

ÉDITION 2010



guide
pour
bien démarrer...

RÉSEAU DES MISSIONS LOCALES ET PAIO DE LORRAINE

SOMMAIRE

Édition 2010

>>> Logement	p.3-11
>>> Santé	p.13-21
>>> Mobilité	p.23-28
>>> Travail	p.29-36
Exemple de budget	p.37
Les Missions locales et PAIO de Lorraine	p.38

Ce guide pratique, initié par l'Association régionale des Missions locales et PAIO de Lorraine (AMILOR), a été élaboré avec le soutien financier de l'État et l'apport technique de :

- la Mission locale Terres de Lorraine,
- la Mission locale du Grand Nancy,
- la Mission locale du Bassin de Longwy,
- la Mission locale du Lunévillois,
- la Mission locale du Val de Lorraine et de Laxou,
- la Mission locale des Pays de Briey,
- la Mission locale du Nord Meusien,
- la Mission locale du Sud Meusien,
- la Mission locale des Vallées de la Moselle et de l'Orne,
- la Mission locale du Nord Mosellan,
- la Mission locale de la Ville de Metz,
- la Mission locale du Bassin Houiller,
- la Mission locale du Bassin de Sarreguemines,
- la Mission locale de Moselle Centre,
- la Mission locale de Saint-Dié,
- la PAIO de Sarrebourg - Château-Salins,
- la PAIO de Metz Campagne,
- la Mission locale du bassin d'emploi d'Épinal,
- la PAIO de la Plaine des Vosges,
- la PAIO des Vosges du Sud.

Il doit vous permettre d'anticiper vos démarches et de faciliter votre accès au logement et aux soins, de faciliter vos déplacements, et de mieux connaître vos droits et devoirs dans votre recherche d'emploi comme dans votre quotidien au sein de l'entreprise.

Bien entendu, ce guide n'a pas la prétention de remplacer votre conseiller référent qui reste à votre disposition pour les questions dont vous ne trouveriez pas la réponse ici !

Remerciements à :

- services de l'État,
- Conseil régional de Lorraine,
- Caisse d'Allocations familiales,
- Pôle Emploi,
- Caisse primaire d'Assurance Maladie,
- Société nationale des Chemins de Fer.



savoir se loger

Vous voulez voler

de vos propres

ailes et avez en
projet de prendre

un appartement.

Avant de vous lancer,
posez-vous les

bonnes questions.

appartenance
bonnes
questions

>>> Quels sont mes revenus ?

Prendre un appartement, ce n'est pas seulement payer un loyer. S'ajoutent au coût de la location, les charges et les factures relatives à l'appartement. Pour être tranquille, le mieux est de prévoir votre budget avec d'un côté, les ressources dont vous disposez et de l'autre, les dépenses.

Attention ! Vos dépenses ne doivent jamais dépasser vos ressources.

>>> Que faire si mes revenus sont insuffisants ?

Si vous n'avez pas assez de ressources, prenez contact avec le conseiller de votre Mission locale ou de votre PAIO qui saura vous aider à trouver la solution la plus adaptée.

BON À SAVOIR

Certaines charges sont à régler une fois par an (ex. : assurance de l'appartement obligatoire, eau, taxe d'habitation...). L'astuce pour ne pas être pris de court... diviser le total de ces charges par 12 et mettre de côté chaque mois la somme obtenue.

* Voir exemple de budget p. 37



>>> Comment trouver un logement ?



Vous allez avoir des démarches à faire, des pièces justificatives à fournir. Quelques conseils pour gagner du temps.

LES DOCUMENTS À FOURNIR DANS VOS DÉMARCHES

- Vos trois derniers bulletins de salaire ou attestation de rémunération de formation.
- Une attestation d'emploi ou les coordonnées de votre employeur.
- Votre dernier avis d'imposition ou, à défaut, vos justificatifs de ressources.
- Une photocopie de votre carte d'identité.
- Une photocopie de votre carte d'assuré social.
- Un relevé d'identité bancaire.
- Votre titre de séjour si vous êtes de nationalité étrangère.

LES RÉFLEXES À AVOIR

Lorsque vous visitez un appartement, prenez le temps de :

- bien vérifier l'état du logement : fenêtres, isolation, sanitaires, fissures, traces d'humidité, orientation, luminosité,
- tester les équipements : chauffage, robinets, serrures, chasse d'eau...
- visiter tout le logement, de la cave au grenier, la boîte aux lettres, les parties communes, le parking,
- vous renseigner auprès des voisins : bruit, rue passante,
- vous informer sur l'entretien des parties communes,
- vérifier la proximité des transports en commun ou opter pour un logement proche de votre lieu de travail,
- voir plusieurs appartements pour pouvoir les comparer et bien choisir. Faites-vous accompagner pour avoir un autre avis.

Pour trouver un logement, vous avez plusieurs possibilités.

OÙ S'ADRESSER ?

- Consultez les agences immobilières (évitez d'acheter des listes de petites annonces qui n'offrent aucune garantie) et les notaires.
- Relevez les petites annonces des journaux quotidiens (Est Républicain, Républicain Lorrain) et gratuits (Banco, Paru vendu, La Semaine...) ou sur Internet (www.paruvendu.fr www.leboncoin.fr).
- Déposez des dossiers dans les offices HLM ou les bailleurs sociaux (faites-vous préciser les délais).
- Adressez-vous à votre mairie, éventuellement à l'office de tourisme ou à des associations (renseignez-vous auprès d'un conseiller de votre Mission locale ou de votre PAIO).
- Regardez les panneaux de location dans les rues.
- Parlez-en autour de vous.



Vous devez choisir la taille de votre logement et opter pour un logement meublé ou non meublé. Choisissez celui qui convient le mieux à votre situation. Nombres de personnes, loyer, hébergement temporaire ou pas.

QUEL LOGEMENT CHOISIR ?

Meublé

Pour un accès rapide et facile, à privilégier en situation professionnelle provisoire :

- studio loué par un propriétaire privé,
- hôtel avec chambre au mois,
- FJT (Foyer Jeunes Travailleurs) : chambre ou studio,
- résidence sociale, foyer Adoma.

La plupart des charges sont incluses dans le prix de la location. Ces logements sont en général conventionnés pour les aides au logement.

Non meublé

Il faut prévoir l'équipement du logement : électroménager, meubles, literie...

Colocation

Si la colocation vous tente, sachez que chaque "coloc" doit avoir son contrat de location avec des précisions en cas de départ d'un colocataire.

LE DÉPÔT DE GARANTIE ET LE CAUTIONNEMENT

Le dépôt de garantie

Appelée aussi "caution", c'est une somme qui est versée au moment de l'entrée dans les lieux dont le montant est fixé par le bail. Elle est rendue dans les deux mois après le départ du locataire, déduction faite des loyers ou des charges restants dus et des éventuelles dégradations.

Le cautionnement

Le propriétaire peut demander qu'un parent ou un ami se porte garant pour le locataire. Si le locataire ne paie plus son loyer, c'est le garant qui devra payer à sa place.

Les aides financières

Si vous avez des difficultés pour financer le dépôt de garantie, ou pour présenter un garant, plusieurs solutions sont possibles.



>>> Que faire après avoir trouvé un logement ?

Pour diminuer le montant de votre loyer, vous pouvez avoir droit à des aides en fonction de vos ressources, de votre lieu de résidence, de votre situation familiale et du montant de votre loyer. Elles sont versées par la CAF (Caisse d'Allocations familiales).

→ Le loca-pass.

L'avance : c'est un prêt sans intérêt qui peut couvrir le montant du dépôt de garantie. Il est remboursable en 36 mois maximum. La garantie : elle est apportée au propriétaire en l'absence d'un garant physique (uniquement pour les bailleurs publics). Pour bénéficier des aides du loca-pass, prenez contact avec un conseiller de votre Mission locale ou de votre PAIO avant votre entrée dans le logement.

Pour faire une demande en ligne : www.aidologement.com

→ Le FSL (Fonds de Solidarité Logement) C'est une aide qui est soumise à votre situation sociale et financière notamment en cas de surendettement. Elle peut concerner le 1^{er} loyer, les frais de déménagement, les frais d'agence, l'assurance, et être attribuée sous la forme d'un prêt sans intérêt pour vous aider à payer le dépôt de garantie, ou encore, accordée en cautionnement du paiement du loyer. Elle n'est pas cumulable avec le loca-pass mais peut lui être complémentaire. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, renseignez-vous auprès d'une assistante sociale, de votre Mission locale ou de votre PAIO.

LES AIDES AU LOGEMENT

L'APL (Aide personnalisée au logement)

Pour y avoir droit, il suffit que le logement soit conventionné. Le propriétaire a signé une convention avec l'État et reçoit directement l'aide. Le locataire paie la différence.

L'allocation logement

En fonction de vos ressources et si l'appartement n'est pas conventionné APL, vous pouvez peut-être y avoir droit.

Estimez le montant de votre aide sur :
www.caf.fr



LE BAIL

C'est un contrat de location qui fixe les droits et les devoirs de chacun. Il est obligatoire et doit préciser par écrit :

- vos coordonnées et celles du propriétaire,
- la description du logement,
- la date d'entrée et la durée du bail (3 ans minimum),
- le montant du loyer, sa date de paiement, sa révision éventuelle,
- le détail des charges,
- le montant du dépôt de garantie,
- les conditions pour quitter le logement (3 mois de préavis par courrier recommandé ou 1 mois pour raisons professionnelles),
- le cautionnement éventuel (garant).

BON À SAVOIR

Pour résilier votre bail, vous devez informer par lettre recommandée avec accusé de réception votre propriétaire 3 mois avant la date de votre départ. Ce délai est réduit à 1 mois s'il s'agit de raisons professionnelles.

L'ÉTAT DES LIEUX

Joint au contrat de location, ce document décrit l'état du logement et de ses équipements. Il doit être fait avec le propriétaire avant votre entrée dans l'appartement et signé par les deux parties. S'il y a des dégâts causés par l'ancien locataire ou des défauts, pensez à les faire noter par écrit. Un nouvel état des lieux devra être fait lorsque vous déménagerez et c'est l'état des lieux d'entrée qui servira alors de référence. S'il y avait des dégradations constatées, les frais de remise en état seraient déduits de votre dépôt de garantie.

L'ASSURANCE HABITATION

Votre logement doit être obligatoirement assuré (au moins : responsabilité locative, dégâts des eaux, incendie). Pensez à comparer les tarifs et les garanties dans plusieurs compagnies d'assurances.

>>> Que faire à l'entrée dans le logement ?

BON À SAVOIR

LES DÉMARCHES À PRÉVOIR

- Prendre contact avec le fournisseur d'énergie de votre choix ou celui des précédents locataires (www.energie-mediateur.fr ou www.energie-info.fr) pour l'ouverture et/ou la fermeture des compteurs de gaz et d'électricité.
- Faire vos changements d'adresse à la Poste quelques jours avant le déménagement.
- Informer de votre nouvelle adresse votre employeur, Pôle Emploi, les impôts, la CPAM, votre mutuelle, votre banque, la CAF, la mairie (listes électorales : gratuit), la préfecture (carte grise : obligatoire et gratuit).
- En cas de changement d'adresse : www.changement-adresse.gouv.fr
Ce site permet d'effectuer de façon centralisée des changements d'adresse auprès de la CAF, de Pôle Emploi, de la CPAM, de la MSA, d'ERDF, de GRDF, de la Poste, des différentes caisses de retraites, et des services des impôts.

Le budget d'entrée dans votre appartement :

- 1 mois d'avance**
- + le dépôt de garantie**
- + l'assurance habitation**
- + les frais d'ouverture des compteurs**
- + les frais d'équipements**

LE MOBILIER

Faites le tour de l'équipement indispensable. Pour démarrer, mieux vaut éviter les crédits. Vous pouvez vous procurer des meubles ou de l'électroménager d'occasion auprès d'associations (Emmaüs, Envie) ou dans des dépôts vente. En fonction de votre situation, d'autres aides existent. Renseignez-vous auprès d'un conseiller de votre Mission locale.

>>> Quels sont mes droits et mes devoirs de locataire ?

- Votre propriétaire doit prendre en charge les grosses réparations : chaudière défectueuse, réparation des fenêtres...
- Vous devez payer le loyer et les charges à date prévue.
- Vous devez respecter vos voisins et avoir un comportement correct : ne pas faire de bruit de jour comme de nuit, ne pas déposer des poubelles ou autres objets dans les parties communes. En cas de problème, privilégiez le dialogue avec vos voisins. Prévenez votre propriétaire, dès que vous avez un souci dans le logement.
- Vous devez en revanche assurer les petites réparations : débouchages des éviers et lavabos, entretien annuel de la chaudière, ramonage des cheminées, travaux de peinture, papiers peints.

Logement

>>> Les adresses utiles

MEURTHE-ET-MOSELLE

→ Urgences 115

Point d'accueil d'urgence

15, rue Gilbert
54000 NANCY
tél. 03 83 19 21 31

Point d'accueil d'urgence

132, rue de Metz
54400 LONGWY
tél. 03 82 39 53 31

Point d'accueil d'urgence

2, rue Émile-Gentil
54150 BRIEY
tél. 03 82 46 50 60

→ Logements étape

Le Grand Sauvoy

17, route de Metz
54320 MAXÉVILLE
tél. 03 83 96 37 53

FJT Le Normandie

1, av. de l'Europe
54520 LAXOU
tél. 03 83 90 80 00

FJT Les Abeilles

58, rue de la République
54000 NANCY
tél. 03 83 91 10 10

Foyer Maraé ^{FEMMES}

103, rue Saint-Georges
54000 NANCY
tél. 03 83 39 99 00

Foyer Grand Sauvoy

19, cours R.-Poincaré
54200 TOUL
tél. 03 83 63 57 36

Foyer Jeune Ouvrier

rue de Verdun
54200 TOUL
tél. 03 83 43 03 18

Foyer Guy Moquet

place Aristide-Briand
54800 JARNY
tél. 03 82 33 01 24

Foyer de Procheville ^{HOMMES}

rue Alexandre-Fleming
54700 PONT-À-MOUSSON
tél. 03 83 81 20 10

Foyer Barthou

bd Barthou
54500 VANDŒUVRE
tél. 03 83 56 11 86

Foyer des Quatre Églises

79, rue des Quatre-Églises
54000 NANCY
tél. 03 83 32 91 89

Foyer Jean Stauffer

rue Gabriel-Faure - BP 47
54140 JARVILLE
tél. 03 83 55 42 35

Foyer Saint Martin

47, route de Metz
54320 MAXÉVILLE
tél. 03 83 32 90 75

Société Nord-Est Immobilière des Chemins de Fer

14, rue Gabriel-Mouilleron
54000 NANCY
tél. 03 83 27 57 77

Foyer Sainte Marie ^{FEMMES}

28, rue de la Primatiale
54000 NANCY
tél. 03 83 35 09 03

Foyer Clair Logis ^{FEMMES}

9 bis, av. Paul-Déroulède
54520 LAXOU
tél. 03 83 27 31 94

Foyer Aristide Briand

3, rue Aristide-Briand
54230 NEUVES-MAISONS
tél. 03 83 47 12 89

Foyer Cordier

554, rue du Chp-de-Foire
54200 TOUL
tél. 03 83 64 69 59

Gîte Familial

87 bis, av. Général-Leclerc
54000 NANCY
tél. 03 83 15 10 52

ALASA

269, av. de la Libération
54000 NANCY
tél. 03 83 96 10 48

ADOMA

Rue Œillet
54350 MONT-ST-MARTIN
tél. 03 82 23 36 54

ADOMA

24, rue Côteau
54440 HERSERANGE
tél. 03 82 24 36 16

ADOMA

16, rue Pasteur
54310 HOMÉCOURT
tél. 03 82 22 28 22

ADOMA

rés. Les Oseraies
118, avenue 69° R.I.
54270 ESSEY-LÈS-NANCY
tél. 03 83 29 19 70

ADOMA

rés. Jeanne-d'Arc
17, route de Metz
54320 MAXÉVILLE
tél. 03 83 96 20 29

ADOMA

rés. Fonds de Lavaux
28, rue Val-Tuileries
54340 POMPEY
tél. 03 83 49 91 71

ADOMA

33, rue de Phalsbourg
54000 NANCY
tél. 03 83 28 25 95

ADOMA

rés. Gallé
3, av. du Général-Leclerc
54000 NANCY
tél. 03 83 32 32 25

ADOMA

13, rue de l'Abbé-Lemire
54000 NANCY
tél. 03 83 32 14 21

MEUSE

→ Urgences 115

→ Logements étape

L'accueil des Jeunes

Parc Bradfer
12, rue Antoine-Bradfer
55000 BAR-LE-DUC
tél. 03 29 79 17 26

Hébergement possible également à :

LIGNY-EN-BARROIS
REVIGNY-SUR-ORNAIN

AMIE

(Pt d'intervention social)
1, site Monplaisir
55200 COMMERCY
tél. 03 29 92 05 39

MOSELLE

→ Urgences 115

→ Comité local pour le Logement autonome des Jeunes

CLLAJ APPOLO-J

13, rue du D^r-Schweitzer
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 82 85 90

CLLAJ

33 bis, bd Maginot
57000 METZ
tél. 03 87 39 08 28

→ Logements étape

FJT Les Trois Frontières

2, rue Jean-Mermoz
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 53 30 38

FJT

Des Jeunes Ouvriers ^{HOMMES}
7, rue de l'Abbé-Risse
57000 METZ
tél. 03 87 75 16 41

FJT

Mozart ^{FEMMES}
16, rue Mozart
57000 METZ
tél. 03 87 66 57 61

Foyer Ste Constance ^{FEMMES}

16, rue Gabriel-Pierné
57000 METZ
tél. 03 87 63 32 03

FJT Espace Pilatre de

Rozier ^{HOMMES}
2, rue Georges-Ducrocq
57070 METZ
tél. 03 87 74 22 20

FJT Rés. Les Saules

76, Sente A My
57000 METZ
tél. 03 87 55 80 00

Foyer Colson

19, rue Philippe-Colson
57950 MONTIGNY-LÈS-
METZ
tél. 03 87 65 56 17

FJT Carrefour ^{FEMMES}

6, rue Marchant
57000 METZ
tél. 03 87 75 07 26
ou
3-4, rue des Trinitaires
57000 METZ
tél. 03 87 75 23 98

ADOMA

rés. Metz du Fort
30, rue du G^{ral}-Delestraint
57070 METZ
tél. 03 87 75 28 85

ADOMA

rés. Les Arènes
7, rue Dembour
57000 METZ
tél. 03 87 63 73 70

AEIM

Le Gîtes ^{FEMMES + ENFANTS >3 ANS}
4, place Sainte-Croix
57000 METZ
tél. 03 87 76 07 55

Centre Saint Martin

3, rue de l'Église
57400 SARREBOURG-
HOFF
tél. mairie : 03 87 03 85 89

Gîte communal

57170 CHÂTEAU-SALINS
tél. mairie : 03 87 05 10 52

Le foyer

29, rue Nationale
57350 STIRING-WENDEL
tél. 03 87 88 36 00

FJT de Wiesberg

4, Les Dahlias
57600 FORBACH
tél. 03 87 84 31 16
ou 03 87 84 31 37

ADOMA

20, rue de Marienau
57600 FORBACH
tél. 03 87 85 29 62

AMLI

12, rue des Écoles
57190 FLORANGE
tél. 03 82 58 51 48

AMLI

14, rue de Thionville
57290 FAMECK
tél. 03 82 58 14 65

ADOMA

30, bd Robert-Schuman
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 58 54 89

ADOMA

68, rue Nationale
57190 FLORANGE
tél. 03 82 58 54 89

AMLI

9, rue d'Argonne-Marspich
57700 HAYANGE
tél. 03 82 85 86 63

AMLI

21, rue du Champ-de-Mars
57200 SARREGUEMINES
tél. : 03 87 95 16 79

AMLI ^{HOMMES}

rue des Frères-Fournel
57050 METZ
tél. 03 87 30 33 96

AMLI

71 bis, rue Bouswald
57780 ROSSELANGE
tél. 03 87 67 16 89

AMLI

4, rue Coluche
57280 MAIZIÈRES-LÈS-
METZ
tél. 03 87 80 31 64

Rés. La Passerelle

46, rue Einstein
57525 TALANGE
tél. 03 87 17 20 10

Auberge de jeunesse

Metz Plage
57000 METZ
tél. 03 87 30 44 02

ADOMA

5, rue Corneille-Agrippa
57140 WOIPPY
tél. 03 87 31 87 25

ADOMA

3, rue J.-P.-Pêcheur
57140 WOIPPY
tél. 03 87 30 12 33

ADOMA

15, place de Chambre
57000 METZ
tél. 03 87 18 47 34

ADOMA

28, route de Thionville
57189 VITRY-SUR-ORNE
tél. 03 87 67 04 37

VOSGES

→ Urgences 115

→ Comité local pour le Logement autonome des Jeunes

CLLAJ

2, square des Anciens
d'Indochine
88300 NEUFCHÂTEAU
tél. 03 29 06 01 75

CLLAJ

1, rue Ernest-Colin
88100 SAINT-DIÉ
tél. 03 29 51 65 51

→ Logements étape

FJT Cap Jeunes

1, av. Ernest-Colin
88100 SAINT-DIÉ
tél. 03 29 51 65 50

→ Foyer d'accueil

Foyer d'accueil de la Voivre

17, chemin de Cendrillon
88000 ÉPINAL
tél. 03 29 34 19 67

Foyer d'accueil AGFLA

17, rue du Tambois
88200 ST-ÉTIENNE-LÈS-
REMIEMONT
tél. 03 29 23 18 21



assurez en santé

La santé, ce n'est pas
automatique, même quand
on est jeune. Voici ce
qu'il faut savoir et faire
pour être soigné dans les
meilleures conditions.

>>> À quoi sert la Sécurité Sociale ?

La Sécurité Sociale existe depuis 1945. Elle permet de se faire rembourser la plus grande partie des soins médicaux : consultations médicales, médicaments, analyses, hospitalisation... Son financement est assuré par les cotisations sociales qui sont payées par l'employeur et le salarié.

>>> Qu'est-ce que l'immatriculation ?

C'est l'opération par laquelle la caisse primaire qui gère la Sécurité Sociale identifie et inscrit chaque assuré social en lui attribuant un numéro qu'il conservera toute la vie.

Elle est faite soit lors de la première embauche, même si elle est de courte durée, ou de l'entrée en formation professionnelle, soit à l'inscription au bac pour les élèves de terminale. Si vous n'êtes pas dans l'un de ces cas, vous êtes assuré sur le numéro d'immatriculation de l'un de vos parents jusqu'à vos 20 ans.



C'est un numéro qu'il est important de connaître pour vos démarches administratives.

clé
acte de naissance
commune
département
mois
année de naissance
sexe

>>> À quoi sert la carte vitale ?



C'EST VITAL

Le numéro d'immatriculation n'implique pas automatiquement un droit aux prestations. C'est la carte de couleur verte : "la carte vitale" ainsi que l'attestation (à conserver) qui permettent de justifier des droits à remboursement. Elle est attribuée dès l'âge de 16 ans.

→ **Attention !** Cette carte n'est pas une carte de paiement. Elle vous évite d'envoyer à votre centre de Sécurité Sociale la feuille de maladie remise par le médecin. Présentez-la à chaque professionnel de santé pour un remboursement plus rapide. Chez certains professionnels de santé, la présentation de la carte vitale permet parfois la dispense de l'avance de frais sur la partie prise en charge par l'assurance maladie : c'est le tiers-payant.

IMPORTANT

Comme la carte d'identité ou le permis de conduire, la carte vitale est un document important à garder sur soi.

MISE À JOUR

→ **Important !** En cas de changement de situation : déménagement, mariage, pacs, changement de compte bancaire, pensez à mettre à jour votre carte vitale dans l'une des bornes de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

>>> À quelles conditions suis-je remboursé des frais médicaux ?

J'AI DES DROITS SI...

Votre carte vitale ne vous donne pas forcément accès aux prestations de la Sécurité Sociale.

Pour obtenir le remboursement de vos frais médicaux, il faut être :

→ **salarié** (je dois avoir travaillé au moins 60h/mois ou 120h/trimestre),

→ **stagiaire de la formation professionnelle.**

La Sécurité Sociale ne prend pas en charge l'intégralité des dépenses de santé. Elle a fixé un prix pour les consultations chez le médecin, les médicaments, les analyses médicales... ce sont les **tarifs conventionnels**. Renseignez-vous pour savoir si les honoraires de votre médecin sont libres ou conventionnels.

Ce que la Sécurité Sociale ne rembourse pas, les mutuelles peuvent le faire. Il est donc plus avantageux d'en avoir une.

Pour une consultation d'un médecin généraliste :
remboursement SS : 70 %
reste à payer (prise en charge possible par votre mutuelle) : 30 %

Attention : il reste à la charge du patient âgé de 16 ans et plus non bénéficiaire de la CMU :

1€ pour les consultations médicales,

0,50€ par boîte de médicaments,

0,50€ par acte paramédical (kiné, infirmier, laboratoire...)

BON À SAVOIR

Si votre employeur est en Moselle ou en Alsace, vous bénéficiez du régime local qui permet de rembourser 90% des frais médicaux et 100% des dépenses d'hospitalisation.

JE SUIS AYANT DROIT...

Si vous n'êtes pas salarié, vous pouvez bénéficier des droits d'un autre assuré en fonction de vos liens avec cet assuré : enfant (jusqu'à 20 ans), conjoint, concubin, pacsé ou vivant à sa charge depuis au moins 1 an.

À partir de 16 ans, un ayant droit peut demander que le remboursement des dépenses de santé soit effectué sur son propre compte.

JE N'AI PAS DE DROITS SI...

Si vous n'êtes ni salarié, ni ayant droit d'un proche, vous pouvez bénéficier de la Couverture Maladie Universelle (CMU). Elle sera soit gratuite, soit payante en fonction de vos ressources. Faites-en la demande auprès de votre CPAM.

>>> Que se passe-t-il en cas d'arrêt maladie?

En cas d'arrêt maladie, que vous soyez salarié, en formation ou demandeur d'emploi indemnisé, votre médecin vous remet un formulaire d'arrêt de travail composé de plusieurs volets. Vous devez envoyer les deux 1^{ers} volets à la Sécurité Sociale. Le 3^e volet est à remettre à votre employeur,

à Pôle Emploi ou encore à votre centre de formation. Le délai pour ces démarches est de seulement 48h. En fonction de vos droits, **des indemnités journalières** vous seront versées à partir du 4^e jour de l'arrêt maladie.

>>> Que se passe-t-il en cas d'accident de travail ?

En cas d'accident de travail, votre employeur doit envoyer le formulaire de déclaration d'accident sous 48h à la Sécurité Sociale. Il doit aussi vous remettre "une feuille d'accident" pour vous assurer une prise en charge complète sans avance de frais et

avec maintien de votre salaire. Vous percevrez des indemnités journalières dès le 2^e jour ; le 1^{er} jour est à la charge de l'employeur. La démarche de déclaration est identique si vous êtes inscrit à un club de sport (avec une licence sportive).

>>> Quels sont mes droits si je travaille à l'étranger ?

Vous habitez en Lorraine et vous travaillez au Luxembourg, en Belgique ou en Allemagne, quelle est votre situation ?

→ Si vous êtes salarié au Luxembourg, vos cotisations sont prélevées directement par l'employeur qui les versera au Centre commun de la Sécurité Sociale du Luxembourg.

→ Si vous êtes salarié en Belgique, vous avez le choix de l'organisme qui vous assurera entre l'une des 5 mutualités qui relèvent de l'Union nationale des sociétés mutualistes ou entre l'un des bureaux régionaux de la Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie Invalidité.

→ Si vous êtes salarié en Allemagne, vous êtes affilié d'office à l'Assurance Accidents allemande et vous cotisez à l'Assurance Maladie légale obligatoire auprès d'une caisse allemande.

LA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Utilisable dans les pays de l'Union européenne, elle est gratuite et valable 1 an.

A l'étranger, elle permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, par les services publics de santé du pays concerné.

Pour l'obtenir, il suffit d'en faire la demande auprès de votre CPAM au minimum deux semaines avant votre départ. Sinon, la CPAM peut vous délivrer un certificat provisoire valable 3 mois.



>>> Qu'est-ce que le régime complémentaire ?

LES MUTUELLES

Une mutuelle est un organisme de complémentaire santé qui, comme son nom l'indique, complète les remboursements de la Sécurité Sociale. Les garanties offertes par une mutuelle couvrent la plupart des frais médicaux, dont l'optique et le dentaire qui ne sont pas bien remboursés. Même si la mutuelle n'est pas obligatoire, il est fortement conseillé d'en avoir une. En fonction de vos besoins, n'hésitez pas à comparer les garanties proposées.

BON À SAVOIR

Les lentilles de contact ne sont remboursées par la Sécurité Sociale que dans des cas bien précis. Mieux vaut se prémunir en souscrivant une bonne complémentaire santé.

L'AIDE FINANCIÈRE

Les CPAM ont un fonds de prestations supplémentaires qui leur permet d'examiner certaines dépenses non prises en charge. Sur demande auprès de votre CPAM.

LA CMU COMPLÉMENTAIRE

La CMU Complémentaire donne droit à une complémentaire santé gratuite. C'est donc la possibilité d'accéder aux médecins, à l'hôpital... sans dépense à charge et sans avance de frais. Elle est accordée pour un an et en fonction de vos ressources sous réserve de :

- résider en France de façon stable,
- séjourner en France régulièrement pour les étrangers.

Si vous percevez le RSA, vous êtes également couvert.

Attention, si vous ne remplissez pas les conditions d'attribution de la CMU Complémentaire mais ne dépassez pas de plus de 20% son plafond de ressources, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge partielle de votre cotisation de mutuelle. Renseignez-vous à la CPAM de votre domicile.

>>> Où se soigner ?

LE MÉDECIN RÉFÉRENT

Attention, si vous ne déclarez pas de médecin traitant généraliste, dit médecin référent à la CPAM, vous serez moins bien remboursé. C'est lui qui vous orientera au besoin vers un spécialiste.

Vous pouvez consulter directement certains spécialistes : pédiatre, dentiste, gynécologue, ophtalmologiste (pour certains soins) et psychiatre.

LES URGENCES, POUR QUI ? COMMENT ?

Quel numéro faut-il composer ?
Qui fait quoi en cas d'urgence ?

→ **Le 15** (Service d'aide médicale urgente : Samu) pour les urgences médicales. Vous serez en relation avec un standardiste formé à l'appel d'urgence, en face de lui se trouve le médecin régulateur qui analyse rapidement votre situation pour y apporter la réponse la plus adaptée : simple conseil, communication de l'adresse d'un spécialiste, envoi d'un médecin urgentiste à votre domicile, ou hospitalisation (envoi d'une ambulance de réanimation si besoin). Il vous orientera vers le bon service d'urgence (urgences cardiaques, pédiatriques, psychiatriques, de la main, des grands brûlés...).

BON À SAVOIR

Les numéros d'urgence sont gratuits, depuis un téléphone fixe (15) ou mobile (112).

→ **Le 18** (pompiers) pour les incendies et les accidents de la route.

→ **Le 17** (Police Secours) pour les troubles de l'ordre public.

Ne vous rendez aux urgences de l'hôpital le plus proche que si votre état nécessite des soins urgents (hémorragie, fracture, doigt sectionné, gonflement après piqûre de guêpe...).

>>> Les 4 gestes santé

- **Vaccins à jour.**
- **Gynéco, dentiste, ophtalmo à consulter au moins 1 fois par an.**
- **Préservatifs pour se protéger du sida, de l'hépatite, des MST.**
- **Bilan santé gratuit au Centre de Médecine préventive.**

>>> Les médicaments génériques : les mêmes pour moins cher

Un générique est un médicament dont le brevet est tombé dans le domaine public. N'importe quel laboratoire peut donc le produire. Et concurrence aidant, on obtient, avec la même molécule, la même efficacité à moindre prix. N'hésitez pas à les demander au médecin ou à demander au pharmacien l'équivalent en générique des médicaments prescrits.

Des professionnels de santé répondent à toutes vos questions

- par téléphone Numéro vert (ouvert tous les jours de 8 h à minuit) : **0 800 235 236**
- sur Internet : **www.filssantejeunes.com**
- CPAM Lorraine : **www.ameli.fr**

santé

>>> Les adresses utiles

MEURTHE-ET-MOSELLE

Centre de Médecine préventive

→ 2, rue du Doyen-Parisot
54500 VANDŒUVRE-LÈS-NANCY
tél. 03 83 44 87 49

→ 48, av. du 8 Mai 1945
54400 LONGWY
tél. 03 82 25 90 20

Centres de Planification et d'Éducation familiale

→ 10, rue du Dr-Heydenreich
54000 NANCY
tél. 03 83 34 43 18

→ Hôpital Villemin
45, rue de Nabécor
54000 NANCY
tél. 03 83 85 24 90

→ 1, rue Level
54300 LUNÉVILLE
tél. 03 83 74 24 81

→ 1, cours R-Poincaré
54200 TOUL
tél. 03 83 62 21 82

→ 29, rue Albert-de-Briey
54150 BRIEY
tél. 03 82 20 98 71

→ place Colombé
54700 PONT-À-MOUSSON
tél. 03 83 80 20 09

→ 4, rue Alfred-Labbé
54350 MONT-ST-MARTIN
tél. 03 82 44 72 61

Centre ^{PRENDRE RDV} de Dépistage anonyme et gratuit

4, rue Alfred-Labbé
54350 MONT-ST-MARTIN
tél. 03 82 44 72 61

CHU Brabois - tour Drouet ^{PRENDRE RDV} Services des maladies infectieuses et tropicales

→ av. de Bourgogne
54500 VANDŒUVRE-LÈS-NANCY
tél. 03 83 15 40 06

→ 1, rue Level ^{PRENDRE RDV}
54300 LUNÉVILLE
tél. 03 83 74 24 81

Espace Lionnois (Unité Médico Sociale)

29, av. M^{al} De Lattre-de-Tassigny
54000 NANCY
tél. 03 83 85 97 04

Médecins du Monde

5, rue de l'Armée-Patton
54000 NANCY
tél. 03 83 27 87 84

SAMU 15 ou 112 ^[PORTABLES]

CPAM Longwy
tél. 36 46 (0,12€/min)

CPAM Nancy
tél. 36 46 (0,12€/min)

Permanence ^{MER. DE 10 H À 12 H} d'Accès aux Soins de Santé Hôpital de Mont-St-Martin

4, rue Alfred-Labbé
54350 MONT-ST-MARTIN
tél. 03 82 44 78 67

Espace social pour la Santé Hôpital Saint Charles

1, cours R-Poincaré
54200 TOUL
tél. 03 83 62 20 04

MEUSE

Centre de Médecine préventive
33, place du Cdt-Galland
55100 VERDUN
tél. 03 29 86 42 43

Centres de Planification et d'Éducation familiale

→ 12, rue André-Theuriot
55000 BAR-LE-DUC
tél. 03 29 79 20 77

→ 1, rue Henri-Garnier
55200 COMMERCY
tél. 03 29 91 54 51

→ place Moines
55300 SAINT-MIHIEL
tél. 03 29 89 12 82

→ rue Hôpital
55700 STENAY
tél. 03 29 80 32 34

Centre hospitalier
2, rue Anthouard
55100 VERDUN
tél. 03 29 83 83 97

Centre ^{PRENDRE RDV} de Dépistage anonyme et gratuit Centre Hospitalier

bd d'Argonne
55000 BAR-LE-DUC
tél. 03 29 45 88 55

Centre hospitalier ^{PRENDRE RDV}
2, rue Anthouard
55100 VERDUN
tél. 03 29 83 83 32

SAMU 15 ou 112 ^[PORTABLES]

CPAM Meuse
tél. 36 46 (0,12€/min)

Permanence d'Accès aux Soins de Santé - Centre Hospitalier
bd d'Argonne
55000 BAR-LE-DUC
tél. 03 29 45 88 38

Centre hospitalier
rue Henry-Garnier
55200 COMMERCY
tél. 03 29 91 63 00

Centre hospitalier
2, rue Anthouard
55100 VERDUN
tél. 03 29 83 83 71

MOSELLE

Centres de Planification et d'Éducation familiale

→ Centre Hospitalier Régional
1, place Philippe-de-Vigneulles
57000 METZ
tél. 03 87 55 35 29

→ Hôpital Bel Air
1, rue Frescaty
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 55 84 37
03 82 55 84 28

→ Centre Hospitalier St Nicolas
25, av. du G^{al}-de-Gaulle
57400 SARREBOURG
tél. 03 87 23 24 25

→ 12, place Alma
57600 FORBACH
tél. 03 87 84 64 51

→ rue Hôpital
57200 SARREGUEMINES
tél. 03 87 95 88 91

Mouvement français pour le Planning familial

1, rue du Coëtlosquet
57000 METZ
tél. 03 87 69 04 77

Centre de Dépistage ^{PRENDRE RDV} anonymes et gratuits (locaux du Centre Examen de Santé)
3, place de la Bibliothèque
57000 METZ
tél. 03 87 31 31 31

Hôpital du Parc ^{PRENDRE RDV}
17, rue Fulrad
57200 SARREGUEMINES
tél. 03 87 98 26 64

Centre hospitalier régional ^{PRENDRE RDV}
1, place Philippe-de-Vigneulles
57000 METZ
tél. 03 87 55 33 83

Hôpital Beauregard ^{PRENDRE RDV}
21, rue Frères
57126 THIONVILLE
tél. 03 82 55 89 10

Hôpital Saint Nicolas ^{PRENDRE RDV}
25, av. Gal-de-Gaulle
57400 SARREBOURG
tél. 03 87 23 24 44

Médecins du Monde
11, rue Saint-Pierre
57000 METZ
tél. 03 87 63 55 91

SAMU 15 ou 112 ^[PORTABLES]

CPAM Metz
tél. 36 46 (0,12€/min)

CPAM Sarreguemines
tél. 36 46 (0,12€/min)

CPAM Thionville
tél. 36 46 (0,12€/min)

Centre d'Examen de Santé et de Médecine préventive
3, place de la Bibliothèque
57009 METZ
tél. 03 87 31 31 31

Centre d'Accueil et de Soins pour Adolescents

7, rue Harelle
57000 METZ
tél. 03 87 56 99 72

Permanence d'Accès aux Soins de Santé

1 bis, rue Philippe-de-Vigneulles
57000 METZ
tél. 03 87 52 16 41

Permanence d'Accès aux Soins de Santé

9, rue Château-Jeannot
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 88 15 03

VOSGES

Centre de Médecine préventive
Maison de la santé St-Jean
31, rue Thiers
88000 ÉPINAL
tél. 03 29 33 07 68

Centres de Planification et d'Éducation familiale
→ 39, rue Jules-Ferry
88300 NEUFCHÂTEAU
tél. 03 29 94 02 84

→ 1, rue Georges-Lang
88200 REMIREMONT
tél. 03 29 23 41 41

→ 74 bis, rue d'Alsace
88100 SAINT-DIÉ-DES-VOSGES
tél. 03 29 55 22 88

→ 387, rue Saint-Éloi
88800 VITTEL
tél. 03 29 08 02 33

→ Hôpital Jean-Monnet
3, rue Robert-Schuman
88000 ÉPINAL
tél. 03 29 68 71 08

→ 22, bd Kelsh
88400 GÉRARDMER
tél. 03 29 63 66 66

→ rue des Cloîtres
88500 MIRECOURT
tél. 03 29 38 54 55

Centre de Dépistage ^{PRENDRE RDV} anonyme et gratuit

→ 3, rue Robert-Schuman
88000 ÉPINAL
tél. 03 29 68 73 02

→ 1, rue Georges-Lang
88200 REMIREMONT
tél. 03 29 23 40 64

→ 26, rue du Nouvel-Hôpital
88100 SAINT-DIÉ-DES-VOSGES
tél. 03 29 52 83 64

SAMU 15 ou 112 ^[PORTABLES]

CPAM Vosges
tél. 36 46 (0,12€/min)

ET AUSSI

Drogues Info Service 0800 23 13 13
(appel gratuit 7j/7)

Écoute cannabis 0811 91 20 20
(8 h - 20 h, coût d'un appel local)

Écoute alcool 0811 91 30 30
(14 h - 2 h, coût d'un appel local)

Tabac Info Service 39 89
(8 h - 20 h, 0,15€/min)

Sida Info Service 0800 840 800
(appel gratuit de 8 h à 23 h)

Fil Santé Jeunes 0800 235 236
(appel gratuit de 8 h à 24 h)



bouger avec facilité

Pour avancer dans la vie, mieux vaut être mobile. Voici quelques pistes à suivre pour vous aider à mieux vous déplacer vers votre lieu de travail, de formation, ou de recherche d'emploi.

mieux
vous
déplacer

>>> Les aides aux déplacements de Pôle Emploi



Que vous soyez en recherche d'emploi, en reprise d'activité, en formation, vous devez d'abord être inscrit à Pôle Emploi pour percevoir les aides aux déplacements. Ces aides sont soumises à conditions. Si vous êtes indemnisé, leurs montants peuvent être différents de ceux indiqués. Renseignez-vous auprès de votre agent Pôle Emploi.

Vous êtes indemnisé. Vous restez en formation professionnelle. Des aides sont possibles. Renseignez-vous auprès de Pôle Emploi.

L'AIDE PONCTUELLE

Vous devez en faire la demande à Pôle Emploi, si vous êtes convoqué à :

- un entretien d'embauche,
- un rendez-vous à Pôle Emploi.

Attention, votre trajet A/R ne peut être inférieur à 60 km.

L'AIDE AU FINANCEMENT DU PERMIS DE CONDUIRE B

Elle est accessible aux demandeurs d'emploi âgés de plus de 18 ans, non indemnisés ou bénéficiaires des minima sociaux. Cette aide doit permettre de lever un réel obstacle à l'embauche et doit faire l'objet d'un constat partagé entre le demandeur d'emploi et son conseiller Pôle Emploi. Son montant forfaitaire est de 1 200 €. Attention, le nombre de bénéficiaires est limité.

L'AIDE AUX DÉPLACEMENTS QUOTIDIENS

Si votre lieu de travail est distant de 60 km de votre domicile et si la durée de votre contrat de travail est d'au moins 6 mois, vous pouvez bénéficier, les 3 premiers mois, d'une aide maximum de 1 000 € sur la base de 0,20 €/km ou du coût des billets de transport en commun.

L'AIDE AU DÉMÉNAGEMENT

Vous avez trouvé un job d'au moins 6 mois, mais vous devez déménager : Pôle Emploi peut vous verser une aide maximum de 1 500 €.

L'AIDE À LA DOUBLE RÉSIDENCE

Votre nouvel emploi d'au moins 6 mois est éloigné de chez vous de plus de 2 heures A/R, ce qui vous occasionne des dépenses supplémentaires : Pôle Emploi peut participer à vos frais à hauteur de 1 200 € maximum.

>>> Les aides du Conseil régional de Lorraine

Le Conseil régional de Lorraine accorde des aides aux stagiaires de la formation professionnelle indemnisés par l'ASP et aux apprentis.

FRAIS DE RESTAURATION ET DE TRANSPORTS

→ Pour vos frais de restauration : 2,50 € de participation par jour de formation (uniquement en cas de stage à temps plein).

→ Pour vos frais de transports : 2,50 € par jour de formation (stage à temps plein ou temps partiel) ou prise en charge complète du coût de la carte Métrolor.

FRAIS D'HÉBERGEMENT

Prise en charge de 20 € par jour à partir de 50 km de votre domicile (uniquement en cas de stage à temps plein).

FRAIS DE GARDE D'ENFANTS

Prise en charge de 10 € par jour pour la garde d'un enfant de moins de 3 ans ou 15 € par jour pour 2 enfants.

Modalités pratiques : renseignez-vous auprès de votre organisme de formation.

>>> Les transports

CARTE ZAP

Dans les Vosges

La carte ZAP peut permettre aux jeunes Vosgiens de - de 25 ans d'obtenir :

- une bourse pour le permis de conduire ou la conduite accompagnée,
- une aide pour l'achat d'une première voiture,
- des réductions de 50% sur toutes les lignes régulières desservies par les compagnies de bus.



>>> Les transports collectifs



EN BUS

En Meurthe-et-Moselle

→ **Carte Voyageur** : 15 € + 5 voyages (rechargeable non nominative)

→ **Carte Voyageur Étoile gratuite** pendant un an sur l'ensemble du réseau TED si vous percevez le RSA ou êtes sans ressource. La demande peut être instruite dans votre Mission locale, votre mairie, ou votre centre médico social.

→ **Carte JEF** : tarifs réduits pour les stagiaires de la formation professionnelle et les apprentis : 50 € par semestre + 15 € la carte annuelle.

Pour connaître les lieux de vente
03 83 94 51 51

Dans le Grand Nancy

→ **Cité pass** : tarifs réduits sur le réseau Stan urbain pour les personnes en recherche d'emploi, au RSA ou en parcours professionnel. Renseignez-vous dans votre mairie.

En Meuse

Renseignez-vous auprès de votre conseiller Mission locale ou PAIO.

En Moselle

→ **Avec la carte TIM Plus** (10 €), vous bénéficiez d'un tarif réduit (- 30%) si vous êtes demandeur d'emploi et avez moins de 25 ans.

Espace Tim République
2, rue Winston-Churchill - 57000 Metz

Secteur Thionville - Fensch

→ **Carte à Plus** sur le réseau Citéline pour les demandeurs d'emploi inscrits à Pôle Emploi ou dont les ressources sont inférieures à 80% du SMIC. Cette carte vous donne droit à 40 voyages gratuits chaque mois puis au demi-tarif sur l'abonnement mensuel. Coût : 7 € de frais de création. Dossier d'inscription à établir auprès de votre mairie.

Dans les Vosges

Renseignez-vous auprès de votre conseiller Mission locale ou PAIO.

EN MINIBUS

Vous habitez dans une zone mal desservie par les transports en commun et vous devez vous rendre à un entretien d'embauche, sur votre lieu de travail ou de formation, des associations ont mis en place des tournées de minibus.

→ Trans'boulot

Contactez de préférence un conseiller de la Mission locale ou de la PAIO des secteurs 57 Nord et 54 Nord ou téléphonez selon le lieu :

Rosselange → 03 87 73 51 42

Homécourt → 03 82 22 18 90

Longwy → 06 80 44 03 73

→ iSitat

Le service de transport à la demande du réseau iSibus permet de rejoindre Sarrebourg et Réding depuis les communes de l'agglomération de Sarrebourg. Les demandeurs d'emploi bénéficient d'un tarif réduit à 0,45 cents le ticket, 3,85 € les 10 ou 11 € par mois.

appel gratuit → 0 800 71 06 36 LA VEILLE AVANT 17 H

EN TRAIN EN LORRAINE

→ **Le Pass Métrolor hebdomadaire, mensuel ou annuel avec la carte SimpliCités (5€).**

Il s'agit de titres nominatifs valables en 2^{de} classe dans les trains et autocars TER sur un parcours effectué en Lorraine.

Le Pass hebdomadaire est valable une semaine et peut commencer n'importe quel jour de la semaine.

Le Pass mensuel est valable 1 mois renouvelable ; il commence le premier jour du mois et se termine le dernier jour du mois.

Les deux types d'abonnements sont ouverts à tous et sans justificatif. Ils offrent jusqu'à 60 % de réduction et permettent un nombre illimité de voyages sur le parcours défini. À chaque renouvellement, vous pouvez changer l'origine et la destination de l'abonnement.

TER Lorraine 0 891 674 674 0,23€/MIN

SNCF 36 35 0,34€/MIN

www.ter-sncf.com



→ Billet Metrolor

Pour tous vos trajets en Lorraine, vous bénéficiez automatiquement des prix Metrolor : jusqu'à 40 % de réduction. Accessible à tous, sans justificatif, sans engagement (pas d'achat de carte).

→ Billet Metrolor Réduit

Vous voyagez plus fréquemment, adoptez les prix Metrolor Réduit, jusqu'à 60 % de réduction.

Accessible à tous, sous réserve de l'achat d'une carte Metrolor, valable un an (10 € pour les - de 26 ans).

D'autres solutions économiques existent pour les déplacements réguliers vers les régions ou les pays voisins.

BON À SAVOIR

Les employeurs doivent prendre en charge 50% des frais de transport en commun entrant dans le cadre d'un abonnement sur présentation d'un justificatif.

>>> Les autres moyens de transport

ROUES LIBRES

Contactez l'association au plus tard la veille de votre déplacement avant 16h si vous habitez dans le secteur de Toul, Colombey-les-Belles, Vézelize, Neuves-Maisons.

Tél. 06 74 17 43 53

ASSOCIATION DEMETER

Mise à disposition de cyclomoteurs à Rambervillers.

Tél. 03 29 43 12 21

MOB D'EMPLOI

Prêt de vélos, de cyclomoteurs, de scooters, de voitures en Moselle

www.mobemploi.fr

→ dépôt et desserte à Metz
6, rue François de Guise 57000 Metz

Tél : 03 87 74 50 43

→ desserte à la gare de Thionville

Tél. 03 82 59 05 48

2 ROUES

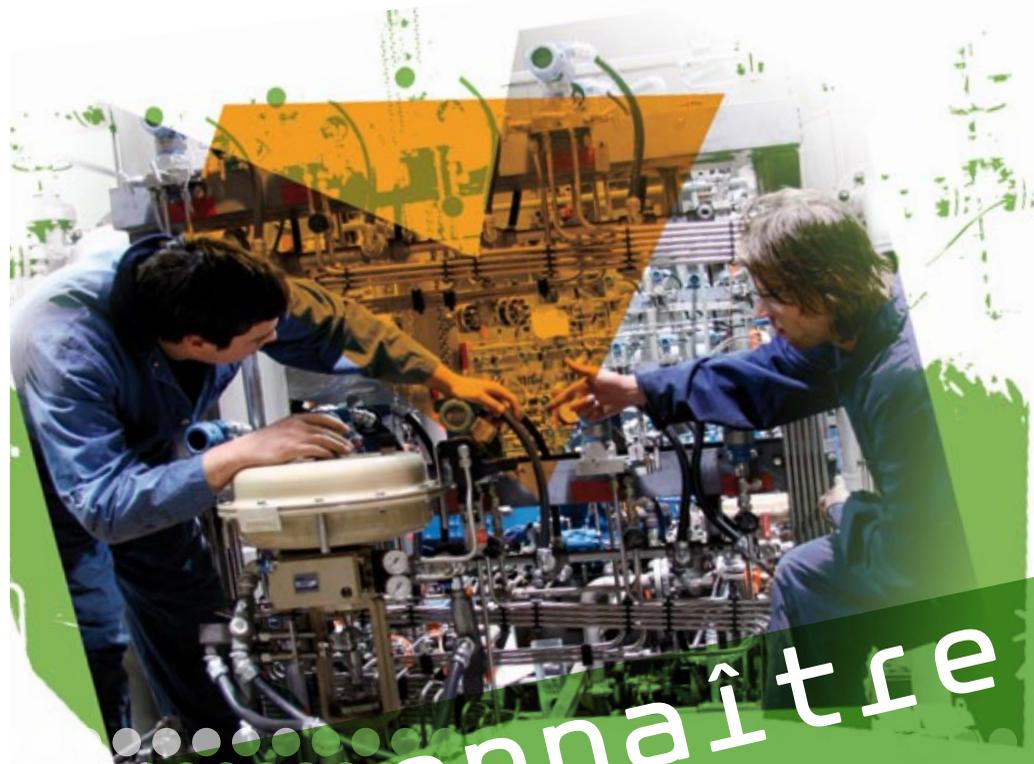
→ VelOstan : location de vélos à tarifs réduits dans divers points de l'agglomération nancéenne.

→ Le prêt d'un 2 roues à moteur est possible dans certaines structures. Renseignez-vous auprès de votre conseiller Mission locale ou PAIO.

PERMIS À 1 € PAR JOUR

Il est destiné aux jeunes de 16 à 25 ans pour leur faciliter l'accès au permis A ou B. Le remboursement est de 30 € par mois et sur une durée de 40 mois maximum. Il existe également des aides partielles sous certaines conditions. Se renseigner auprès de votre conseiller Mission locale ou PAIO.

www.permisauneuroparjour.fr



Connaître les règles du travail

droits devoirs

Vous recherchez un emploi ou débutez avec un premier job. Avec une meilleure connaissance de vos droits et de vos devoirs, vous serez plus à l'aise pour bien démarrer dans votre vie professionnelle.



Le travail est soumis à un ensemble de lois (le code du travail) qui définissent :

- les droits et devoirs de l'employeur envers les salariés,
- les droits et devoirs des salariés envers l'employeur.

Ces droits et devoirs sont les mêmes pour tous, dans toutes les branches professionnelles.

>>> Que faire quand je recherche un emploi ?

Tout en étant inscrit dans votre Mission locale ou PAIO, vous devez effectuer d'autres démarches. Tout d'abord vous inscrire à Pôle Emploi, même si vous n'avez jamais travaillé et à partir de 16 ans. Si vous êtes en préavis ou en fin de contrat de travail, inscrivez-vous 15 jours avant votre changement de situation.

COMMENT S'INSCRIRE À PÔLE EMPLOI ?

Vous pouvez faire votre demande de dossier d'inscription :

→ par Internet : www.pole-emploi.fr

→ par téléphone : 39 49 PRIX D'UN APPEL LOCAL

Vous recevrez ensuite à votre domicile votre dossier d'inscription qui contiendra la liste des pièces à fournir ainsi qu'une date de rendez-vous à Pôle Emploi pour y déposer votre dossier complété.

Attention, vous ne pouvez vous rendre à Pôle Emploi que sur rendez-vous. Vérifiez que votre dossier est bien complet. Dans le cas contraire, vous risquez de perdre du temps et votre allocation chômage, si vous y avez droit, peut être retardée.

Lors de votre inscription, vous rencontrerez un conseiller de Pôle Emploi qui vous aidera dans votre recherche d'emploi et vous donnera les premiers conseils.

Une fois l'inscription enregistrée, Pôle Emploi vous enverra une attestation d'inscription (carte de demandeur d'emploi) ainsi qu'un avis de changement de situation à conserver. Vous recevrez également une notification de droit qui vous précisera si vous êtes admis ou non au bénéfice d'une allocation chômage et que vous devrez conserver dans tous les cas.

LE RENOUELEMENT MENSUEL DE L'INSCRIPTION

Entre le 1^{er} et le 8 de chaque mois, vous devez impérativement actualiser votre inscription sous peine de radiation. Vous pouvez le faire :

→ par Internet : www.pole-emploi.fr

→ par téléphone : 39 49 PRIX D'UN APPEL LOCAL

Munissez-vous de votre numéro de demandeur d'emploi (6 ou 7 chiffres + 1 lettre) et de votre code perso remis lors de votre première inscription.

LES CHANGEMENTS DE SITUATION À SIGNALER

Pour ne pas perdre vos droits, vous devez avertir rapidement Pôle Emploi de tout changement dans votre situation :

- déménagement,
- maladie,
- maternité, congé paternité,
- vacances,
- travail temporaire,
- reprise d'un travail.

>>> Je travaille dans un pays voisin

LA MAISON DU LUXEMBOURG À THIONVILLE

Informe sur le droit du travail luxembourgeois, la législation sociale (protection, allocation, retraite, formation professionnelle...) 1-3 rue Grande-Duchesse Charlotte 57100 THIONVILLE
Maisonduluxembourg@agglo-thionville.fr
www.agglo-thionville.fr

tél. : 03 82 58 90 52

Vous pouvez utiliser l'avis de changement de situation qui vous a été remis lors de votre inscription ou le faire par Internet.

Si vous avez, malgré tout, oublié de signaler un changement, téléphonez au plus vite au 39 49 pour vous réinscrire. Au-delà de 6 mois, vous devrez recommencer votre inscription depuis le début !

LE RENDEZ-VOUS MENSUEL À PÔLE EMPLOI

Pour vous accompagner dans votre recherche d'emploi, à partir du 4^e mois suivant votre inscription, Pôle Emploi vous convoque une fois par mois pour vous proposer un emploi, un stage de formation ou un entretien professionnel. Vous devez impérativement prévenir en cas d'absence pour fixer un autre rendez-vous.

IMPORTANT

Pensez-y ! Une radiation peut entraîner la suspension de l'allocation chômage pendant plusieurs mois.

EURO CONSEILLERS

Les conseillers EURES sont des spécialistes formés pour assurer les trois services EURES que sont l'information, l'orientation et le placement tant aux demandeurs d'emploi qu'aux employeurs intéressés par le marché de l'emploi européen.

Pôle Emploi

HAYANGE

tél. : 39 49

Pôle Emploi

LONGWY

tél. : 39 49

>>> Qu'est-ce qu'un contrat de travail ?

C'est un contrat établi entre le salarié et l'employeur. Son objectif est de garantir des droits et imposer des obligations réciproques. Pour un CDD, le contrat doit être obligatoirement écrit. Pour un CDI, même si l'écrit n'est pas obligatoire, il est fortement recommandé : il constitue une preuve en cas de problème. Le contrat écrit est signé en deux exemplaires par l'employeur et le salarié. Chacun en garde un.

CE QUE CONTIENT LE CONTRAT

- La date d'embauche.
- La date de fin du contrat (pour les CDD ou contrat de travail temporaire).
- L'éventuelle clause de renouvellement (pour les CDD).
- L'emploi occupé.
- Le lieu et les horaires de travail.
- Le montant du salaire.

- La durée de la période d'essai et des congés payés.
- Le nom de la convention collective, s'il y en a une.
- Le nom et l'adresse de la caisse de retraite complémentaire.

BON À SAVOIR

LA CONVENTION COLLECTIVE
Signée entre les employeurs d'une même branche d'activité et les organisations syndicales, la convention collective détermine les conditions d'emploi, de travail et parfois de départ des salariés, et complète les dispositions du code du travail. Un exemplaire est à disposition des salariés dans l'entreprise.

>>> Quels sont les principaux contrats de travail ?

- **Le contrat à durée indéterminée (CDI)** sans limitation de durée.
- **Le contrat à durée déterminée (CDD)** avec une date de début et de fin de contrat.
- **Le contrat d'apprentissage** et le contrat **de professionnalisation** pour se former à un métier et/ou obtenir un diplôme professionnel. Ils obéissent aux mêmes règles. Le salarié alterne formation en centre de formation et travail en entreprise.

→ **Le contrat unique d'insertion** peut être conclu en CDD ou CDI pour une durée hebdomadaire de 20 à 35 heures dans le secteur marchand ou non marchand. Un référent Mission Locale ou Pôle Emploi est nécessaire pour sa mise en place afin de déterminer les actions de formation ou d'accompagnement professionnelles nécessaires. A l'échéance du contrat, l'employeur devra vous remettre une attestation d'expérience professionnelle.

Il est également possible de recourir pendant le contrat à des périodes d'immersion auprès d'un autre employeur.

LA PÉRIODE D'ESSAI

Variable en fonction des contrats, la période d'essai (renouvelable une fois) peut permettre à l'employeur comme au salarié de mettre un terme au contrat sans délai et sans conséquence ni pour l'un, ni pour l'autre.

>>> Quelles sont les obligations réciproques ?

L'employeur et le salarié ont chacun des obligations.

L'EMPLOYEUR DOIT

- fournir du travail dans le cadre de l'horaire de travail établi,
- verser le salaire correspondant au travail effectué,
- ne pas modifier le contrat de travail sans l'accord du salarié (sauf horaires de travail),
- mettre à disposition du salarié la convention collective et le règlement intérieur s'ils existent,
- permettre au salarié de remplir sa mission dans de bonnes conditions (sécurité, équipement et information sur la sécurité),
- respecter le salarié.

LE SALARIÉ DOIT

- effectuer le travail demandé en respectant les consignes de l'employeur et les règles de sécurité (port du casque, chaussures et gants de sécurité par exemple),
- se conformer aux horaires de travail,
- prévenir en cas d'absence,
- observer les clauses de son contrat et, le cas échéant, du règlement intérieur,
- ne pas faire de concurrence déloyale à son employeur,
- avoir une tenue et une attitude adaptées,
- respecter ses collègues de travail et son employeur,
- ne pas hésiter à poser des questions à son supérieur.

>>> Quels sont les motifs de fin de contrat de travail en CDI ?

À L'INITIATIVE DU SALARIÉ : LA DÉMISSION

Si vous souhaitez quitter votre emploi, vous devez respecter un préavis c'est-à-dire un délai entre l'annonce de votre démission et la fin effective de votre contrat afin de permettre à votre

employeur de disposer d'un temps pour opérer votre remplacement. Vous pouvez ne pas effectuer votre préavis si votre employeur est d'accord. Il est fortement conseillé d'avertir votre employeur par lettre recommandée avec accusé de réception.



Renseignez-vous sur la durée du préavis applicable dans votre entreprise.

Attention, la démission, contrairement à un licenciement ou à une fin de contrat, n'ouvre pas droit à l'allocation chômage sauf dans certains cas (déménagement, mariage...). Sinon, il faudra attendre 4 mois pour que votre situation soit réexaminée par Pôle Emploi.

À L'INITIATIVE DE L'EMPLOYEUR : LE LICENCIEMENT

L'employeur peut être conduit à licencier pour motif réel et sérieux, à savoir :

- pour faute du salarié,
- pour inaptitude du salarié, perte de confiance, refus d'une modification substantielle du contrat de travail,
- pour raisons économiques.

Si votre employeur souhaite vous licencier, il doit vous convoquer à un entretien préalable par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise en main propre.

Au cours de cet entretien, il doit vous exposer les motifs de votre licenciement. Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de l'entreprise ou un conseiller extérieur dont vous trouverez les coordonnées à la mairie ou à l'inspection du travail (Unité territoriale de la DIRECCTE).

>>> Quels documents doivent être remis en fin de contrat ?

Votre employeur doit vous remettre, que ce soit dans le cas d'une démission, d'un licenciement ou d'une rupture conventionnelle :

- votre dernier bulletin de salaire,
- un certificat de travail. Il atteste de l'emploi occupé par le salarié dans l'entreprise. Il contient les dates d'embauche et de fin de contrat, le(s) emploi(s) occupé(s) et les périodes pendant lesquelles ils ont été tenus. Il ne doit comporter aucune autre mention.
- une attestation pour Pôle Emploi. Elle est indispensable pour étudier vos droits à l'allocation chômage,
- le reçu pour solde de tout compte. C'est une attestation écrite, par laquelle le salarié reconnaît avoir perçu la totalité des sommes qui lui étaient dues.

Le licenciement doit vous être annoncé par lettre recommandée au moins 2 jours après la date de l'entretien. Le préavis démarre à la date de l'annonce du licenciement.

Pendant votre préavis, vous pouvez vous absenter (1 h par jour ou 1 jour par semaine) pour chercher un autre emploi.

À L'INITIATIVE DES DEUX ENSEMBLE : LA RUPTURE CONVENTIONNELLE

L'employeur et le salarié peuvent convenir d'un commun accord des conditions de la rupture du contrat de travail qui les lie. Cette rupture conventionnelle du contrat de travail obéit à une procédure spécifique : entretien(s) entre les deux parties, homologation de la convention... Elle est entourée d'un certain nombre de garanties pour le salarié et lui ouvre droit, dans les conditions de droit commun (activité préalable suffisante, recherche active d'emploi...), au bénéfice de l'allocation d'assurance chômage.

Pour le CDD, il n'y a pas d'autre motif que la date de fin prévue du CDD

>>> Et quand cela se passe mal ?

À L'INITIATIVE DE L'EMPLOYEUR : LES SANCTIONS

Si votre employeur estime que vous avez commis des fautes dans votre travail, il peut prendre des sanctions à votre égard :

- l'avertissement verbal ou écrit,
- la mise à pied,
- le licenciement.

À L'INITIATIVE DU SALARIÉ : LES RECOURS

En cas de conflit avec votre employeur, privilégiez le dialogue avec lui, sinon, adressez-vous aux représentants des salariés, aux délégués du personnel ou aux délégués syndicaux de l'entreprise s'ils existent. Ils pourront vous conseiller et vous aider à rétablir le dialogue avec votre employeur.

Vous pouvez aussi en parler au conseiller de votre Mission locale ou de votre PAIO.

L'INSPECTION DU TRAVAIL

C'est un service public qui assure et contrôle la bonne application du droit du travail. Vous pouvez contacter l'inspection du travail (Unité territoriale de la DIRECCTE) pour un simple renseignement ou en cas de litige.

LE CONSEIL DES PRUD'HOMMES

En cas de litige, il vous est possible de vous adresser au Conseil des prud'hommes par le biais du greffe du tribunal dont dépend votre entreprise ou au Tribunal administratif si votre employeur relève du secteur public. Ce tribunal composé d'un nombre égal de salariés et d'employeurs juge les conflits entre un salarié et un employeur.



>>> Les aides à l'emploi

En fonction de votre situation et selon certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'aides financières.

AGEPI

L'AGEPI peut concerner toute personne, homme ou femme, en difficulté et ayant des frais de garde d'enfants de moins de 10 ans lorsqu'il retrouve un emploi d'au moins 2 mois ou une formation d'au moins 40 heures. L'aide s'élève à 400€ par enfant + 60€ par enfant supplémentaire dans la limite de 520€ par an.

Documents à fournir à Pôle Emploi

- Attestation de votre employeur ou de votre organisme de formation ou encore demande d'affiliation à l'URSSAF si vous êtes en création d'entreprise.
- Dans tous les cas, fournir une photocopie de votre livret de famille et un relevé d'identité bancaire (RIB).

L'AIDE À LA REPRISE D'EMPLOI APRÈS UN CONGÉ PARENTAL

En cas de reprise d'une activité à temps plein ou partiel, vous pouvez percevoir une aide. Renseignez-vous auprès de votre CAF.

www.caf.fr

IMPORTANT

Cette aide vous sera versée par votre CAF. Pensez à lui signaler votre reprise d'activité le plus tôt possible.

>>> Les adresses utiles

www.travail.gouv.fr

Le site du ministère de l'Emploi et de la Solidarité informe sur le travail, les formations professionnelles.

www.emploi.gouv.fr

Le site d'information sur les politiques de l'emploi et de la formation professionnelle.

www.service-public.fr

Le site du service public informe sur les droits du travail dans l'entreprise.

Unité territoriale de la Direction régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi

- Meurthe-et-Moselle : 03 83 50 39 00
- Meuse : 03 29 76 17 17
- Moselle : 03 87 56 54 00
- Vosges : 03 29 69 80 80

>>> Comment bien gérer son budget ?



Julien, 21 ans habite à Stenay. Il obtient un contrat à durée indéterminée (35 h) sur Verdun et décide de s'installer avec son amie qui est demandeur d'emploi non indemnisé. Ils emménagent dans un logement type F1. Pour ne pas être pris au dépourvu, ils prévoient leur budget et notent leurs ressources et leurs dépenses mensuelles. Certaines charges sont à payer une fois par an (assurances, taxe d'habitation, redevance TV...). Pour les comptabiliser dans le budget, le plus simple est de les diviser par 12 et de mettre de côté chaque mois la somme obtenue.

Prévoir également un budget pour l'entrée dans le logement : mobilier (530€) + caution (300€).

POUR ÉVITER LA GALÈRE
Vos dépenses ne doivent jamais dépasser vos ressources !

RESSOURCES MENSUELLES*

Salaire net, allocation formation, Pôle Emploi	1000 €
Allocation logement ou APL	292 €
TOTAL	1292 €

* Chiffres donnés à titre d'exemple

DÉPENSES MENSUELLES*

Loyer + charges locatives	340 €
Assurance habitation	10 €
Gaz - électricité	50 €
Prévision taxe d'habitation et redevance TV	30 €
Mutuelle	40 €
Transports - essence véhicule	100 €
Crédit voiture	100 €
Assurance voiture	37 €
Abonnements téléphone ou Internet	30 €
Courses (nourriture, vêtements, entretien...)	300 €
Prévision impôts (1 ^{re} année non imposée)	0 €
TOTAL	1037 €

Solde positif de 255 €
pour les loisirs et les imprévus

>>> Les Missions Locales et PAIO de Lorraine

MEURTHE-ET-MOSELLE

Mission locale Terres de Lorraine
2, place de la République
BP 30166 - 54206 TOUL
tél. 03 83 64 57 57 - fax 03 83 63 27 48
mission.locale.toulois@wanadoo.fr

Mission locale du Grand Nancy
Maison de l'emploi du Grand Nancy
BP 90657 - 54063 NANCY CEDEX
tél. 03 83 22 24 00 - fax 03 83 28 24 19
ml@mde-nancy.org

Mission Locale du Bassin de Longwy
5, rue Pierre-Curie
54400 LONGWY
tél. 03 82 25 99 77 - fax 03 82 25 41 47
mlongwy@wanadoo.fr

Mission locale du Lunévillois
12, rue René-Basset
54300 LUNÉVILLE
tél. 03 83 74 04 53 - fax 03 83 74 50 23
accueil@mlweb.info

Mission locale du Val de Lorraine et de Laxou
8, rue de la Poterne
BP 203 - 54701 PONT-À-MOUSSON
tél. 03 83 81 47 32 - fax 03 83 81 46 33
mlvdlpam@wanadoo.fr

Mission locale des Pays de Briey
7 bis, av. Kennedy
54150 BRIEY
tél. 03 82 46 26 61 - fax 03 82 46 21 81
mission.localébriey@wanadoo.fr

MEUSE

Mission locale du Nord Meusien
15, rue des Frères-Boulhaut
BP 80701 - 55107 VERDUN
tél. 03 29 86 25 26 - fax 03 29 86 32 78
ml.nord.meusien@wanadoo.fr

Mission locale du Sud Meusien
20, rue Ernest-Bradfer
55000 BAR-LE-DUC
tél. 03 29 79 01 13 - fax 03 29 79 37 40
mission.locale.bld@wanadoo.fr

MOSELLE

Mission locale des Vallées de la Moselle et de l'Orne
20, av. de Thionville - BP 90625
57146 WOIPPY CEDEX
tél. 03 87 33 27 77 - fax 03 87 30 64 44
ml.woippy@ml-woippy.org

Mission locale du Nord Mosellan
7 bis, rue du Moulin
57100 THIONVILLE
tél. 03 82 82 85 15 - fax 03 82 82 71 93
mission.locale.thio@wanadoo.fr

Mission locale de la Ville de Metz
Pôle des Lauriers - 3 bis, rue d'Anjou
57070 METZ
tél. 03 87 74 56 40 - fax 03 87 37 05 25
mission.locale.metz@wanadoo.fr

Mission locale du Bassin Houiller
31, av. Roosevelt - BP 10016
57801 FREYMING-MERLEBACH
tél. 03 87 00 24 90 - fax 03 87 00 24 91
mlbh.freyming@wanadoo.fr

Mission locale du Bassin de Sarreguemines
1A, rue de la Cité
57200 SARREGUEMINES
tél. 03 87 95 72 74 - fax 03 87 95 79 90
mission.locale.sarreguemines@wanadoo.fr

Mission locale Moselle Centre
Rue du Général-De-Gaulle
BP 90141 - 57730 VALMONT
tél. 03 87 93 97 27 - fax 03 87 93 97 28
mlmc@wanadoo.fr

PAIO de Sarrebourg - Château-Salins
11, rue Erckmann-Chatrion
57400 SARREBOURG
tél. 03 87 23 63 36 - fax 03 87 03 31 23
accueil@paiosarrebourg.fr

PAIO de Metz Campagne
66, rue de Pont-à-Mousson
57950 MONTIGNY-LÈS-METZ
tél. 03 87 20 02 20 - fax 03 87 62 96 33
paio-metz@wanadoo.fr

VOSGES

Mission locale de Saint-Dié
1, rue Ernest-Colin
88100 SAINT-DIÉ-DES-VOSGES
tél. 03 29 51 65 55 - fax 03 29 51 65 56
mlsaintdie@wanadoo.fr

Mission locale du Bassin d'Épinal
15, rue de Nancy
88000 ÉPINAL
tél. 03 29 82 23 05 - fax 03 29 35 75 19
mmunierpaio@yahoo.fr

PAIO de la Plaine des Vosges
11, rue Jules-Ferry
88300 NEUFCHÂTEAU
tél. 03 29 94 07 60 - fax 03 29 94 34 96
paioplainedesvosges@wanadoo.fr

PAIO des Vosges du Sud
9, rue de la Franche-Pierre
88200 REMIREMONT
tél. 03 29 62 39 15 - fax 03 29 62 37 42
paiovosgessud@wanadoo.fr

AMILOR ANIMATION RÉGIONALE
10, rue Mazagran - BP 10676
54063 NANCY CEDEX
tél. 03 83 35 41 85 - fax 03 83 35 41 88
ASS.AMILOR@wanadoo.fr

Présent sur l'ensemble de la région Lorraine, le réseau des 20 Missions locales et Permanences d'Accueil, d'Information et d'Orientation (PAIO) exerce une mission de service public de proximité avec, pour objectif, de permettre à tous les jeunes de 16 à 25 ans de surmonter les difficultés qui font obstacle à leur insertion professionnelle et sociale.

Ainsi, chaque année, 39 000 jeunes lorrains sont suivis par les Missions locales et les PAIO. Elles les informent, les orientent et les accompagnent en construisant avec eux leur parcours personnalisé vers l'emploi. Elles apportent un appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits et à la citoyenneté.

Grâce à l'écoute des attentes et des préoccupations exprimées par les jeunes, les Missions locales et les PAIO repèrent sur leur territoire les difficultés qu'ils rencontrent ainsi que les solutions mobilisables (dispositifs, prestations, partenaires) pour y répondre.



discrimination

DISCRIMINATION

La discrimination est une restriction des droits d'une personne par rapport à une autre en raison de critères interdits par la loi (âge, sexe, origine...). Les discriminations peuvent notamment se manifester à l'embauche, dans l'emploi, pour l'accès à un logement ou à un lieu public, pour l'accès à des biens et des services.

Si vous pensez être victime d'une discrimination, contactez votre conseiller Mission locale / PAIO ou appelez la HALDE (Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité) au 08 1000 5000

(coût d'un appel local à partir d'un poste fixe).

