

Le RSA jeunes

Conditions:

- Avoir entre 18 et 24 ans.
- Avoir travaillé au moins 960 heures pendant les trois dernières années.
- Être en recherche d'emploi.

Comment l'obtenir à Forcalquier ?

Il faut faire une demande auprès de la Caisse d'Allocations Familiales, puis, tu peux prendre rendez-vous avec une assistante sociale du Centre Médico-Social pour t'accompagner dans la démarche (voir « carnet d'adresse »)

Garantie Jeunes

Elle permet aux 16-25 ans de bénéficier d'une aide de l'Etat en cas de situation précaire et de signer un contrat avec la Mission Locale pour être accompagnée dans la vie active. Tu obtiens une rémunération, tandis que la Mission Locale t'aide à trouver des stages en entreprise.

Le Fond d'Aide aux Jeunes (FAJ), Condition : Avoir entre 18 et 25 ans.

Les différents types d'aide :

- Le secours financier exceptionnel pour faire face à une situation d'urgence.
- Une aide financière mensuelle dans le cadre d'un contrat d'insertion.
- Une aide financière pour un projet d'insertion dans l'attente d'une entrée en stage ou en action d'insertion.

*Mission Locale
Permanence sur Forcalquier à la MSAP 1 fois par mois*

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

L'allocation de rentrée scolaire (ARS) de la Caf s'adresse aux 6-18 ans et aide au coût de la scolarité (environ 503,91€ pour les 15-18 ans).

L'objectif : Apporter une aide aux 15-25 ans (lycéen-ne-s et apprenti-e-s) et aux familles pour faire face aux coûts de la scolarité.

Avantages de 80 € pour :

- Acheter des livres (28 €)
- Acheter des places de cinéma (3x4 €)
- Acheter des places de spectacles (10 €)
- Prendre une licence sportive (20 €)
- Participer à une sortie scolaire (10 €) auprès de partenaires référencés.

Comment ça marche ? C'est très simple, il faut s'inscrire sur le site « e-pass jeunes de la Région Sud, Provence Alpes Côte d'Azur » et commander ta carte. Puis tu la reçois chez toi et tu peux l'utiliser selon les catégories (livres, cinéma, etc.) dans les magasins de ton choix. Il faut retourner sur le site, se connecter à son compte et effectuer les démarches nécessaires pour la renouveler chaque année.

En attente de nouveaux dispositifs d'Etat

Bourses sur critères sociaux

Elles peuvent être financées par :

- Le Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche
- Le Ministère de la culture et de la communication
- Le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation et de la forêt

Pour les collégien-ne-s et les lycéen-ne-s, les demandes de bourses se font auprès de l'établissement fréquenté.

Parcoursup

Parcoursup est une plateforme nationale d'admission en première année des formations de l'enseignement supérieur qui permet aux lycéens, apprentis ou étudiants en réorientation qui souhaitent entrer dans l'enseignement supérieur à la rentrée, de se préinscrire, de déposer leurs vœux de poursuite d'études et de répondre aux propositions d'admission des établissements dispensant des formations de l'enseignement supérieur (Licences, STS, IUT, CGE, écoles d'ingénieurs, etc.).

Recherche de stage

Les PILs, les Missions Locales et La Cordelière à Forcalquier, conseillent et aident les collégien-ne-s, lycéen-ne-s ou étudiant-e-s pour leur recherche de stage.

Cyberharcèlement

Pour se protéger, il faut :

- Gérer ses paramètres de confidentialité pour limiter l'accès aux informations personnelles.
- Se méfier des demandes de contact d'inconnus.
- Choisir un pseudo (si ce n'est pas un compte professionnel) qui n'indique pas ta véritable identité.

Pour se défendre, il faut :

- Bloquer la personne en question et la signaler auprès des administrateurs et/ou auprès de la police ou de la gendarmerie.
- Garder des preuves (copie de l'écran,...) s'il y a des poursuites.
- En parler (amis, parents, etc.).

Fake news

Il existe de nombreux sites pour identifier les fake news (hoaxbuster, hoaxkiller, hoax or fact, what the fake), il existe également le moteur de recherche « décodex » qui permet d'obtenir un avis sur le site en tapant son URL dans la barre de recherche. Mais tu peux aussi tout simplement vérifier la source d'un document.

Discrimination

La discrimination relève d'une parole ou d'un acte visant à blesser moralement ou physiquement une personne selon sa différence (couleur de peau, handicap, etc.).

Qu'est-ce que je peux faire étant victime ?

- Saisir le « Défenseur des Droits » directement et gratuitement (institution indépendante).
- Porter plainte, pour cela il faut :

- Le nom, l'adresse et le téléphone de la personne ou l'organisation visée.
- Les faits, lieux et dates.
- Une description de l'action discriminatoire.
- Des témoins.
- Obtenir réparation (indemnisation).

Violences

Il faut dénoncer les violences, qu'elles soient morales ou physiques et se faire accompagner (voir le « carnet d'adresse »).

Tu peux également porter plainte (voir « Protection - Discrimination »).

Artemisia Museum (Musée de plantes à parfum, aromatiques et médicinales de la Montagne de Lure) et l'Université Européenne des Saveurs et des Senteurs

Couvent des Cordeliers, 04300 Forcalquier
04 92 72 50 68

*Médiathèque intercommunale
(espace numérique, livres, CDs, DVDs, prêts gratuits avec la carte)*

Horaires (peuvent être modifiés) :
Du mardi au samedi (sauf jeudi) : de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
Jeudi : de 10h à 12h
4 Avenue De L'observatoire, Forcalquier 04300
04 92 75 72 41

Cinéma Le Bourguet

Place du Bourguet, 04300 Forcalquier
04 92 75 02 82

Complexe sportif Alain Prieur

Dojo, Salle d'escalade et de tennis de table, Stade de football, Stade intérieur et Terrains de tennis réservés aux associations sportives ou clubs sportifs,

Skatepark, Bike Park, City Skate libre d'accès
Avenue Fontaines, 04300 Forcalquier

Piscine municipale

Horaires (peuvent être modifiés) :
Du mardi au dimanche de 11h à 19h, l'été
Route de Sigeon, Forcalquier 04300
04 92 75 13 33

Permis de conduire auto et moto

Auto : Conduite accompagnée dès 15 ans (coûte moins chers et a plus de chances de réussir)
Un contrat de formation est signé entre les parents et l'école, il aura alors au moins 20h de cours de conduite.
L'accompagnateur, ayant 28 ans ou plus et possédant le permis depuis au moins 5 ans s'engage à t'accompagner jusqu'à tes 18 ans et à participer à deux rendez-vous pédagogiques.
Tu obtiens une attestation de fin de formation initiale après l'obtention du code de la route et un bon niveau de conduite. Vient donc ensuite, la phase de conduite accompagnée.

140 h de travail volontaire au sein des services de la Mairie de Forcalquier sur une année pour un financement du permis de conduire.
Conditions : Avoir entre 16 et 25 ans et habiter à Forcalquier (justificatif obligatoire)
Tu peux te renseigner et faire toutes tes démarches au CCAS (voir le « carnet d'adresse »).

Moto : Les différents types de permis :
• AM, cyclomoteur : Il faut avoir minimum 14 ans, l'ASSR1 et l'ASSR2 ou l'AS pour ceux qui ne sont pas scolarisés.
• A1, moto, scooter, tricycle d'une cylindrée de 125 cm³ : Il faut avoir minimum 16 ans, l'ASSR1 et l'ASSR2 ou l'ASR.
• A2, moto, scooter d'une cylindrée de 400 à 600 cm³ : il faut avoir minimum 18 ans, l'ASSR1 et l'ASSR2 ou l'ASR.
• A, grosses cylindrées : il faut avoir minimum 18 ans, le permis A2 et 2 ans d'expérience sur la route

Tous les permis délivrés à partir de 2013 ont une validité de 15 ans. Le permis doit donc être renouvelé

La carte « Zou ! Etudes »

Qu'est-ce que c'est ?
La carte ZOU! permet de se déplacer dans toute la région PACA. Les tarifs sont adaptés à chacun des profils permettant l'accès à tous.

Comment puis-je l'avoir ?
Première demande uniquement :
• Remplir le formulaire sur le site.
• Préparer ta pièce d'identité et ta photo
• Une fois le formulaire complété, tu recevras ta carte à domicile sous 10 jours.
Pour renouveler ta carte chaque année, il te suffit de te connecter à ton compte et de réaliser les démarches nécessaires.

Tarif unique : 90€/an (variable selon l'année)
Pour faciliter l'accès aux transports, la Région propose des réductions :
• Aux familles à revenus modestes : **demi-tarif à 45€/an** pour les familles où l'élevé dont le quotient familial est inférieur ou égal à 700€/mois,
• Aux familles nombreuses : **demi-tarif à 45 €/an** à partir du 3e enfant titulaire d'un « PASS ZOU! Etudes ».

Santé

Couverture santé :
Dès 16 ans, tu peux bénéficier de la protection universelle maladie qui garantit une prise en charge des dépenses de santé. Il faut en faire la demande auprès de la caisse d'assurance-maladie de ton domicile officiel. Tu peux également bénéficier d'un complémentarisme qui prend en charge les frais non couverts par l'assurance maladie, mais étant coûteuse, il existe des aides, variables selon l'âge, pour les faibles revenus.

Renseignements :
*Caisse d'Assurance Maladie :
ZAC de Chantrunier
82 rue Traverse Fontaine Delta, 04100 Manosque
08 11 70 46 46*

Il existe des centres d'examen de santé qui offrent aux assurés un examen gratuit tous les ans et des Centres Médico-Sociaux qui offrent une orientation médicale et sociale, ainsi que des consultations de dépistage et de prévention (voir le « carnet d'adresse »).

Addictions :
Fumer, boire de l'alcool, prendre des drogues et être dépendant d'internet, des jeux vidéo ou des réseaux sociaux est très dangereux pour la santé, c'est pourquoi il existe des aides pour s'informer et s'arrêter (voir le « carnet d'adresse »).

Santé Addictions

Tabac : « Tabac Info Service » Infos, documentation et suivi
39 89 appel gratuit, du lundi au samedi de 8h à 20h.
Alcool : « Alcool Info Service » :
Appel anonyme au prix d'une communication locale depuis un poste fixe
0 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h.

Jeux vidéo : « Joueurs Info Service », appel anonyme et gratuit
09 74 75 13 13 tous les jours de 8h à 2h.

Drogues : « Drogues Info Service »
0 800 23 13 13 appel gratuit depuis un poste fixe.

CSAPA, Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie.
13, Boulevard Victor Hugo, 04000 Dignes-les-Bains
04 92 31 55 68

CIC, Consultations Jeunes Consommateurs entre 12 et 25 ans.
39, Boulevard Victor Hugo, 04000 Dignes-les-Bains

Santé Dépression, mal-être

Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00 tous les jours à toutes les heures.
SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24
SOS Dépression : 01 40 47 95 95 tous les jours à toutes les heures.

MDA, Maison Des Adolescents :
Lieux anonymes, gratuits et chaleureux pour parler de tout. Ecoute auprès d'un psychologue. Pour les parents et les jeunes de 12 à 25 ans
Le Manuesca, Rue Eden, 04100 Manosque, 04 92 30 13 96

Santé Autres

Fil santé jeunes : Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h au 0 800 235 236.

Leurs missions : écouter, informer et orienter les jeunes dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale.

Planning familial : Consultations gratuites, informations, conseils, écoute, prescriptions et délivrances de moyens contraceptifs, suivi de la contraception.
Centre Médico-Social
2 avenue Observatoire, 04300 Forcalquier
04 92 30 39 64

Maisons Des Adolescents (MDA).
Centre Médico-Social
« Le Manuesca » rue Eden, 04100 Manosque
04 92 30 39 70

Protection - Cyberharcèlement

Net écoute : 0 800 200 000 **Fil santé jeunes :** 0 800 235 236

Numéro national d'aide aux victimes : 08 842 846 37

Protection - Violences

Enfance en danger : 119 (appel gratuit), tous les jours à toutes les heures.

Non au harcèlement : 30 20 du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf jours fériés).

Net écoute : 0800 200 000 du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Aide Sociale à l'Enfance (ASE) :
Pour trouver refuge.
Conseil Départemental 04 92 30 07 08

Protection - Discriminations

08 Victimes : 01 41 83 42 08 (appel gratuit) tous les jours de 9h à 21h.
www.justice.gouv.fr

Défenseur des droits : 09 69 39 00 00 (prix d'une communication locale à partir d'un poste fixe) du lundi au vendredi de 8h à 20h.

PETIT GUIDE PRATIQUE 2020-2021 16-25 ANS

Conçu par Léa BATAILLE, alias « La Carotte », Jeune Volontaire en Service National Universel, SNU

Portée par les valeurs de l'éducation populaire, elle est un équipement de proximité, ouvert à l'ensemble de la population, accueillie sur trois sites :

La Louette, OxyJeunes, La Cordelière.

Le projet social, élaboré en concertation avec des adhérents, des bénévoles, des habitants, des associations et des institutions, se décline en quatre axes :

- « Parentalité et familles »,
- « Bien Vieillir »,
- « Vie Associative »,
- « Enfance et Jeunesse »

Bienvenue!

Pour les Jeunes, une permanence proposant un accompagnement aux projets individuels ou collectifs vous sera très bientôt proposée ! Une question, une envie, n'hésitez plus, venez pousser la porte !

Les Bonnes Adresses sur FORCALQUIER et en proximité

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) Coubir de la mairie 1, place du Bourguet, 04300 Forcalquier 04 92 70 91 00	Aides au permis de conduire Ouvertures : • Lundis et jeudis de 8h30 à 12h et de 14h à 17h, Mardis de 8h30 à 12h.
Centre Médico-Social 2 avenue Observatoire, 04300 Forcalquier 04 92 30 39 64 Pour un Public Majeur	• Permanence du Planning Familial • Service de la PMI, du CMP et CMPA • Assistantes Sociales • Accompagnement dans l'accès au logement • Accompagnement RSA • Accompagnement autour de la gestion du logement, de la gestion de budget
Mission Locale Permanence sur Forcalquier à la MSAP 1 fois par mois 24 Allée de Provence 04100 Manosque 04 92 72 75 60	• Accompagnement des 16-25 ans sortis du système scolaire • Accompagnement vers un projet de formation et d'emploi, et toutes problématiques financières associées (aides au logement par exemple)
MSAP 4, avenue de l'observatoire 04300 Forcalquier 0492754621	• Aider dans l'accomplissement de nombreuses démarches administratives d'accès aux droits et aux prestations. Accueil libre
PIJ, Point Information Jeunesse MJC 1 Place de Leinfelden 04100 Manosque 04 92 72 19 70	• Informations autour de la vie quotidienne • Soutien et accompagnement de projets individuels ou collectifs
ACCUEILLIR, ORIENTER, INFORMER	Mardis de 16h à 18h Mercredis Samedis de 14h à 16h.

Avant la recherche d'emploi
Avant de chercher un emploi il faut lister ses atouts et identifier ses contraintes et ses goûts pour pouvoir ensuite créer un CV.

Faire une lettre de motivation (à insérer dans le CV)
Début de la lettre : Il faut inciter l'employeur à continuer à lire la lettre.

La structuration :

- Saluer l'employeur,
- Parler de son entreprise,
- Imaginer quel serait ton impact dans l'entreprise, parle de toi mais ne rend pas ta lettre ennuyeuse.

Modèles : On peut utiliser des modèles simples de lettres de motivation comme aid mais il faut bannir le copier/coller.
Et Attention aux fautes d'orthographe !

Faire un CV
Il faut :

- Lui donner un titre indiquant le poste que vous désirez.
- Mettre en évidence tes coordonnées !
- Apporter plus ou moins d'originalité (couleurs, graphisme) à ton CV selon le poste souhaité.
- Rapporter tes études, tes stages, tes jobs, tes activités associatives ou bénévoles, en précisant les lieux et les dates. Attention : Ne le précise que si c'est en lien avec le poste visé !
- Rapporter tes compétences. Mais ne fait pas trop long !
- Rapporter tes centres d'intérêts