

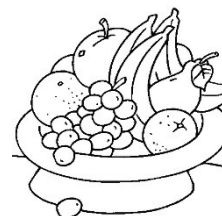


# **GUIDE PRATIQUE**



**Liste des lieux ressources**





# ALIMENTATION



## 16 - RESTOS DU COEUR



 5 Rue du Prunus, 22100 Dinan  02 96 87 92 15

 **Mercredi** : 14h00 - 16h30


 **Jeudi** : 09h30 - 11h30 / 14h00 - 16h30



## 17 - CROIX ROUGE

 14 Bis Rue Châteaubriand, 22100 Dinan  02 96 39 86 74

**Samu social des Côtes d'Armor, Maraude :**



 **Lundi** : Vers 19h, Place Duclos

Vers 20h, Monument aux Morts

Vers 21h, Gare SNCF et Place Saint-Sauveur





## 15 - SECOURS POPULAIRE DE DINAN

 19 Boulevard de Préval, 22100 Quévert  02 96 85 21 50

 **Le mercredi et vendredi** : 13h30-16h30



## 18 - EPICERIE SOCIALE


 Cité de la Ville Goudelin, 22100 Dinan  02 96 85 92 63

 **Lundi, mardi, jeudi et vendredi** : de 13h-18h (sur RDV)



## 2 - ACCUEIL DE JOUR

 17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan  02 96 82 15 83


 **Lundi, mercredi et vendredi** : de 9h00 à 16h00, sauf jours fériés.

**Mardi et jeudi** : de 9h00 à 13h00

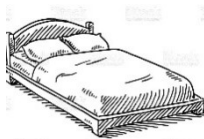


## 20 - BANQUE ALIMENTAIRE

 46 D Promenade de la fontaine des eaux 22100 Dinan

 Inscription au préalable auprès du CCAS de Dinan (Cf n°10)

**Ouvert le vendredi semaine impaire** de 13h30 à 16h30



# DORMIR



## 3 - 115 ABRI DE NUIT

 12 rue du capitaine Henry, 22100 Dinan  115

# SE SOIGNER





## 2 - POINT SANTE

 17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan  02 96 82 15 83  
 **Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi** de 10h à 12h






## 12 - CENTRE HOSPITALIER René Pleven

 74 Rue Châteaubriand, 22100 Dinan  02 96 85 72 85



## 13 - CSAPA (CENTRE DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PREVENTION EN ADDICTOLOGIE)




 33 Boulevard Simone Veil, 22100 Dinan  02 96 87 91 33  
 **Lundi** : 14h-19h45.  
**Mardi** : 9h-12h30 et 14h-17h15.  
**Mercredi** : 9h-12h30 et 14h-16h45.  
**Jeudi** : 9h-11h30 et 14h-17h45.  
**Vendredi** : 9h-12h45 et 14h-16h15.

### *Horaires Accueil du public :*

**Du lundi au vendredi sur rendez-vous.** Possibilité de rendez-vous tardif jusque 19h le lundi.






## 14 - CMP (Centre Médico Psychologique)

 117 Rue de Brest 22100 Dinan  02 96 39 93 81  
 **Du lundi au vendredi** : 8h30-12h30 / 13h30-17h30



## 21 - LABORATOIRE D'ANALYSES DE BIOLOGIE MEDICALE BIODIN




 4 rue Broussais, 22100 Dinan  02 96 39 93 81  
 **Du Lundi au Vendredi** : 8h-12h / 14h-19h  
**Samedi** : 8h-12h



# SE LAVER



## 2 - ACCUEIL DE JOUR

 17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan  02 96 82 15 83  
 **Lundi, mercredi et vendredi** : de 9h00 à 16h00, sauf jours fériés.  
**Mardi et jeudi** : de 9h00 à 13h00

# SE VÊTIR



## 10 - CCAS (POUR ORIENTATION VERS D'AUTRES ORGANISMES)

📍 32 Rue René Fayon, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 17 00



**Lundi** : 14h-17h

**Mardi** : 9h-12h et 14h-17h

**Mercredi et jeudi** : 14h-17h

**Vendredi** : 14h-16h

---

## 2 - ACCUEIL DE JOUR



📍 17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan ☎ 02 96 82 15 83



**Lundi, mercredi et vendredi** : de 9h00 à 16h00, sauf jours fériés.

**Mardi et jeudi** : de 9h00 à 13h00



---

## 15 – SECOURS POPULAIRE DE DINAN

📍 19 Boulevard de Préval, 22100 Quévert ☎ 02 96 85 21 50



**Le mercredi et vendredi** : 13h30-16h30



---

## 22 – CHEZ HENRY – CROIX ROUGE FRANCAISE

📍 22 rue des Rouairies, 22100 Dinan



10h-12h30/14h-18h

Possibilité de rencontrer la croix rouge pour des tickets vêtement.



---

## 15 - CONFERENCE SAINT-VINCENT DE PAUL

📍 19 boulevard de Préval, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 93 47



**Inscription sur place le vendredi** de 9h30-12h ou au CCAS



---

## 16 – LES RESTOS DU COEUR (pour les gens bénéficiant de la distribution alimentaire)

📍 5 allée des Prunus – ZI, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 92 15



**Mercredi** : 14h00 - 16h30

**Judi** : 09h30 - 11h30 / 14h00 - 16h30



---

## 23 – SECOURS CATHOLIQUE

📍 6 Quai tallard 22100 Lanvallay ☎ 02 96 39 92 50



**Lundi et jeudi** : 14h00 - 16h30

Dons de tickets nourritures

# RECEVOIR SON COURRIER



## 11 - POSTE



7 Place Duclos 22100 Dinan



Du lundi au vendredi : 9h-12h30/13h30-17h30 samedi : 9h -12h



## 10 - CCAS (Possibilité de domiciliation)



32 Rue René Fayon, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 17 00



Lundi : 14h-17h

Mardi : 9h-12h et 14h-17h

Mercredi et jeudi : 14h-17h

Vendredi : 14h-16h



## 1 - NOZ DEIZ SOLIDARITÉS (possibilité de domiciliation)



23 Rue de la croix 22100 Dinan ☎ 02 96 87 32 10



Du lundi au vendredi : 8h45-12h30 / 13h30-17h00



## SE POSER



## 6 - ATELIER DU 5 BIS (lieu de proximité / lieu d'animation)



5 bis Rue Gambetta, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 38 21



<http://www.atelierdu5bis.fr/liensocialhabitantsdinan.html>



Du lundi au vendredi : 9h-12h15 / 13h30-17h30 (planning des animations à récupérer sur place)



## 2 - ACCUEIL DE JOUR



17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan ☎ 02 96 82 15 83



Lundi, mercredi et vendredi : de 9h00 à 16h00, sauf jours fériés.

Mardi et jeudi : de 9h00 à 13h00



## 24 - CAFÉ SOLIDAIRE (lieu de Proximité/ Lieu d'Animation)



25 Place Duguesclin, 22100 Dinan ☎ 06 07 47 06 14



Du mercredi au samedi : 10h-18h



## 25 – UN PAS EN AVANT, GEM (GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE)

📍 2 Résidence des Grandes Vallées, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 98 05

Destiné aux personnes se sentant seules et voulant participer à des activités en groupe

🕒 **Lundi** : 14h-18h  
**Mardi** : 10h-18h  
**Mercredi** : 14h-17h30  
**Jeudi** : 9h30-18h  
**Vendredi** : 10h-18h  
**Samedi** : 13h30-18h

---

## 26 – L'ESPACE FEMME (lieu de ressources pour femme)

📍 1 Chemin du Pont Pinet, 22100 Dinan ☎ 02.96.85.60.01 ou 02.96.87.12.12

🕒 **Lundi, mardi, jeudi** : 9h - 17h30 **vendredi** : 9h - 12h30

Prise de RDV possible

### *Egalithèque :*

🕒 **Lundi, Mardi, Jeudi** : 9h - 12h / 13h30 - 17h30  
**Mercredi** : 14h - 17h30  
**Vendredi** : 9h - 12h30

### *Boutique solidaire (vêtements)*

🕒 **Lundi, Mardi** : 14h - 17h30  
**Jeudi** : 10h - 12h / 14h - 17h30



---

## 27 – BIBLIOTHEQUE DE DINAN

📍 20 rue Waldeck Rousseau 22100 Dinan ☎ 02 96 39 04 65

Inscription, Wifi, accès ordinateur et imprimante, livre, DVD, CD, Jeux vidéo et de société, cours de Français, d'informatique, exposition, grainothèque, projection de film et concert : GRATUIT



# ACCES AUX DROITS

COMMUNE NOUVELLE



## 4 – MAIRIE DE DINAN

📍 21 Rue du Marchix, BP 44 162, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 22 43

✉ mairie@dinan.fr

🕒 **Du Lundi au Vendredi** : 8h - 12h / 13h30 - 17h30 **Samedi** : 9h-12 h

---

## 5 – CPAM

📍 6 Rue du 10E Régiment d'Artillerie, 22100 Dinan ☎ 01 84 90 36 46





## 6 – CAF

📍 5 Bis Rue Gambetta, 22100 Dinan ☎ 3230

🕒 **Lundi, Mercredi, Vendredi** : 9h-12h/13h30-16h30 en accès libre ou sur RDV

---



## 9 – MDD (MAISON DU DEPARTEMENT)

📍 7 Rue Victor Schœlcher, 22100 Dinan ☎ 02 96 80 00 80

🕒 **Du lundi au vendredi** : 8h30-12h30 / 13h30-17h

---



## 29- CENTRE DES IMPÔTS

📍 4 rue salle Gourdine - CS 21058, 22100 Dinan Cedex ☎ 02 96 87 61 00

🕒 **Sans RDV : Du lundi au vendredi** : 8h45-12h

🕒 **Sur RDV : Lundi, Mercredi, jeudi** : 13h30-16h

---



## 10 - CCAS

📍 32 Rue René Fayon, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 17 00

🕒 **Lundi** : 14h-17h

🕒 **Mardi** : 9h-12h et 14h-17h

🕒 **Mercredi et jeudi** : 14h-17h

🕒 **Vendredi** : 14h-16h

---



## 27 – BIBLIOTHEQUE DE DINAN

Permanence numérique (sur RDV)

📍 20 rue Waldeck Rousseau 22100 Dinan ☎ 02 96 39 04 65

✉ [conseillernumerique@dinan.fr](mailto:conseillernumerique@dinan.fr)

🕒 **Mercredi et samedi** : 10h - 12h Sur RDV

🕒 **Vendredi** 14h - 16h

---



## 6 - ATELIER DU 5 BIS

📍 5 bis Rue Gambetta, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 38 21

🌐 <http://www.atelierdu5bis.fr/guide-des-droits.html>

🌐 <http://www.atelierdu5bis.fr/informationdroitsaccespermanence.html>

Permanence de nombreuses associations (conciliateur de justice, alcooliques anonymes, tuteurs familiaux, UNAFAM,)

🕒 **Lundi au Vendredi** : 9h-12h15 / 13h30-17h30

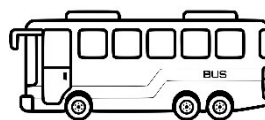
Ecrivain Public :

🕒 **Horaires : Vendredi** : 9h-12h ☎ 02 96 39 38 21

Entr'aide numérique :

🕒 **Horaires : Mardi** : 14h-17h **vendredi** : 9h-12h

# TRANSPORTS



## GARE SNCF

📍 Pl. du 11 Novembre 1918, 22100 Dinan

🕒 Du lundi au samedi : 09h50 - 12h15/13h45 - 18h20

### BreizhGo :

📄 <https://www.breizhgo.bzh/>

### TER :

📄 <https://m.ter.sncf.com/bretagne>  
Ligne Saint-Brieuc/Saint-Malo



## DINAMO (TRANSPORTS URBAINS GRATUITS)

✉ Gare routière, Place du 11 Novembre, 22100 DINAN ☎ 02 96 39 92 39  
mobilites@dinamo.bzh

📄 <https://www.dinan-agglomeration.fr/Urbanisme-habitat-mobilite/Transports-et-mobilites/Transport-urbain-DINAMO!>

🕒 Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 8h - 12h30/14h - 17h



## 17- CROIX ROUGE

📍 14 bis rue Chateaubriand 22100 Dinan ☎ 02 96 39 86 74

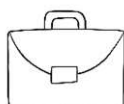
🕒 Mardi et vendredi de 14h00 à 16h00



## ASSOCIATION LIAISONS DOUCES

☎ 06 02 30 89 31 ou le 06 45 20 61 02 Don et réparation de vélo

🕒 Samedi matin de 9h30 à 12h00



# INSERTION PROFESSIONNELLE



## 7 – POLE EMPLOI

📍 2 Boulevard Simone Veil, 22100 Dinan ☎ 39 49

🕒 Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h30 ou sur RDV



## 8 – MISSION LOCALE

📍 5 Rue Gambetta, 22100 Dinan ☎ 02 96 85 32 67

🕒 Du Lundi au Vendredi : 8h30 - 12h/13h30 - 18h





## AGENCE D'INTERIM EN INSERTION

### Id'ees intérim

📍 33 avenue René Cassin – Bâtiment ECODIA, 22100 Dinan ☎ 02 30 10 01 23

✉ interim.dinan@groupeidees.fr

🕒 **Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 14h - 18h**



### Alter Interim

📍 23 rue de Brest, 22100 Dinan ☎ 02 96 84 28 48 ou 06 77 11 17 89

✉ dinan@alter-interim.fr

🕒 **Du lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 14h - 18h**



---

## CHANTIER D'INSERTION

### Steredenn

Espace vert, bâtiment, peinture, matériaux-thèque

📍 Chemin du pont Pinet, 22100 Dinan ☎ 02.96.87.12.12

🕒 **Du lundi au jeudi : 9h00 - 12h00/14h00 - 17h30**

🕒 **Vendredi : 9h00 - 12h00/13h30 16h00.**



### Jardins de Cocagne

Maraîchage et vente de paniers bio

📍 7, bis rue de la Coulébart, 22100 Dinan Léhon ☎ 02 96 87 06 93

✉ contact@lesamisdujardin.bzh

🕒 **Lundi : 8h30 - 18h**

**Mardi : 8h30 - 19h**

**Mercredi : 8h30 - 17h**

**Jeudi : 8h30 - 18h**

**Vendredi : 8h30 - 19h**



---

## HORIZON EMPLOI

Employeur dans le domaine de l'aide à la personne (ménage, jardinier, course, garde d'enfants, garde d'animaux, ...)

📍 1 Rue Saint-Malo, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 07 07

🕒 **Du lundi au vendredi : 9h - 12h/14h - 17h**



# LOGEMENT

### 1 – SIAO

📍 23 Rue de la croix 22100 Dinan ou 17 Rue Paul Sébillot, 22100 Dinan

☎ 02 96 87 32 10

**RDV obligatoire**

**Horaires du secrétariat (pour prise de RDV) :**

**Du Lundi au Vendredi : 9h00-12h30/13h30-17h**





## 26 – RÉSIDENCE HABITAT JEUNES (ASSOCIATION STEREDENN)

📍 Chemin du pont Pinet, 22100 Dinan ☎ 02.96.87.12.12

✉ contact@steredenn.org

Prise de RDV par mail ou téléphone

---



## 29 – NEOTOA (BAILLEUR SOCIAL)

📍 14 Bd Simone Veil, 22100 Dinan ☎ 02 23 48 80 00

🕒 Du lundi au vendredi : 8h45 - 12h/13h30-16h45



# GENDARMERIE / POLICE



## 19 – GENDARMERIE

📍 16 Place Duguesclin, 22100 Dinan ☎ 02 96 87 74 00

🕒 Du lundi au samedi : 8h - 12h/14h - 19h dimanche : 9h - 12h/15h - 18h

## 10 – POLICE MUNICIPALE

📍 32 Rue René Fayon, 22100 Dinan ☎ 02 96 39 57 57

✉ police.municipale@dinan.fr

🕒 Lundi : 8h - 12h/14h – 18h Du Mardi au Vendredi : 7h - 20h

Samedi : 9h - 12h/14h - 20h

