonyme  
**24h/24 - 7j/7**

[solidaritefemmes.org](http://solidaritefemmes.org)



Agir contre la maltraitance  
des personnes âgées  
et des adultes handicapés  
Service gratuit + le prix d'un appel

- Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
- Les samedi et dimanche, de 9h à 13h et de 14h à 19h

[3977.fr](http://3977.fr)



**Écoute, conseil, soutien**  
Les centres médico-sociaux (CMS)  
à votre service

Conception et impression: conseil départemental de la Manche - © Adobe Stock - Octobre 2021 - MANCHE DURABLE

# 9 CMS PROCHES DE VOUS

pour vous  
accompagner au  
quotidien dans  
les domaines de :

- la parentalité,
- la santé de l'enfant,
- l'insertion,
- l'accès aux droits sociaux,
- le handicap,
- l'autonomie des personnes âgées...



## DES PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

Ils agissent dans les domaines administratif, social et médical :

- équipe de direction
- personnel administratif
- agents d'accueil
- assistants sociaux
- éducateurs
- médecins
- sages-femmes
- puériculteurs
- conseillers spécialisés (en économie sociale et familiale, conjugaux, familiaux)
- référents spécialisés (insertion-emploi, autonomie, accueil familial adultes)

**NOUVEAU** : un conseiller numérique vous aide dans vos démarches sur Internet et l'utilisation de votre ordinateur ou smartphone.

## LES CMS VOUS INFORMENT ET VOUS ACCOMPAGNENT EN FONCTION DE VOS BESOINS

### ► AIDE AUX PARENTS, SUIVI ET PROTECTION DE L'ENFANT

- Consultations médicales gratuites pour les enfants de 0 à 6 ans
- Conseil et suivi dans l'éducation de vos enfants par des assistants sociaux, puériculteurs ou éducateurs
- Mobilisation de professionnels en cas de maltraitance ou de situation à risque pour l'enfant



### ► ACCÈS AUX DROITS SOCIAUX ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

- Soutien dans vos démarches pour accéder à des droits ou obtenir des aides si besoin (naissance, décès, logement, santé, éducation...)
- Conseil dans la gestion de votre budget, renseignements sur les aides financières possibles

### ► ACCÈS À L'INSERTION ET À L'EMPLOI

- Aide à la définition de votre projet (santé, logement, formation, retour à l'emploi) et construction de votre parcours d'insertion



### ► INFORMATION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Étude des aides financières et techniques (et façon de les obtenir) pour faciliter votre quotidien à domicile, en accueil familial ou en structures d'accueil

### ► AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

- Information sur les aides favorisant l'autonomie, les structures d'accueil, les aides sociales
- Soutien dans l'organisation du quotidien à votre domicile
- Sensibilisation à la lutte contre la maltraitance des seniors



### ► DÉPISTAGE, CONTRACEPTION, SEXUALITÉ, VIE DE COUPLE, SUIVI DE GROSSESSE

- Accueil et accompagnement pour obtenir une contraception (la loi permet aux mineurs à partir de 15 ans un accès libre à la contraception), faire une demande d'IVG, effectuer un dépistage anonyme et gratuit du Sida
- Soutien en cas de conflits conjugaux et de violences au sein de la famille
- Conseil et suivi des femmes enceintes et de futurs parents par une sage-femme

### ► AGRÉMENT POUR LES MÉTIERS D'ACCUEIL ET LES CANDIDATS À L'ADOPTION

- Information et évaluation en vue de l'agrément des assistants maternels, assistants familiaux, accueillants familiaux et des candidats à l'adoption

