

Vos conseiller.e.s sont disponibles ! Retrouvez leurs téléphones, mails et profils fb sur [le site de la Mission Locale](#)



Santé

- COMMENT VOUS PROTÉGER ?**
 - Lavez-vous les mains très régulièrement
 - Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
 - Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
 - Saluez sans serrer la main, arrêtez les embrassades

Appel gratuit 24h/24 : 0 800 130 000
gouvernement.fr/info-coronavirus
- DES SYMPTÔMES ? QUE FAIRE ?**

Vous présentez des symptômes (fièvres, toux) qui vous font penser au coronavirus ? Appelez votre médecin ou contactez le Samu-Centre 15.

Vous pouvez aussi composer le 116117

Vous serez mis en relation avec un **médecin généraliste** qui vous apportera une réponse médicale adaptée à votre situation. **Accessible 24h/24 et 7j/7**

En cas de doute ou d'exposition au coronavirus COVID-19, rendez-vous sur maladiecoronavirus.fr

Ce site permet de déterminer quel comportement adopter face aux symptômes présents :
<https://go.aws/3aCdL13>
- MÉDICAMENTS, CE QU'IL FAUT SAVOIR**

Les anti-inflammatoires, (dont l'ibuprofène) peuvent masquer une infection et potentiellement avoir un effet aggravant dans certaines situations. Il est préférable d'utiliser du paracétamol. Si vous êtes actuellement traité par anti-inflammatoires ou par corticoïdes, n'arrêtez pas votre traitement et rapprochez-vous de votre médecin si nécessaire. Les pharmacies restent ouvertes pendant le confinement. Pour vous y rendre, munissez-vous d'une attestation qui précise le motif de votre déplacement.
Plus d'infos : <https://bit.ly/2R0KueY>
- ALIMENTS ET EMBALLAGES : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

Rincez à l'eau claire vos crudités et vos fruits, nettoyez ou bien retirez les emballages lorsque cela est possible. Pour voir toutes les recommandations concernant les aliments :
<https://bit.ly/2UyPiYI>
- GARDEZ LA FORME !**

Si vous restez à la maison, c'est le moment de se remettre ou bien de continuer quelques pratiques sportives ! 30 minutes par jour minimum sont suffisantes.

Retrouvez les RDV sports de la Métropole :
<https://bit.ly/2UzibjC>



Mal-être

- POINT ECOUTE JEUNES**

Souffrance, timidité, stress, mal-être, violences subies... Vous n'êtes pas seul.e ! Parlez-en avec notre psychologue.

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale
- VOUS VIVEZ MAL LA PÉRIODE ?**

Appelez un psychologue de Terra Psy entre 9h et 12h30 ou entre 13h30 et 17h du lundi au vendredi.

Numéro Vert 0 805 383 922

Les consultations en français, anglais ou arabe sont gratuites, anonymes et confidentielles.

Informations pratiques sur le site internet de l'association <http://www.terrappsy.org>
- ISOLEMENT**

Angoisses, peurs, stress, besoin de parler ; une ligne d'Ecoute est proposée par l'ENIPSE à la communauté LGBT au numéro :

Numéro 06 24.10.63.10

du lundi au vendredi de 12h à 20h.
Info : <https://www.enipse.fr/le-sneg/>
- GARDEZ LE CONTACT !**

Vos proches ne sont pas dans la même région que vous ? Prenez des nouvelles ! Pour cela voici une sélection de plateformes gratuites pour passer des appels visio :

 - discordapp.com (disponible en application sur mobile, PC mais aussi directement sur navigateur web)
 - skype.com/fr
 - messenger.com (La solution de discussion instantanée de Facebook)
 - [WhatsApp](https://whatsapp.com) (application mobile fournissant un système de messagerie instantanée à télécharger)
 - hangouts.google.com
 - duo.google.com/about (application mobile et pc à télécharger)



Violences

- accueillent les victimes de violences intrafamiliales pour alerter
- Les associations spécialisées dans l'accueil et l'accompagnement des victimes de violences conjugales à contacter :
- le Pôle d'Accueil Violences Intra-Familiales PAVIF tél.: **02.35.71.26.01** de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi;
 - le Centre d'information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF) tél.: **02.35.63.99.99** (informations juridiques)
- FLAG!**

Vous êtes victime ou bien témoin d'une agression, d'insultes, d'actes homophobes de discriminations ou encore de violences familiales et conjugales ? Faites un signalement anonyme et gratuitement avec l'application mobile **FLAG!** Une fois l'acte signalé, la victime est dirigée vers l'aide appropriée.

Téléchargeable sur Google Play Store et sur l'Apple Store. Elle porte le nom de "Flag signalement"



Logement

- SANS SOLUTION D'HÉBERGEMENT,**
CONTACTEZ LE 115 OU UN SERVICE DE PREMIER ACCUEIL
- DOUCHES MUNICIPALES**

Vous pouvez bénéficier des douches municipales de Rouen aux horaires habituelles, avec accès limité à **5 personnes en simultanée**.
- AIDE AU LOGEMENT**

Un problème de paiement du loyer ? Une question concernant votre futur logement ou l'actuel ? Les conseillers logement vous aident à rechercher un logement et à déposer vos demandes auprès des propriétaires.

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale



Violences

- VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCE**

Si vous entendez des hurlements chez vos voisins ou que vous êtes vous-même en danger, appelez le **17**. Si vous connaissez une femme victime de violences, proposez lui d'appeler le **3919** (de 9h à 18h en semaine).

Si vous connaissez un enfant en danger, appelez le **119**

Utilisez le CHAT avec la police
<https://www.service-public.fr/cmi>

Faites du bruit, criez, tapez sur les murs : un voisin peut/doit alerter la Police

Si vous parvenez à sortir, les pharmacies



Droits

- LES DÉPLACEMENTS**

Suite à la phase de déconfinement, à compter du **2 juin** les déplacements au delà de 100km ne seront plus soumis à un justificatif. Vous pourrez donc de nouveau vous déplacer en France.

Attention : continuez de respecter les gestes barrières pour votre sécurité et votre santé ainsi que celle de vos proches.



Droits

○ VISAS ET TITRES DE SÉJOUR

Les documents arrivant à échéance sont prolongés de 3 mois jusqu'à nouvel ordre. Sont prolongés les documents suivants :

- Visas de long séjour
- Tous titres de séjour (sauf titres spéciaux délivrés au personnel diplomatique et consulaire étranger)
- Autorisations provisoires de séjour
- Attestations de demande d'asile
- Récépissés de demande de titre de séjour

Source : <https://www.service-public.fr>

○ MINIMAS SOCIAUX ET AIDES SOCIALES

Des mesures de reconductions automatiques des droits sont prévues. Contactez la CAF 76 par mail : <https://bit.ly/2R5cRSQ> ou par téléphone en cas d'urgence 0 810 25 76 80

RSA : déclarer vos ressources en lignes à partir de l'espace « mon compte » sur caf.fr ou depuis l'application mobile « Caf - Mon compte »

AAH et AEEH : l'allocation adulte handicapé et l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé qui arrivent à échéance entre le 12 mars et le 31 juillet 2020 seront automatiquement prorogés de six mois avec maintien du versement des aides
Pensions d'invalidité : la continuité de versement est assurée par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Pour obtenir des réponses à vos démarches numériques : <https://bit.ly/3f4Co9m>

○ ASSURANCE-MALADIE

Pour toute demande/démarche, privilégiez le compte ameli. Pour créer votre compte voici **un pas à pas**. L'Assurance Maladie prolonge de **3 mois** les droits arrivant à échéance entre le **12 mars et le 31 juillet** pour : les bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle complémentaire (CMU-C), ceux de l'aide à l'Acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS), la Complémentaire Santé Solidaire, l'Aide Médicale de l'Etat (AME). Les bénéficiaires seront informés par email sur leur compte ameli et recevront une attestation de droit. L'obligation de dépôt physique des premières demandes **est suspendue jusqu'au 31 juillet**. Les dossiers de demande ou de renouvellement se font par courrier :

CPAM Rouen-Elbeuf-Dieppe 76039 Rouen Cedex



Recrutements

○ JOB DATING : KANGOUROU KIDS RECRUTE!

Kangourou Kids recrute des postes en CDI à temps partiel à pourvoir à partir du 01/09/2020 Il faut être disponible 3 à 4 jours par semaine en sortie d'école ou pour des interventions en demi-journée ou journée complète le mercredi. Plusieurs missions sont cumulables !

Jeudi 4 juin sur RDV

Contactez votre conseiller.e Mission Locale pour plus d'information

○ SHAKER TRENTE ET UN, L'APPLI À NE PAS RATER !

Vous êtes à la recherche d'un emploi ? Retrouvez tous les jours les nouvelles offres d'emploi. Sélectionnez votre offre et postulez sur Shaker Trente et Un, le cocktail de jobs à télécharger sans modération !

Recherchez Shaker Trente et Un sur votre Play store ou votre Apple store et cliquez sur télécharger.

Vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement ?

Contactez votre conseiller.e



○ DEVEZ-VOUS POLICIER !

La Police nationale recrute plus de 3 000 gardiens de la paix. Le concours 2020 est ouvert !

Les inscriptions en ligne sont ouvertes jusqu'au 24 juillet. Découvrez des métiers aux multiples facettes et bénéficiez de formations pour évoluer.

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale pour connaître les offres disponibles



Ateliers emploi

○ MÉTIERS DU SPORT

Éducateur sportif, maître-nageur, employé de salle de sports... Ces métiers vous intéressent ?

Participez à un atelier en visio avec l'ASRUC et découvrez les formations en alternance possible !

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale pour vous inscrire

○ ASSISTANT.E DE VIE AU FAMILLE : RECRUTEMENT/ALTERNANCE

Participez à un atelier pour vous informer sur le métier d'assistant.e de vie au famille avec LF Formation. Découvrez la formation et les recrutements possibles !

Contactez votre conseiller.e de la Mission Locale pour vous inscrire



Orientation / Formation

○ OPTEZ POUR LA FORMATION

Vous êtes prêt.e à apprendre pour augmenter vos connaissances et vous qualifier ? Ou vous souhaitez obtenir un diplôme ? Dans tous les domaines et à tous les niveaux, de nombreuses formations sont proposées. Pour tous les dispositifs de formation de la Région Normandie ouvrant droit à rémunération, le barème minimum de rémunération est de 652€ par mois plus une aide pour vos déplacements (de 0 à 5 km : 50€, de 5 à 20 km : 100€, de 20 à 50 km : 150€, plus de 50 km : 250€). Prenez contact avec votre conseiller.e

○ INSCRIPTION EN FORMATION

Le recrutement et positionnement des candidats aux formations est mené à distance par la plupart des organismes. Posez votre candidature sur les sites des organismes de formation ou contactez votre conseiller.e de la Mission Locale

○ PRÉPA-APPRENTISSAGE AU CFA SIMONE VEIL

Accédez à la formation par l'apprentissage ! Les différents secteurs concernés sont : la charcuterie/boucherie, la boulangerie, la pâtisserie, la fleuristerie, la vente alimentaire et non alimentaire. Contactez votre conseiller.e Mission Locale pour plus d'information et être positionné !

○ GRETA : DU CAP AU BAC+3 !

Le GRETA prépare sa rentrée 2020. Les formations sont mises en oeuvre dans le cadre du contrat d'apprentissage et professionnalisation. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au démarrage des formations. Retrouvez toutes les informations sur les formations en alternance : bit.ly/3go319Q

○ JOURNÉE PORTES OUVERTES : CEREF BTP

Découvrez les formations du CAP au BP (charpentier, menuisier, couvreur, constructeur de canalisations, maçon) en contrat d'apprentissage. Un protocole sanitaire et des consignes de sécurité et d'hygiène sont mis en place.

RDV samedi 20 juin de 09h à 16h

CEREF BTP 781 rue de Thuit-Hebert,

27520 Grand Bourgtheroulde

Pour plus d'information : 02 35 78 39 39

○ CAP LIRE ECRIRE COMPTER

Lire, écrire et compter, c'est utile dans les pratiques professionnelles et dans les actes de la vie quotidienne. Vous souhaitez développer vos compétences de base ? La durée de la formation est adaptée en fonction des besoins du stagiaire et l'intensité hebdomadaire est individualisée (entre 9 et 35 heures). Pour en savoir plus, regardez la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=RVZ7xsFmQNA> Contactez votre conseiller.e Mission Locale pour plus d'information

○ AFPA : OFFRE DE RECRUTEMENT À DISTANCE

Vous souhaitez faire une formation dans le bâtiment, l'industrie ou encore le tertiaire ? L'AFPA poursuit ses inscriptions à distance. Contactez votre conseiller.e Mission Locale pour plus d'information



Se déplacer

BACS, BUS ET MÉTRO

7 bacs fonctionnent (Quillebeuf-sur-Seine, Mesnil-sous-Jumièges, Yainville, Duclair, Jumièges, La Bouille et Val-de-la-Haye). Des règles sanitaires sont à appliquer : les piétons et cyclistes doivent être munis **obligatoirement d'un masque** et les automobilistes doivent rester dans leur véhicule.

Le réseau Astuce a mis en place **des horaires de période rouge** et la vente de titres de transport à bord des véhicules reste suspendue.

Infos sur : [Astuce en ligne 02.35.52.52.52 dès 7h30](mailto:Astuce@agglomeration-rouennaise.fr) ou www.reseau-astuce.fr

Conditions de circulation en temps réel sur l'application **Myastuce à télécharger**

RÉVISONS LE CODE DE LA ROUTE

Une petite révision du code de la route ? Avec Digischool, 4 tests gratuits du code de la route spécialement conçus pour vous ! Bon test !

RDV sur : <https://www.codedelaroute.fr/tests/>

dans vos recherches d'emploi de façon à devenir autonome et en fonction de votre situation, une allocation de 492 € par mois vous sera versée. Vous serez accompagné.e individuellement et des séances en groupe vous seront aussi proposées. Vous réaliserez des périodes en entreprise. **Vous êtes tenté.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e**

PROFITEZ DU RÉSEAU DE PARRAINAGE

Vous avez besoin d'aide pour trouver l'emploi de votre choix ? Demandez à être parrainé.e par un professionnel bénévole salarié d'une entreprise de l'agglomération. Votre parrain vous proposera d'améliorer votre confiance, de rendre vos recherches d'emploi plus dynamiques en partageant avec vous son expérience et ses conseils. Il vous donnera son aide pour mieux organiser vos démarches vers les employeurs, adapter votre CV et vos lettres de motivation, préparer vos entretiens d'embauche. Il vous fera bénéficier de ses réseaux et de ses contacts. **Vous êtes tenté.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e**



Volontariat

DEVENEZ VOLONTAIRE EN SERVICE CIVIQUE

Le Service civique permet aux 16-26 ans de s'engager dans une mission d'intérêt général au sein d'une association ou une collectivité en France ou à l'étranger (solidarité, environnement, sport, culture, éducation, santé, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, aide humanitaire). Pour découvrir le Service civique, écoutez Idir vous présenter sa mission : <http://bit.ly/2Ym6y4a>

Consultez les missions : <http://bit.ly/2PU0bw4>
Pour en savoir plus, contactez votre conseiller.e

ENVIE DE VOUS CONSACRER AUX AUTRES ?

Rejoignez le corps européen de solidarité !

Les missions de solidarité sont proposées aux plus de 18 ans en France ou à l'étranger durant 2 à 12 mois (prévention de catastrophes naturelles, travaux de reconstruction, aide dans des centres de demandeurs d'asile ou assistance auprès de populations dans le besoin, ...).

Pour en savoir plus, contactez votre conseiller.e



Besoin d'aide

CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE PARCOURS VERS L'EMPLOI ET L'AUTONOMIE

Vous souhaitez être aidé.e pour construire votre projet de vie, obtenir des conseils pour votre orientation, vos recherches d'emploi, de formation, de logement, résoudre un problème de santé, de transport ? Votre Conseiller de la Mission Locale vous propose un Parcours d'Accompagnement Contractualisé vers l'Emploi et l'Autonomie (PACEA). En fonction de votre situation et de vos besoins, une allocation financière pourra vous être versée pour soutenir ponctuellement vos démarches. **Pour en bénéficier et en savoir plus, contactez votre conseiller.e à la Mission Locale.**

INTÉGREZ LA GARANTIE JEUNES

Vous souhaitez vous investir pour trouver un emploi : la Garantie jeunes est peut-être la solution ! Si vous êtes retenu.e, vous serez aidé.e



Soutien financier

GARANTIE JEUNES ET PACEA

Des allocations financières sont prévues par ces deux dispositifs pilotés par la Mission Locale. Reportez-vous à la rubrique « **Besoin d'aide** » pour savoir comment en bénéficier.

FONDS D'AIDE AUX JEUNES

Le Fonds d'Aide aux Jeunes FAJ est destiné aux jeunes de 18 à 25 ans en grande difficulté sociale. Il apporte une aide financière individuelle pour un secours temporaire face à un besoin urgent. **Vous rencontrez une difficulté, contactez votre conseiller.e**

MICROCREDIT PERSONNEL

Vous avez un projet qui vous tient à cœur et vous cherchez un financement ? Pensez au microcrédit personnel. Il est destiné aux personnes aux revenus trop faibles ou dont la situation professionnelle fragile ne permet pas l'obtention d'un prêt bancaire classique pour réaliser leur projet.

Vous êtes intéressé.e ? Prenez contact avec votre conseiller.e pour échanger à ce propos.



Les + du mois

PARCOURSMÉTIERS AWARDS - 2020 !

Nous participons au 1^{er} festival des métiers et des formations 100% en ligne ouvert jusqu'au 10 juin 2020.

Le film « Les confiseurs » réalisé par des jeunes de la Mission Locale porte sur la visite d'un ESAT spécialisé dans la création et fabrication de bonbons, de sucres de pomme ou d'oursons en guimauve. La fabrication de ces gourmandises est faite par des personnes en situation de handicap.

Découvrez notre vidéo sur la plateforme Parcours Métiers :

parcoursmetiers.tv/video/9494-les-confiseurs

Allez « liker » et n'hésitez pas à commenter et partager la vidéo ! On compte sur vous !

Retrouvez aussi
nos offres d'emploi sur notre [site](#) !
Suivez-nous sur [Facebook](#) !



parcoursmétiers
Vivez l'expérience !