

HIVER - ETE 2006

le guide  
POUR BIEN VIVRE  
MA SAISON

TOUCHOUSS



**M**AURIENNE



# BIENVENUE EN MAURIENNE

*Depuis une dizaine d'années, nous éditons Touchouss, "le guide pour bien vivre ma saison". Il s'adresse à vous, habitants à l'année de la Maurienne, pluriactifs ou travailleurs saisonniers venus en Savoie pour la saison. Avec de bonnes conditions de vie en station, votre mission professionnelle sera facilitée.*

*Ce guide est conçu pour vous apporter les informations nécessaires pour **bien vivre votre saison**. Il contient de nombreux renseignements pour accéder plus facilement aux services dont vous avez besoin dans les domaines de la santé, du logement, de l'emploi et de la formation... Nous avons regroupé en fin de guide les coordonnées des différents organismes mentionnés tout au long des rubriques.*

*Nous vous souhaitons une bonne saison !*

Le comité de pilotage

# SOMMAIRE

<b>Des lieux pour les saisonniers</b> .....	p. 4 et 5
<b>Emploi / formation</b> .....	p. 6 à 9
<b>Logement</b> .....	p. 10
<b>Santé</b> .....	p. 11 à 16
<b>Vie de famille</b> .....	p. 18
<b>Droits sociaux et juridiques</b> .....	p. 19 et 20
<b>Annuaire</b> .....	p. 22 à 24

*Les renseignements donnés dans ce guide ne sont pas exhaustifs.*

Ce guide a été conçu en partenariat avec :



# LIEUX POUR LES SAISONNIERS

## POINTS RELAIS SAISONS

Lors de cette saison 2004-2005, je pourrai avoir accès à un point "Relais Saisons" dans ma station. Ce point, qui se veut être un lieu d'information pour les personnes travaillant durant la saison, sera identifiable par le logo ci-contre.

Dans ce lieu, je pourrai trouver des informations dans différents domaines, afin que ma saison en Maurienne se déroule le mieux possible : emploi, formation, santé, famille, logement, droits sociaux... De la documentation y sera à ma disposition, ainsi que les coordonnées des organismes qui pourront répondre à mes interrogations.

Les événements de la saison qui me concernent y seront annoncés, comme les permanences de professionnels, les actions de prévention santé, le dépistage du SIDA et des hépatites...

## PERMANENCES EN STATION

Depuis l'hiver 2000, les partenaires de l'emploi et de la formation sont présents dans les stations lors de permanences. Ce rendez-vous saisonnier, qui a lieu en cours de saison, est l'occasion de rencontrer dans ma station des personnes pouvant me guider et me conseiller.

Les thèmes pouvant y être abordés sont variés :

- rechercher un emploi dans l'immédiat ou en intersaison
- construire son avenir professionnel dans le cadre d'une pluriactivité
- envisager une formation
- connaître ses droits en matière de travail
- se loger, connaître les aides au logement
- se renseigner sur ses droits sociaux
- mieux s'informer pour protéger sa santé

Pour tout renseignement sur les dates des permanences dans ma station :

■ Mission Locale Jeunes Maurienne

■ Réseau Relais Saisons

■ Mairie de ma station

## ET MA SANTÉ ?



### LES CAPOTES, C'EST PAS FAIT POUR LES MARMOTTES !

Ça commence sur l'oreiller, ça finit IST (SIDA, hépatites...) et le préservatif ?

# LIEUX POUR LES SAISONNIERS

LISTE DES POINTS  
RELAIS SAISONS



Commune - Station	Lieux
Aiguebelle	Espace Emploi Formation - AACA
Albiez Montrond	Office de Tourisme
Aussois	Mairie
Bessans	Cyberbessans
La Chambre	DECLICC
La Norma	Maison de La Norma
La Toussuire	Office de Tourisme
Lanslebourg	Cybercentre
Lanslevillard	Mairie
Le Corbier	Office de Tourisme
Les Karellis	Foyer La Turra
Modane	Point Accueil Emploi
Orelle	Point Informations
St Colomban des Villards	Maison du Tourisme
St François Longchamp	Office de Tourisme
St Jean d'Arves	Office de Tourisme
St Jean de Maurienne	Foyer des Jeunes Travailleurs Mission Locale Jeunes / ANPE
St Michel de Maurienne	Point Accueil Emploi Communauté de Communes Maurienne Galibier
St Sorlin d'Arves	Office de Tourisme
Termignon	Maison de la Vanoise
Valfréjus	Office de Tourisme
Valloire	Association Culturelle - Cinéma - AEP
Valmeinier	Foyer Rochemalote

# EMPLOI

## OU M'ADRESSER POUR TROUVER UN EMPLOI EN STATION ?

### • Agence Locale pour l'Emploi

L'ANPE propose des offres d'emploi et des conseillers aident à construire un projet professionnel et à rechercher un emploi.

*Le réseau Partenet vous donne accès aux offres d'emploi de l'ANPE via Internet, dans les cantons de Maurienne.*

### Je peux consulter les offres d'emploi ou déposer ma candidature par Internet.

Pour recevoir des offres d'emploi sur l'Arc Alpin, je peux aussi m'inscrire sur un serveur de l'ANPE spécifiquement dédié à l'emploi saisonnier Hôtellerie - Restauration GESCAND (GESTion des CANDidatures) : [www.anpe.fr/](http://www.anpe.fr/) "Espace Candidat" / "des entreprises qui recrutent"

### Permanences ANPE Maurienne :

- **Modane** : le mardi au Point Accueil Emploi de 13h30 à 17h  
*Du 18 octobre au 15 décembre 2004, les permanences de Modane auront lieu tous les jours de la semaine, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.*
- **Aiguebelle** : le jeudi à l'Espace Emploi Formation de 13h30 à 17h

### • Mission Locale Jeunes Maurienne

La Mission Locale Jeunes accueille et accompagne individuellement **tous les jeunes de 16 à 25 ans**, dans la construction de leur vie sociale et professionnelle : conseils, informations, écoute pour y voir plus clair dans ses projets. Un référent unique pour chaque jeune lui propose un parcours étape par étape, s'appuyant selon le cas sur différents outils.

### • ALPIES

ALPIES offre un accompagnement personnalisé à l'emploi, sur les métiers saisonniers de la restauration, de l'hôtellerie, de services et du bâtiment : placement, aide à la logistique individuelle, médiation.

*Il existe également d'autres structures locales qui peuvent vous aider dans votre recherche d'emploi :*

- **Points Accueil Emploi de St Michel de Maurienne et de Modane**
- **Espace Emploi Formation d'Aiguebelle**
- **DECLICC à La Chambre**
- **Mairie** du lieu qui vous intéresse

## QUE DOIS-JE SAVOIR SUR MON EMPLOI ?

- les clauses de mon contrat de travail
- les modalités de travail (horaires de travail, temps de repos, congés...)
- les rémunérations (brutes et nettes)
- les avantages (logement, repas...)

# EMPLOI

## QUI PEUT ME CONSEILLER OU M'INFORMER ?

- **DDTEFP (Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle) :**

Elle exerce entre autres une fonction d'information et de conseil auprès des employeurs, salariés, syndicats et institutions représentatives du personnel, sur les conditions d'application de la réglementation du travail, ainsi que sur les droits et obligations qui en découlent.

*La DDTEFP de la Savoie édite chaque année une note d'information sur la réglementation du travail dans les hôtels, cafés et restaurants ; ainsi que sur les règles légales de contrats saisonniers.*

Plaquette téléchargeable sur [www.rhone-alpes.travail.gouv.fr](http://www.rhone-alpes.travail.gouv.fr)

Pour toute information concernant un litige professionnel :

- Syndicats
- Conseil des Prud'hommes
- Inspection du travail (DDTEFP) :  
à St Jean de Maurienne  
le 2<sup>e</sup> jeudi du mois de 13h30 à 17h

Informations en réglementation du travail disponibles sur le site [www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr)

## TRAVAILLER A L'ÉTRANGER

- **Le réseau européen EURES (European Employment Services) :**

Je peux prendre contact avec un euroconseiller à l'ANPE ou consulter le site internet EURES - Portail européen sur la mobilité de l'emploi :

<http://europa.eu.int/eures/home.jsp?lang=fr>

EURES est un partenariat des services publics de l'emploi, des syndicats et des organisations patronales, coordonné par la Commission Européenne pour faciliter la libre circulation des travailleurs dans l'Espace Economique Européen.

- **L'association EURALP :**

Elle prépare et accompagne vers des expériences professionnelles, des séjours linguistiques et des voyages d'étude en Europe, en Amérique du Nord et dans l'hémisphère Sud. Soutien aux démarches administratives et appui financier (bourses).

<http://www.euralp.org>

## PLURIACTIVITÉ

**PERIPL : un centre de ressources pour les saisonniers et les pluriactifs**

Sur le site du centre de ressources, je peux trouver des adresses utiles en station, pour l'hiver ou l'été.

Je peux aussi m'informer et poser mes questions sur le travail saisonnier ou le cumul de plusieurs activités professionnelles : [www.peripl.org](http://www.peripl.org)

# FORMATION

Afin de pouvoir bénéficier d'une formation pendant ou après la saison, il est important de faire les démarches le plus tôt possible.

## A QUI M'ADRESSER POUR SUIVRE UNE FORMATION PROFESSIONNELLE ?

### • Agence Locale pour l'Emploi

L'ANPE propose des ateliers pratiques et des prestations de services, afin de m'accompagner dans l'élaboration de mon projet professionnel.

### • Mission Locale Jeunes Maurienne

Le jeune de 16 à 25 ans pourra y faire le point sur sa situation, construire son projet de formation et étudier la faisabilité financière et pratique de ce projet. Puis, la Mission Locale s'occupera du montage administratif du projet et accompagnera le stagiaire tout au long de sa formation.

### • Guidance 73-MIFE (Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi) de Savoie

Elle accueille tout public sorti du système scolaire, jeunes et adultes,

demandeurs d'emploi ou salariés, travailleurs indépendants... et propose une aide personnalisée à l'élaboration et à l'accompagnement de tout projet professionnel.

### • BEEFT (Bourse Européenne Emploi Formation du Tourisme)

Pour informer sur les possibilités d'emploi et de formation des travailleurs saisonniers du tourisme et coordonner l'élaboration, la mise en œuvre et le suivi des itinéraires d'emploi et de formation dans le tourisme européen.

### • Le coordinateur emploi-formation de la DDTEFP :

Pour toute question relative à l'articulation emploi, formation, qualification, pluriactivité et saisonnalité.

Vous pouvez aussi solliciter la Direction du Travail pour avoir des précisions sur les mesures gouvernementales et les aides à l'emploi mises en place dans le cadre du Plan de Cohésion Sociale.

<http://www.travail.gouv.fr>

ET MA SANTÉ ?

L'alcool, ça destroye



L'alcool, c'est pas cher

L'ALCOOL, C'EST AUSSI UNE DROGUE

# FORMATION

## A QUI M'ADRESSER POUR FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES ?

Le bilan de compétences est une démarche qui aide à mieux réfléchir sur son évolution professionnelle et à évaluer ses compétences, ses comportements professionnels et ses motivations.

Salariés et demandeurs d'emploi y ont accès, quels que soient leur statut et leur niveau. Cette prestation est individualisée pour répondre avec précision aux objectifs du demandeur.

- **Antenne CIBC**  
(Centre Interinstitutionnel de Bilan de Compétences)

## A QUI M'ADRESSER POUR FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE ?

La VAE est un moyen de faire reconnaître officiellement les compétences professionnelles acquises par l'expérience en vue d'obtenir un diplôme, un titre ou un certificat de qualification.

- **Relais VAE :**
  - Permanence Guidance 73 - MIFE de Savoie à St Jean de Maurienne le lundi de 9h30 à 17h sur RDV

- CIO (Centre d'Information et d'Orientation)
- Mission Locale Jeune Maurienne
- ANPE
- Espace Emploi Formation d'Aiguebelle

## LE CONGÉ INDIVIDUEL DE FORMATION

*Pour ce qui concerne les droits et possibilités ouvertes par le congé individuel de formation, contacter le :*

- **FONGECIF** (Antenne Savoie)  
Le Fongecif finance le Congé Individuel de Formation (CIF) et développe des actions visant à l'information, l'orientation et l'accompagnement personnalisé de toute personne désireuse de prendre en main son évolution par la promotion du Bilan De Compétences (BDC) et la Validation des Acquis d'Expériences (VAE).

*A la fin de la saison, je m'assure que mon employeur me remette le BIAF (Bulletin Individuel d'Accès à la Formation) complété.*

*Ce document est indispensable pour une demande de CIF.*

# LOGEMENT

## A QUI M'ADRESSER POUR TROUVER UN LOGEMENT ?

- **OPAC de la Savoie**
- **Office de Tourisme** ou **Mairie**
- **FJT (Foyer de Jeunes Travailleurs)**

## AI-JE DROIT À UNE AIDE AU LOGEMENT ?

En tant que locataire, je peux contacter certains organismes spécialisés pour m'informer de mes droits et de mes obligations :

*Pour connaître les différentes formes de location, les questions juridiques, financières et fiscales liées au logement*

- **ADIL de Savoie (Association Départementale d'Information sur le Logement)**

*Pour savoir comment bénéficier des conditions du "loca-pass"*

- **CILS (Comité Interprofessionnel du Logement de la Savoie)**

L'aide "LOCA-PASS" m'aide à financer le dépôt de garantie et se porte garante du paiement de mon loyer et de mes charges.

*Pour effectuer les démarches concernant les aides au logement*

- **CAF (Caisse d'Allocation Familiale)**

**Permanences CAF :**

- **CPAS St Jean de Maurienne** : le 1<sup>er</sup> mercredi de 9h à 11h45 - le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h
- **CPAS de Cuines** : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 11h45
- **CPAS de Modane** : tous les mardis de 13h30 à 16h50

Ces trois organismes ont édité un dépliant "vous êtes saisonnier et vous souhaitez bénéficier d'une aide au logement" à télécharger sur [www.adil73.org](http://www.adil73.org) (espace documentation).

*Pour m'aider à entrer dans mon logement, je peux également prétendre dans certaines conditions à une aide du Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL) en m'adressant à l'assistante sociale au Centre Polyvalent d'Actions Sociales.*

- **CPAS (Centre Polyvalent d'Actions Sociales)**

## QUE FAIRE QUAND JE ME RETROUVE À LA RUE ?

Si je viens chercher du travail en station et que j'ai besoin d'un accueil d'urgence, il existe dans le département des structures d'hébergement provisoire.

Je contacte par téléphone le :

**115** (numéro vert de veille sociale)

On m'indiquera les coordonnées du lieu d'accueil le plus proche.

# SANTÉ

## Dépistage SIDA et hépatites en Savoie

### POUR EN AVOIR LE CŒUR NET



Je crains d'avoir été contaminé par le VIH ou une hépatite, je peux m'adresser au CIDAG ou à un médecin généraliste.

### QUE SE PASSE-T-IL DANS UN CIDAG ?

Le CIDAG est un Centre d'Information et de Dépistage **Anonyme et Gratuit** du SIDA et des hépatites B et C et parfois des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Je n'ai pas à donner mon nom ni mon adresse. Je n'ai pas besoin d'ordonnance. Un simple appel téléphonique me permet de connaître les heures de permanence. Je serai accueilli par une équipe médicale. J'aurai un entretien confidentiel individuel avec un médecin. Il me prescrira si nécessaire un test de dépistage (prise de sang) qui sera effectué sur place par l'infirmière. Les résultats seront rendus en mains propres et expliqués par le médecin une semaine plus tard. Je pourrai reparler avec lui de ma situation personnelle.

Je peux aussi me rendre au CIDAG pour trouver des documents d'informations et des préservatifs.

### ET CHEZ LE MÉDECIN ?

Je peux lui parler du SIDA et des hépatites lors d'une consultation. Il me conseillera et, si je le souhaite, me prescrira un test à faire au laboratoire d'analyses médicales. Ce test est remboursé à 100% par l'Assurance Maladie. Les résultats sont adressés à mon médecin, qui m'en donnera la signification.

### CENTRE D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE ANONYME ET GRATUIT DU SIDA ET DES HÉPATITES (CIDAG)

- St Jean de Maurienne 04 79 59 93 88
- Chambéry 04 79 96 58 47
- CIDAG itinérant 04 79 96 51 72
- SIDA INFO SERVICE  
numéro vert 0 800 840 800

### ET MA SANTÉ ?

#### HÉPATITE B

C'est aussi une maladie sexuellement transmissible. Pensez à vous faire vacciner

# SANTÉ

**Besoin de contraception ?**

**Besoin d'un diagnostic de grossesse ?**

**Besoin d'un dépistage des maladies sexuellement transmissibles, du virus du sida ?**

**Besoin d'un entretien pré et post I.U.G. ?**



## CIDAG ITINÉRANT

**VALLOIRE :** • **Dépistage :** Jeudi 26 janvier 2006  
• **Résultat :** Jeudi 02 février 2006

**LES KARELLIS :** • **Dépistage :** Jeudi 09 mars 2006  
**au foyer la TURRA** • **Résultat :** Jeudi 16 mars 2006

Je peux m'adresser au  
Centre de Planification :  
Consultations gratuites,  
ouvertes à tous

- St Jean de Maurienne
- Chambéry

Je peux aussi contacter le médecin  
de la station ou la maternité  
la plus proche :

- Centre Hospitalier

## TOUCHOUSS ME CONSEILLE

Un rapport sexuel non ou mal protégé ?  
... je pense à la pilule du lendemain  
(à prendre dans les 3 jours)

- en vente libre en pharmacie
- gratuites pour les mineures
- gratuites dans les Centres de Planification

**Attention ! je n'oublie pas  
d'évaluer les risques d'Infections  
Sexuellement Transmissibles.**

## ET MA SANTÉ ?

### SI J'AI EU UN RAPPORT SEXUEL SANS PRÉSERVATIF

avec un risque important, je consulte  
un médecin dans les 48 heures.

Un traitement d'urgence est possible.

**IL NE FAUT PAS ATTENDRE pour consulter.**

## SANTÉ

### COMMENT ME FAIRE REMBOURSER MES FRAIS MEDICAUX ET PHARMACEUTIQUES, OU CEUX DE MON CONCUBIN, CONJOINT OU DE MES ENFANTS ?

**Je dois être affilié à la Sécurité Sociale\* ou à la Mutualité Sociale Agricole\* et posséder une carte Vitale.**

*J'ai toujours ma carte Vitale sur moi.  
J'ai des droits dès que j'ai travaillé  
60 heures dans le mois ou 120 heures  
dans le trimestre précédent.*

*L'Assurance Maladie me rembourse  
mes dépenses de :*

- soins médicaux à 70% du tarif conventionnel (bien demander au médecin s'il est conventionné)
- soins de pharmacie (selon la vignette, de 35% à 65%).

**Si j'ai travaillé moins de 60 heures,** je suis peut-être déjà assuré ; pour le savoir et trouver la solution adaptée à ma situation, je contacte les organismes de couverture sociale (CPAM ou MSA) ou le service social de la commune. Par exemple, la CMU (Couverture Maladie Universelle), accordée sous condition de ressources et de résidence, permet de bénéficier de l'Assurance Maladie et d'une prise en charge de la couverture maladie complémentaire.

**\* En règle générale, je suis affilié(e) à la CPAM ou MSA la plus proche de mon domicile habituel.**

#### Attention depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2005 :

Pour être remboursé correctement de ma consultation, je dois toujours voir en premier mon **médecin traitant**.

C'est le médecin généraliste ou spécialiste que je choisis lorsque j'ai + de 16 ans. Si besoin, c'est lui qui m'orientera chez un autre médecin spécialiste ou généraliste pour un suivi spécifique ou un avis ponctuel.

## ET MA SANTÉ ?

### IL N'Y A PAS QUE LE SIDA ET SI ON PARLAIT DES AUTRES IST ?

Elles peuvent se manifester par des brûlures en urinant, des écoulements, des pertes, des boutons sur les parties génitales.  
N'hésitez pas à consulter !

## SANTÉ

**ATTENTION :** Si je consulte un autre médecin sans passer par mon médecin traitant, je serais moins remboursé, sauf pour : le gynécologue, l'ophtalmologue ou le psychiatre que je peux aller voir directement (de même pour le dentiste et pédiatre).

• **Je suis saisonnier, mon médecin traitant est dans une autre ville, serais-je pénalisé si je consulte un médecin ici en station ?**  
Je serai remboursé normalement car le médecin de station indiquera que je suis en déplacement.

• **Je n'ai pas de médecin traitant, qu'est-ce qui se passe pour mes remboursements ?**  
Je serais remboursé normalement si je choisis un médecin traitant à la prochaine consultation. Je complète alors l'imprimé avec lui et l'envoie à la Caisse d'Assurance Maladie dont je dépends. Sinon, je serais moins remboursé.

Pour toute autre question à propos du médecin traitant, téléphoner au 0 820 904 176 ou se connecter sur [www.Ameli.fr](http://www.Ameli.fr)

### COMMENT COMPENSER MA PERTE DE SALAIRE EN CAS D'ARRÊT DE TRAVAIL ?

Je suis immatriculé à la Sécurité Sociale depuis 12 mois au moins et j'ai travaillé 200 heures dans le trimestre ou 800 heures dans l'année : sur présentation d'une attestation de l'employeur, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) me verse des indemnités à partir du 4<sup>e</sup> jour d'arrêt de travail ; elles représentent environ 50% de mon salaire brut.

### COMMENT COMPLÉTER LE REMBOURSEMENT DU RÉGIME OBLIGATOIRE ? COMMENT NE PAS AVANCER D'ARGENT ?

Afin d'accéder aux soins sans soucis financiers, il est nécessaire de compléter l'Assurance Maladie (obligatoire) par une mutuelle ou une assurance complémentaire maladie (au choix).

## ET MA SANTÉ ?

### UN RAPPORT SEXUEL NON OU MAL PROTÉGÉ ?

- Pensez à la pilule du lendemain...
- Pensez à faire rapidement un test de dépistage du VIH, des Hépatites et des IST

# SANTÉ

Avec ma carte Vitale et ma carte d'assurance complémentaire, je peux demander le tiers payant (pharmacie, hôpital, clinique, optique, ambulance, etc.), c'est à dire ne pas faire l'avance des frais.

Avant de souscrire un contrat je compare :

- Le remboursement des soins, des prothèses dentaires, de l'optique, de l'hospitalisation, des dépassements d'honoraires.
- Les tarifs : Suivant le prix de la cotisation, on n'est pas remboursé de la même façon.
- Les contrats : Je vérifie bien si :
  - On m'accepte quel que soit mon âge ou mon état de santé
  - En cas de coup dur, je peux avoir une aide du fonds de secours
  - Je suis remboursé dès le premier jour de mon adhésion (pas de "stage")
  - Je peux souscrire mes proches (conjoint, enfants à charge)

- On me renseigne et me conseille sur les remboursements quand j'apporte un devis du dentiste, de l'opticien ou du chirurgien
- Je peux avoir le tiers payant chez le médecin et le pharmacien
- Je peux donner mon avis en participant à l'Assemblée Générale

## QUELLE COUVERTURE SOCIALE DURANT LA 1<sup>re</sup> ANNÉE DE CHÔMAGE ?

Je garde mes droits lorsque je suis au chômage et indemnisé et, par la suite, sous certaines conditions.

Pour toute information, je contacte la CPAM ou la MSA.

## ACCÈS AUX SOINS

La PASS (Permanence d'Accès aux Soins de Santé) propose un accompagnement individualisé : poursuite des soins, démarches administratives, accès aux droits.

## ET MA SANTÉ ?

### CONTRACEPTION

Les spermicides, le stérilet, le fémiDon, la pilule, c'est pas fait pour les libellules !  
Ça commence caresse, ça finit grossesse.  
ET LA CONTRACEPTION ? En cas de problème, pensez à la PILULE DU LENDEMAIN.



# SANTÉ

## LA VISITE MÉDICALE DU TRAVAIL : POURQUOI ? COMMENT ?

A mon embauche, je vais être convoqué à une visite du médecin du travail sur place, dans la station. Je peux en profiter pour faire le point sur ma santé (sommeil, vaccination, alimentation, contraception...). Comme tous les médecins, le médecin du travail est tenu au secret professionnel.

L'employeur est tenu de s'assurer de l'aptitude médicale du salarié au poste occupé et le salarié est tenu de se rendre à la visite médicale qui est aux frais de son employeur.

Voir coordonnées des médecins du travail dans la rubrique "santé au travail"

Le Médecin du Travail est le conseiller de l'employeur et des salariés pour tout ce qui relève de la Santé au Travail. Il intervient sur :

- l'amélioration des conditions de travail et de vie dans l'entreprise
- l'adaptation des postes, des techniques et des rythmes de travail à la physiologie humaine
- l'évaluation des risques
- la protection des salariés contre l'ensemble des nuisances (risque d'accidents, produits dangereux, environnement industriel...)
- l'hygiène générale de l'établissement et des services de restauration
- l'éducation sanitaire en rapport avec l'activité professionnelle
- la formation à la prévention et au secourisme (protocole d'évacuation des blessés, etc.)
- l'adéquation entre les capacités d'un salarié handicapé et les exigences d'un poste de travail

Dans cet objectif, le Médecin du Travail conduit des actions en milieu de travail dans l'entreprise et procède à des examens médicaux.

## ET MA SANTÉ ?



## HÉPATITE B

ATTENTION AUX CONSÉQUENCES !  
Cancer du foie, cirrhose...

# Point Info Cannabis

## POUR QUI ?

- Adolescents et jeunes majeurs
- Consommateurs de cannabis ou autres substances psychoactives
- Parents

## OÙ ET QUAND ?

- Accueil anonyme et gratuit
- Sur rendez-vous
- En Savoie
- Sur différents sites
- Lieu et horaires : se renseigner au siège

**VOUS INFORMER**  
sur le Cannabis  
et les substances  
psychoactives

Vous aider  
à **EVALUER** les  
consommations  
de substances et  
les risques sociaux  
sanitaires encourus

**VOUS ACCOMPAGNER,**  
orienter si besoin  
vers un service spécialisé

le PÉLICAN

**P.I.C.**

**04 79 96 66 88**

[pic@le-pelican.org](mailto:pic@le-pelican.org)

## VIE DE FAMILLE

### AI-JE DROIT AUX ALLOCATIONS FAMILIALES ?

Si je vis seul ou en couple avec un ou deux enfants à charge, je peux prétendre à des Allocations Familiales (prestation d'accueil d'un jeune enfant, prestations familiales).

#### • CAF (Caisse d'Allocation Familiale)

Permanences CAF :

- **CPAS St Jean de Maurienne** : le 1<sup>er</sup> mercredi de 9h à 11h45 - le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h
- **CPAS de Cuines** : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 11h45
- **CPAS de Modane** : tous les mardis de 13h30 à 16h50

#### • MSA (Mutualité Sociale Agricole)

### COMMENT FAIRE GARDER MES ENFANTS ?

Si mon enfant est en âge pré-scolaire, il existe des structures multi-accueil, conventionnées par la CAF dans certaines stations.

**Attention !** Il faut réserver un certain temps à l'avance du fait du nombre de demandes. Les listes d'assistantes maternelles agréées sont disponibles dans toutes les mairies, dans chaque Centre Polyvalent d'Actions Sociales et au Territoire de Développement Social Maurienne. Il existe aussi quelques Relais Assistantes Maternelles où trouver des informations.

Si mon enfant est scolarisé, il existe des garderies péri-scolaires (se renseigner à la mairie ou dans les écoles).

### EN CAS DE DIFFICULTÉS PERSONNELLES ET/OU AVEC MES ENFANTS

Je peux contacter le TDS ou le CPAS pour trouver la solution appropriée concernant l'éducation ou la santé de mes enfants.

Je peux aussi prendre contact avec un service de soutien psychologique :

- CMP adultes (centre médico psychologique)
- CMP enfants

### ET MA SANTÉ ?



Usagers de shoots et de sniffs...  
**ATTENTION DANGER !**

### HÉPATITE C

# DROITS SOCIAUX

## AI-JE DROIT AU CHÔMAGE SAISONNIER ?

Pour connaître mes droits, un seul interlocuteur : l'ASSEDIC

- **Avant la fin de mon contrat de travail** : je m'assure que mon employeur me remette l'attestation "Employeur" (complétée et signée) destinée au dossier ASSEDIC.
- **A l'issue de mon contrat de travail, pendant votre carence congés payés** :
  - Pour m'inscrire comme demandeur d'emploi, je téléphone impérativement au 0 811 01 01 73 \* (inutile de me déplacer).  
\* Prix d'un appel local depuis un poste fixe
  - Je reçois à mon domicile mon dossier de demande d'allocations de chômage ainsi qu'une convocation.
  - Je remplis et je joins les documents demandés dont l'attestation remise par mon employeur, sans oublier de signer. Je les remets à l'agence ASSEDIC lors de ma convocation.

## PUIS-JE TOUCHER LE RMI (Revenu Minimum d'Insertion) ?

- Lorsque je ne peux avoir droit au chômage, je peux prétendre au RMI si :
- j'ai plus de 25 ans (ou moins de 25 ans avec un ou plusieurs enfants à charge)
  - et si mes ressources ne dépassent pas un certain plafond

Voir ces conditions avec l'assistant social (CPAS).

## DANS QUELS CAS M'ADRESSER A UN ASSISTANT SOCIAL ?

L'assistant social peut m'aider en matière d'information et de soutien, ainsi que dans l'orientation vers un service à même de me répondre.

### Ses missions concernent :

- L'accès aux droits sociaux en matière de ressources, santé, travail, logement
  - Les difficultés de vie quotidienne : difficultés relationnelles, difficultés financières, surendettement, difficultés par rapport aux enfants...
  - La préparation de l'après-saison en collaboration avec d'autres partenaires ou dispositifs
- **CPAS (Centre Polyvalent d'Actions Sociales)**

## ACTIVITÉ AGRICOLE

Si l'une de mes activités s'exerce dans le domaine agricole, je peux m'adresser à la MSA pour ma couverture sociale (remboursements de soins, allocations familiales, aides au logement). Si je suis salarié à titre principal et travaille sur une exploitation agricole à titre secondaire, ou l'inverse, mes droits peuvent être différents, je fais étudier mon dossier par la MSA.

- **MSA (Mutualité Sociale Agricole)**

# CONTACTS JURIDIQUES

## INFORMATIONS ET ADRESSES JURIDIQUES

- **Allô Service Public :**  
pour répondre aux questions administratives
- **Permanence gratuite des Avocats :**
  - Tribunal d'Instance Saint Jean de Maurienne
  - Tribunal d'Albertville, sur rendez-vous
  - Maison des Avocats de Chambéry, sur rendez-vous
- **CIDF (Centre d'information et de documentation sur les droits des femmes et des familles)**
  - St Jean de Maurienne : permanence au bâtiment les Arcosses, le 3<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 12h
- **DDTEFP (Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle)**
- **La Maison des Syndicats**
- **Conseil des Prud'hommes**
- **ARCAVI (Association d'aide aux victimes en cas de conflit et de procédure judiciaire) :**
  - Albertville : permanence d'accueil et téléphonique au Palais de Justice le vendredi de 14h à 16h sur RDV

- Saint Jean de Maurienne : permanence d'accueil au Tribunal d'Instance le 2<sup>e</sup> mardi après-midi de chaque mois de 14h à 16h30 sur RDV

## ET MA SANTÉ ?



### SI UNE GROSSESSE SURVIENT...

Vous pouvez poursuivre cette grossesse ou envisager une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse). Consultez un médecin.

## ET MA SANTÉ ?

### HÉPATITE C

Pas de vaccin, faites-vous dépister !



# **ALERTE !**

**Le virus du SIDA  
est toujours là,  
même en 2006**

**La plupart des infections  
VIH sont découvertes  
à un stade trop évolué  
de la maladie.**

**La recrudescence  
des IST (Infections  
Sexuellement  
Transmissibles)  
témoigne d'un  
relâchement  
de la prévention  
et d'une reprise  
des conduites  
sexuelles  
à risques.**



**Le préservatif  
n'aurait-il plus la côte ?**

# ANNUAIRE

- **ADIL** (*Association Départementale d'Information sur le Logement*) :  
04 79 69 90 20 / adil73@wanadoo.fr
- **AGENCE LOCALE POUR L'EMPLOI** :  
04 79 64 17 88 / 36-14 ANPE / www.anpe.fr
- **ALPIES** : 04 79 32 88 76 / Fax 04 79 31 24 51 alpies@wanadoo.fr
- **ARCAVI** (*Association d'aide aux victimes en cas de conflit et de procédure judiciaire*) :  
- Albertville / 04 79 32 03 19  
- St Jean de Maurienne / 04 79 64 02 09
- **ASSEDIC** :  
0 811 01 01 73 / www.assedic.fr
- **AVOCATS** :  
- Tribunal d'Instance  
St Jean de Maurienne / 04 79 64 02 09  
- Tribunal d'Albertville,  
sur rendez-vous / 04 79 32 21 02  
- Maison des Avocats de Chambéry, sur  
rendez-vous / 04 79 62 74 13
- **BEEFT** (*Bourse Européenne Emploi Formation du Tourisme*) :  
06 80 05 07 48 / www.beeft.org
- **CAF** (*Caisse d'Allocation Familiale*) :  
0 820 257 310 / www.caf.fr / 36 15 CAF  
de 8h à 16h sans interruption.
- **CCAA** (*Centre de Cure Ambulatoire en Alcoologie*) :  
- Centre Hospitalier de St Jean  
de Maurienne / 04 79 59 92 77  
- Chambéry / 04 79 96 09 33  
www.sante-savoie.org
- **CENTRE DE PLANIFICATION** :  
- St Jean de Maurienne, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis  
de 14h à 16h / 04 79 64 45 31  
- Chambéry / 04 79 85 58 09
- **CENTRE HOSPITALIER** :  
St Jean de Maurienne / 04 79 20 60 20
- **CIBC** (*Centre Interinstitutionnel de Bilan de Compétences*) :  
GRETA - St Jean de Maurienne  
04 79 59 16 85 / gretav@ac-grenoble.fr
- **CIDAG - DEPISTAGE VIH & HEPATITES** :  
- St Jean de Maurienne / 04 79 59 93 88
- Chambéry / 04 79 96 58 47  
- Itinérant / 04 79 96 51 72
- **CIDF** (*Centre d'Information et de Documentation sur les Droits des Femmes et des Familles*) : Chambéry / 04 79 33 96 21
- **CILS** (*Comité Interprofessionnel du Logement de la Savoie*) : La Motte-Servolex  
04 79 65 16 80 / www.cil73.com
- **CIO** (*Centre d'Information et Orientation*) :  
St Jean de Maurienne / 04 79 64 07 56
- **CMP** (*Centre Médico Psychologique*) :  
**Adultes**  
- St Jean de Maurienne / 04 79 64 07 84  
- Chambéry / 04 79 72 09 03  
**Enfants**  
- St Jean de Maurienne / 04 79 59 90 00  
- Chambéry / 04 79 72 41 69
- **CONSEIL DES PRUD'HOMMES** :  
Albertville / 04 79 32 59 30
- **CPAM** (*Caisse Primaire d'Assurance Maladie*) :  
St Jean de Maurienne  
N° unique 0 820 904 176 (0,118 €/min depuis un poste fixe) / www.ameli.fr / site local  
www.chambery.ameli.fr / caisse nationale  
d'assurance maladie www.cnamts.fr /  
actualités de la protection sociale  
annuaire-secu.com
- **CPAS** (*Centre Polyvalent d'Actions Sociales*) :  
- St Jean de Maurienne / 04 79 64 45 31  
- Aiguebelle / 04 79 36 22 07  
- St Etienne de Cuines / 04 79 56 36 09  
- St Michel de Maurienne / 04 79 56 62 00  
- Modane / 04 79 05 04 45
- **DDTEFP** (*Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle*) :  
ddtefp.savoie@travail.gouv.fr  
www.travail.gouv.fr  
- Information législation du travail :  
Chambéry / 04 79 60 70 01  
- Inspection du travail : St Jean  
de Maurienne, le 2<sup>e</sup> jeudi du mois  
de 13h30 à 17h00 / 04 79 60 70 12  
- Le coordinateur emploi-formation de  
la DDTEFP - Maurienne / 04 79 60 70 61

# ANNUAIRE

- **DECLICC** : La Chambre / 04 79 56 35 06  
schambre@icor.fr
- **ESPACE EMPLOI FORMATION D'AIGUEBELLE** : Aiguebelle  
04 79 36 37 27 / écrire@acaiguebelle.com  
www.aacaiguebelle.com
- **EURALP** :  
04 79 32 47 38 / euralp@wanadoo.fr
- **FJT (Foyer de Jeunes Travailleurs)** :  
St Jean de Maurienne / 04 79 64 18 66
- **FONGECIF (Antenne Savoie)** :  
Chambéry / Accueil sur rendez-vous  
04 79 70 14 83 / www.fongecifrhonealpes.fr
- **GARDES D'ENFANTS** :
  - Albiez Montrond :  
Les petits montagnards / 04 79 59 39 33
  - La Norma : Garderie / 04 79 20 31 46
  - La Toussuire : Garderie / 04 79 83 00 68
  - Le Corbier : Baby club / Hors-saison :  
04 79 56 74 65 / Saison : 04 79 83 09 15
  - Saint François Longchamp :  
Les lutins / 04 79 59 15 60
  - Saint Sorlin d'Arves :  
Les petits diables / 04 79 59 71 19
  - Termignon : Garderie / 04 79 20 54 56
  - Val Cenis (Lanslebourg - Lanslevillard) :  
association accueil et loisirs des enfants  
en Haute Maurienne / 04 79 05 80 01
  - Valfréjus : Garderie / 04 79 05 33 83
  - Valmeinier : La galipette / 04 79 59 20 70
  - Valloire : Les aiglons / 04 79 59 03 98
- **GUIDANCE 73 - MIFE de Savoie (Maison de l'Information sur la Formation et l'Emploi)** :  
Chambéry / 04 79 33 87 87 / www.mife73.com
- **MATERNITÉ** :  
St Jean de Maurienne / 04 79 20 60 75
- **MISSION LOCALE JEUNES MAURIENNE** :  
St Jean de Maurienne Cedex  
04 79 64 41 02 / mlj.maurienne@wanadoo.fr  
www.mlj-maurienne.com
- **MSA (Mutualité Sociale Agricole)** :
  - St Jean de Maurienne / 04 79 83 24 44
  - Chambéry / 04 79 62 87 00 / www.msa.fr
  - Aiguebelle / 04 79 36 24 34
  - La Chambre - 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
04 79 56 20 09
- **OPAC de la Savoie** :  
St Jean de Maurienne / 04 79 59 80 08  
www.opac-savoie.fr
- **PASS (Permanences d'Accès aux Soins de Santé)** :  
06 22 19 90 04 / www.sante-savoie.org  
www.mutualitefrancaisesavoie.com
- **PELICAN (Association d'aide aux personnes toxicomanes et leur famille)** :  
Albertville / 04 79 37 87 00  
Possibilité de rendez-vous en station
- **PERIPL (Centre interrégional de ressources sur la pluriactivité et le travail saisonnier)** :  
Annecy / 04 50 67 57 05  
messages@peripl.org / www.peripl.org
- **PMI - Service Protection Maternelle et Infantile** : 04 79 64 45 31
- **POINTS ACCUEIL EMPLOI** :
  - Modane / 04 79 05 26 67  
synd.inter.modane@wanadoo.fr
  - St Michel de Maurienne / 04 79 56 52 54  
Info.stmichel@wanadoo.fr  
www.maurienne-galibier.com
- **RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES** :
  - St Jean de Maurienne / 04 79 83 21 60
  - St Michel de Maurienne / 04 79 56 88 40
  - Modane / 04 79 05 22 15

## ET MA SANTÉ ?



Tabagisme, atmosphère enfumée,  
fragilisent nez, gorge, poumons...

**UN BOL D'AIR PUR  
ÇA FAIT DU BIEN !**

# ANNUAIRE

- **RESEAU RELAIS SAISONS :**  
St Jean de Maurienne Cedex  
04 79 64 48 99 / [spmpluri@wanadoo.fr](mailto:spmpluri@wanadoo.fr)
- **RITM (Réseau Infos Toxicomanie Maurienne) :**  
permanences mardi et jeudi de 10h à 12h,  
vendredi de 14h à 16h / 04 79 20 60 61
- **SANTÉ AU TRAVAIL :**
  - St Jean de Maurienne / 04 79 59 97 17
  - Modane / 04 79 05 17 78
  - Chambéry / 04 79 60 76 76
- **SERVICE SOCIAL D'AIDE AUX ÉMIGRANTS :** Chambéry / 04 79 62 09 44
- **SYNDICATS :**
  - Union Locale CGC : St Jean de Maurienne / 04 79 64 17 86 (après 18h)
  - Union Locale CGT : St Jean de Maurienne  
04 79 64 25 53 permanence juridique le  
jeudi soir, à partir de 18h
  - Union Locale FO :  
St Jean de Maurienne / 04 79 59 81 80
  - Union Départementale CFDT :  
Chambéry / 04 79 69 06 69
  - Union Départementale CFTC :  
Chambéry / 04 79 62 39 46
  - La Maison des Syndicats : Chambéry

## NUMÉROS VERTS

- Urgence médicale / 15 ou 112
- Pompiers / 18 ou 112
- Drogues Alcool Tabac / 113
- Discriminations raciales / 114
- Veille Sociale Hébergement d'Urgence / 115
- Allô Enfance maltraitée / 119
- Contraception - IVG - Sexualité  
0 825 08 90 90
- Dopage / 0 800 15 2000
- Écoute Alcool / 0 811 91 30 30
- Fil O'Jeunes / 0 800 00 00 73
- Fil Santé Jeunes / 0800 235 236
- Hépatites / 0800 845 800
- Jeunes Violence Écoute 0 800 20 22 23
- Sida / 0800 840 800
- SOS Suicide / 0803 096 048
- SOS Viol Femmes Info / 0800 05 95 95
- SOS Femmes Violence 73  
04 79 33 95 85 (prix N° local)
- Allô Service Public 39 39 (0.12€/min)
- Relais Infos Santé / 04 79 20 60 33  
(prix N° local)

**Forum EMPLOI - FORMATION**

**Jeudi 30 mars 2006**

**de 10h à 20h - Centre Culturel (Cinéma)**

**VALLOIRE**

**emploi**

**formation**

Ce guide a été conçu  
en partenariat avec :

