



Organisation Internationale pour les Migrations (OIM)

FEMISS

பயிற்சிக் குறிப்புக் கையேடு
தமிழ்ச் சமூகம்



FEmmes
Migrantes :
Information
Sensibilisation
Soutien

முன்னுரை

இந்தக் குறநூல் FEMISS திட்டத்தில் (புலம் பெயரும் பெண்களுக்குத் தகவல், விழிப்புணர்வு மற்றும் உதவி அளிக்கும் திட்டம்) நடத்தப் பட்ட அறிமுகப் பயிற்சியின் போது வெளியிடப்பட்ட மற்றும் வெளியிடப்படாத விவரங்களையும் தொகுத்து அளிக்கிறது. முதற்கட்ட ஆய்வாகத் தமிழ்ச் சமூக பெண்கள் எடுத்துக்காட்டிய தலைப்புகளில் 2012 ஆம் ஆண்டு ஒப்விலியே வில் கருத்தரங்கு நடத்தப் பட்டது.

பயிற்சி கையேடாக உருவாக்கப் பட்டுள்ள இக் குறநூலில் பல்வேறு வகையில் தலைப்புகள் பிரித்துக் காட்டியிருப்பது செய்திகளை இங்கும் அங்குமாக அறிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

இக்குறநூலில் எல்லா விவரங்களையும் தரமுடியாது என்பதால் உங்களைத் தொடர்ந்து நகராட்சிச்சபையின் சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். அவர்களும் அந்தப் பகுதி அரசு நிறுவனங்களும் தங்களுக்குத் தேவையான தகவலையளித்து மேலும் இது சம்பந்தப்பட்ட அன்றாட புதுச் செய்திகளையும் அளித்துத் தங்களுக்கு வேண்டிய தீர்வுகளை அளிப்பார்கள்.



IOM • OIM

1951 ஆம் ஆண்டு உருவான உலகப் புலம்பெயர்ந்தோர் சங்கம் (OIM) நாடுகளுக்கிடையே புலம்பெயரும் மக்களுக்கான சங்கங்களில் மிக முக்கியமானது ஆகும். 2012 ல் இதில் 146 நாடுகள் உறுப்பினராக இருக்கின்றன. மேலும் உலகு எங்கும் 450 இடங்களில் இதன் அலுவலகங்கள் இயங்கி வருகின்றன.

OIM இன் நிறுவன உறுப்பினர்களுள் பிரான்சும் ஒன்று.

அனைவருக்கும் பயன்பெறும் வகையில் புலம்பெயர்தலை ஆதரிக்கிறது OIM, மேலும் புலம்பெயர்தலில் உலக நாடுகளில் கூட்டுறவை வலியுறுத்துகிறது. புலம்பெயர்தலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கண்டுபிடிக்கும் ஆய்வுகளுக்கு உதவி செய்கிறது மேலும் புலம்பெயர்வோர்க்கு மனித நேய உதவியும் செய்துவருகிறது.

www.iom.int

பொருளடக்கம்

பகுதி I

பிரன்ச்சு மொழி கற்றுக்கொள்ளுதல்.....4

பகுதி II

வேலைவாய்ப்பு..... 11

பகுதி III

உடல் நலம் மற்றும் மகப்பேறு.....21

பகுதி IV

சட்டம் மற்றும் குடியரிமை..... 32

பகுதி V

குடும்ப வாழ்க்கை.....41

திட்டம்..... 25-25

பிரன்ச்சு மொழி கற்றுக்கொள்ளுதல்

பிரன்ச்சு மொழியை ஏன் கற்க வேண்டும் ?

பிரான்சுக்குள் பிரவேசிக்கும் போது பிரன்ச்சு மொழி கற்பதென்பது முதற் படி போன்றது. ஏன் எனில் பிரன்ச்சு மொழி கற்பதன் மூலம் உங்களுக்கு இதர செய்திகள் எளிதில் கிடைக்கப்பெற்று மற்ற வேலைகள் செய்வது எளிதாக்கப் படுகிறது. பிரென்ச்சு கற்பதற்குப் பல வழிகள் உள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்குத் தேவையான சரியான முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதென்பது மிகவும் அவசியம் ஆகும். உங்களுடை தாய் மொழி தமிழ் எனில் பிரென்ச்சு கற்பது சற்று கடினமாக இருக்கும். ஏன் எனில் நீங்கள் புது எழுத்தினையும் புது மொழி ஒலியையும் கற்க வேண்டியிருக்கும். கடின உழைப்புடனான, மொழி கற்கும் ஆர்வம். உங்கள் பிரான்ஸ் வாழ்க்கை முறைக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

ஓபர்விலியெவில் மொழி கற்பதற்கான வசதி வாய்ப்புகள்

ஓபர்விலியெவில் பிரன்ச்சு கற்று கொள்வதற்காக 2011 ஆண்டில் இருந்து ஒரு நிரந்தர அறிமுக மற்றும் பயிற்சி மையம் இயங்கி வருகிறது.

அந்த மையம் எப்படி இயங்குகிறது ?

அந்த மையத்தின் அலுவலர் தங்களுடைய ஒப்பதல் பெற்று உங்களை அங்கு வரவழைத்து உங்களுடைய மொழி தேவை மற்றும் மொழிசிக்கல்களைப் பற்றி தங்களுடன் கலந்தாலோசிப்பார். பிறகு தங்களுடை மொழி திறமையை கண்டறியவும் உங்களுக்கேற்ற மொழி பயிற்சியை தீர்மானிக்கவும் உங்களிடம் ஓர் வினாத்தாள் கொடுக்கப்படும். இது உங்களுக்கு ஒரு மதிப்பெண் அளித்து உங்கள் தகுதியை எடைபோடுவதற்காக அல்ல. மாறாக உங்களுக்கு சரியானதொரு ஆலோசனை வழங்குவதற்கே.

தொடர்புக்கு

25, rue du Moutier (திட்டம் B4)
(Salle de quartier du Centre Ville)
01 48 34 07 39

அனுமதி பெறத்
தெலைதொடர்வு கொள்ளவும் :
காலை நேரம் செவ்வாய்
வியாழன் வெள்ளி

பிரன்ச்சு கற்றுத் தரும் பல்வேறு அமைப்புகள்

ஓபர்விலியெ மற்றும் அதன் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் பல் வேறு பிரன்ச்சு கல்விக்கூடங்கள் இயங்கி வருகின்றன. இவற்றின் செயல்முறை, நோக்கம் மற்றும் கட்டணத் தொகை ஆகியவை வெவ்வேறாக இருக்கும். ஆகவே அவற்றை முறையாகத் தெரிந்துகொண்டு உங்கள் நிலைமைக்கு ஏற்ற சரியான பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது அவசியம்.

- **பல்கலைக்கழகங்களின் பயிற்சி அமைப்புகள் :** Alliance Française ; மற்றும் பாரீஸ் 8 பல்கலைக்கழகமும் ஒரு முழுமையான பயிற்சியும் சான்றிதழும் அளிப்பதில் திறப்பு பெறுகின்றன
- **பயிற்சி மையங்கள் (உதாரணம் : GRETA) :** இங்கு பயிற்சி பெற வேலை செய்யும் உரிமையுடனான நாட்டில் வசிக்கும் அனுமதி அட்டை பெற்றவராக இருக்க வேண்டும்.
- **மொழிச் கற்பிக்கும் சங்கங்கள் :** இவை வாரத்தில் ஒருசில மணி நேர பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்துகின்றன. ஒரு சில மையத்தில் குறைந்த அளவு கட்டணம் வசூலிக்கப் படுகிறது. இந்த மையங்களின் சிறப்பு தன்மை என்னவென்றால். இவை Aubervilliers வட்டாரப் பகுதியில் இருக்கின்றன, இவை தினசரி வாழ்க்கையை மையமாக வைத்து வகுப்புகளை நடத்துகின்றன. மேலும் இவை விளையாட்டு மையங்களோடு சேர்ந்து இயங்குகின்றன. (ASEA சங்கத்தால் நடத்தப்படும் சமூக மொழிப் பயிற்சிகளை உதாரணத்திற்குச் சொல்லலாம்) ஓபர்விலியெவில் இருக்கும் இம் மாதிரியான சங்கங்களின் விலாசங்கள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன

ஓபர்விலியெவில் உள்ள மொழிப்பயிற்சிச் சங்கங்களின் முகவரிகள்

**Association Nouvelle
Génération Immigrée (ANGI)**
9, rue de la Maladrerie
(திட்டம் B7) **01 48 34 85 07**

**Association Solidarité
Emploi d'Aubervilliers (ASEA)**
61, rue Hémet (திட்டம் A5)
01 43 52 11 14

ASEA நகரத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துகிறார்கள் :
*Epicerie EPICEAS (29, rue de la Commune de Paris),
Boutique Vallès La Frette (34, rue Hémet),
உடற் பயிற்சி மையம் (1, rue Claude Bernard).*

**AMANA
Hommes et migrations**
62, avenue de la République
(திட்டம் C5) **01 48 34 18 69**

Mission Locale
122 bis, rue André Karman
(திட்டம் D5) **01 48 33 37 11**
மிஸியொன் லொகால் இளம் தலமுறையினருக்கான வகுப்புகளை நடத்துகின்றது

PARENTHIQUE

23, rue de l'Union (திட்டம் E5)
01 43 52 76 28

Centre Roser

38, rue Gaëtan-Lamy
(திட்டம் B1) **01 48 34 12 30**

Maison pour tous Berty Abrecht
35, rue Alexandre Dumas
(திட்டம் A8) **01 53 56 08 34**

**Association Les Œuvres
d'Artistes sans frontières**
தொடர்புக்கு : M. Ben Yaghlane
06 30 72 65 11

**Association du
1, rue des Noyers (திட்டம் B4)**
01 48 19 63 84
06 23 96 29 23

**Association Liens, Unité,
Médiation, Insertion, Ecoute,
Réussite, Exister (LUMIERE)**
79-81, rue Henri Barbusse
(திட்டம் D6)

Contact : Mme Dragen
06 62 38 95 92

GRETA Géforme
9-13, rue de la Nouvelle France
(திட்டம் C5) **01 48 96 99 50**

Seine Saint Denis (93) பகுதியில் உள்ளவை

மொழிப் பயிற்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி மையம் (POLE) அந்தப் பகுதியில் உள்ள பிரென்ச் கற்க விரும்பும் நபர்களுக்குப் பல் வேறு விதமான பிரென்ச் பயிற்சியை அளிக்கிறது.

POLE La Courneuve

139, avenue Paul Vaillant Cou-
turier - 93120 La Courneuve
01 48 13 02 66

POLE Saint-Denis

6B, quai de Seine
93200 Saint-Denis
01 48 13 02 66

POLE செயல் திட்டத்தில் மொழி அறிவைக் கண்டறிதல் சான்றிதழ்கள் அளித்தல், DILF, DELF, மற்றும் TCF போன்ற படிப்புகளுக்குப் சான்றிதழ்கள் அளித்தல் ஆகியவை அடங்கும். (கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரென்ச்சு மொழி பட்டயத்தைக் காண்க). RSA பயன்பாட்டாளர்களுக்கான பிரென்ச்சு படிப்பயையும் நடத்துகிறது..

பிரென்ச்சு மொழிச் சான்றிதழ்

வேலை வாய்ப்பினைக் கருத்தில் கொண்டு உங்களுடைய மொழி அறிவைக் கணக்கில் கொண்டு அதற்கேற்றாற் போல் பல்வேறு வகையான மொழிப் படிப்புகள் இருக்கின்றன.

மேலும் 2011 நவம்பர் 30 முதல் பிரென்ச்சு குடியரிமை பெறத் தேவைப்படும் தகுதிகளில் ஒன்றாக பிரென்ச்சு மொழி படிப்பயையும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எந்த மாதிரியான தேர்வில் நீங்கள் கலந்துகொள்ள வேண்டும்?

ஐரோப்பிய ஐக்கிய மொழி அமைப்பு (CECRL) பிரென்ச்சு மொழி அறிவுக்கான கல்வி தகுதியை நிர்ணயம் செய்துள்ளது. பிரென்ச்சு குடியரிமைக்கு விண்ணப்பித்தால் B1 நிலையில்தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

CECRL முடிவின் படி B1 நிலை பட்டயம் பெற்றவரால் போதுமான அளவிற்கு மொழி அறிவைப் பயன் படுத்த முடியும் என்றும் தொழில், கல்வி மற்றும் பொழுதுபோக்கு சூழலில் இயல்பாய் இருக்க முடியும் என்றுக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. பயணங்களின் போதும் மொழி அறிவால் எளிதில் சமாளிக்க முடியும். எளிமையாக உரையாட முடியும். மேலும் எளிதில் மற்றவர்களுடன் பழகி ஆர்வமுள்ள துறைகளில் ஈடுபட முடியும். ஒரு நிகழ்வினை, ஒரு அனுபவத்தை அல்லது ஒரு கனவை விவரிக்க முடியும், தனது நம்பிக்கை அல்லது நோக்கத்தை விவரிக்க முடியும். மேலும் ஒரு திட்டத்தை அல்லது கருத்தைச் சுருக்கமாக விவரிக்க முடியும்.

பின்வரும் பாடநெறிகளில் மேற்கூறப்பட்ட சான்றிதழ் வழங்கப்படும்

- **DELF** (Diplôme d'étude en langue française)
- **TCF** (Test de connaissance du français)
- **TEF** (Test d'évaluation du français)

இந்த மூன்று பாடநெறிகளில் **DELF** மட்டுமே பட்டம் அளிக்கின்றது. மற்ற இரண்டையும் விட இந்த சான்றிதழ் பெறுவதே மிகவும் கடினம் ஆகும், ஏனென்றால் இதில் பின் வரும் மொழியின் நான்கு திறமைகளும் பரிசோதிக்கப்படுகிறது : கேட்டல், வாசித்தல், எழுதுதல், மற்றும் கதைத்தல். இந்த தேர்வு இரண்டு மணி நேரம் நடத்தப்படுகிறது.

TCF தேர்வு முறையில் மொழியின் அனைத்து திறன்களும் சோதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் பிரென்ச்சு குடியரிமை பெறப் பேச்சு திறன் மட்டுமே சோதிக்கப்படுகிறது. (பேச்சு திறனுக்கு அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு அதிக முன்னுரிமை தரப்படுகிறது). இந்த தேர்வு 1.30 மணி நேரம் நடத்தப்படுகிறது.

TEF தேர்வு என்பது பேச்சுத் திறனை மட்டுமே சோதிக்கப்படும் தேர்வு ஆகும்.

இந்தப் பயிற்சி பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் தேர்வுகளின் விவரங்கள் அனைத்தும் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இணைய முகவரியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன :

http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2011/12/cir_34304.pdf

கல்வியை மேற்கொண்டு சான்றிதழ்களைப் பெறும் இடங்கள் ?

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இந்த பட்டப் படிப்பை நடத்துவதற்கும் சான்றிதழ் வழங்குவதற்கும் திறமையான பல மையங்கள் உள்ளன. சென் தெனி பகுதியில் மையத்தின் உங்கள் அருகாமையில் உள்ள கிளையினை அணுகலாம். (ஒவ்வொரு பகுதியின் முகவரியையும் கீழே காணலாம்).

பயிற்சிக் கட்டணம் எவ்வளவு?

ஒவ்வொரு மையத்திலும் கற்கை நெறிக்கும், சான்றிதழ் பெறுவதற்கும் கட்டண வேறுபாடு உண்டு. 2013 ஆண்டிற்கான la Courneuve P.O.L.E. மையத்திற்கான DELF கட்டணம் 48 -150 €, TCF கட்டணம் 90 € (மாதத்தில் பல வகுப்புகள் நடத்தப்படும்).

இது பற்றி மேலும் விவரங்கள் அறிய சர்வதேச பயிற்சி கல்வி மையத்தின் இணையதளத்தை அணுகவும் : (CIEP) :

<http://www.ciep.fr/>

பகுதி II

வேலைவாய்ப்பு

சுய விவரக் கோவை (C.V.)

C.V. தயாரிப்பது வேலை தேடும் படலத்தில் முதற் கட்டம். இது உங்களை பற்றி விரிவாக விளக்க உதவும். பிறகு, எவ்வாறு இதனை பூரணத்துவம் செய்யலாம் என்பதை கவனிப்போம்.

எதற்காக C.V. ?

ஒரு C.V. மூலம் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக்கொள்ளவும் அந்த வேலைக்கான தகுதிகள் இருப்பதை அறிவிக்கவும் முடியும். வேலை வாய்ப்பின் தேர்வில் முதல்படியை இதன் மூலம் கடக்கமுடியும்.

ஒரு C.V. அனுப்புவதென்பது ஒரு குறிப்பிட்ட விளம்பரத்திற்காக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் சொந்த முயற்சியில் அனுப்புவதாகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் நேரடியாகச் சென்றும் அந்த வேலைவாய்ப்பளிக்கும் நிறுவனத்தில் அந்த C.V. யைக் கையளிக்கலாம்.

C.V. இல் குறிப்பிட வேண்டிய விபரங்கள்

ஒரு C.V. யை தயாரிப்பதற்கு முன் நன்கு சிந்தித்து என்னவெல்லாம் குறிப்பிட வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு உங்களை பற்றி பின் வரும் எல்லாச் செய்திகளையும் ஒரு குறிப்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்: திறன், அனுபவம், கல்வி தகுதி, தொழில் அனுபவங்கள் மற்றும் இதர அனுபவங்கள். வேலைக்கு தேவையான

விவரங்களை மட்டும் குறிப்பிடவும்: வேலை பெறுவதற்குத் தேவையான விவரங்கள் எது என்று கண்டுபிடித்து அதனை குறிப்பிடவும்.

சுய விவரக்குறிப்பு மாதிரி

முகவரி	
தலைப்பு	
திறன் மற்றும் கல்வி	
அனுபவம் / நிறுவனம்	
இதர விவரம்	

ஒரு C.V. இன் அனைத்து அம்சங்களையும் இப்போழுது ஆராய்வோம். (மாதிரியில் காணப்படும் சாய்வெழுத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளவை உங்களுடைய C.V. இல் இருக்கக் கூடாது)

- **உங்களைப் பற்றிய விபரம்.** இதில் உங்கள் குடும்பப் பெயர், உங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைப்பேசி எண், மின்னஞ்சல் முகவரி ஆகியவை இடப்படவேண்டும். மற்ற தகவல்கள் அதிக முக்கியம் இல்லை. தேவைப்படாத தகவல்களை குறிப்பிட வேண்டாம். (உதாரணம் கைக் குழந்தைகளின் விவரம், உங்கள் தொழில் நன்மையைக் கருதி உங்கள் வயதை தெரிவிக்காமல் விடுக)

- **தலைப்பு.** நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் தொழிலுக்கு உகந்தார் போல ஒரு தலைப்பை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை வேலை கொடுப்பவருக்கு தெரிவிக்க இது உதவியாக இருக்கும். மற்றவரின் கவனத்தை ஈர்க்கவும் இது உதவும்.
- உங்கள் வாழும் பகுதியைக் குறிப்பிடுதல் வேலை கொடுப்பவருக்கு உங்களை தேர்ந்தெடுப்பதை எளிதாக்கும்.
- புகைப்படம் வைக்கவேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் வைக்க விரும்பினால். நல்ல தரமானதாகவும் உங்களைப் பற்றிய நல்ல எண்ணத்தை உருவாக்குவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- **கல்வித் தகுதியும் சான்றிதழ்களும்:** உங்களுடைய அனைத்துக் கல்வித் தகைமைகளையும் அல்லது அனைத்து நிலை கல்வி சான்றிதழ்களையும் குறிப்பிட வேண்டும் (வெளி நாட்டில் படித்திருந்தாலும் அதையும் குறிப்பிட வேண்டும்). உங்களுக்குப் பேசத் தெரிந்த மொழிகளையும் அதில் எந்த அளவு பரிட்சியம் என்பதையும் உங்களுடைய தாய் மொழிப் பற்றியும் கண்டிப்பாக குறிப்பிட வேண்டும். மேலும் உங்களை பிரென்ச்சு மொழியறிவையும் குறிப்பிடவேண்டும். உங்களுக்கு மிக குறைந்த அளவில் மட்டுமே பிரென்ச்சு தெரிந்திருந்தாலும் அதையும் குறிப்பிட வேண்டும்.
- **தொழில் அனுபவங்கள் மற்றும் திறன்கள்.** இந்த தலைப்பில் நீங்கள் இதற்கு முன் வேலை செய்த நிறுவனத்தின் பெயர், வேலை செய்த காலம், பொறுப்புகள் மற்றும் பயன்படுத்திய கருவிகள் அல்லது உத்திகள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடவேண்டும்.
- **கல்வி தகைமை மற்றும் திறன்.** உங்களது ஆரம்ப கல்வி பற்றிய விவரங்கள். உங்களுக்குள்ள திறமைகளின் விவரங்கள். வேலையைத் தவிர நீங்கள் வளர்த்துகொண்ட திறமைகளைக் குறிப்பிட வேண்டும். உதாரணத்திற்கு

நீங்கள் ஒரு தாய் என்றால் உங்களுக்குக் குழந்தைகளை பார்த்துக்கொள்ளும் திறன் உண்டு என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டும். நீங்கள் அதற்கென்று தனியாக சான்றிதழ் பெற்றிருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

- **மேலதிக விபரங்களில் (Divers).** தொழிலதிபரை கவரக்கூடிய அம்சங்கள் மட்டுமே இடம்பெற வேண்டும்.

அறிவுரைகள் :

பிரான்சில் C.V. என்பது ஒன்று அல்லது இரண்டு பக்கத்திற்கு மிதையாதாமல் சுருக்கமாக இருக்க வேண்டும். C.V. இன் அமைப்பு மிகவும் தெளிவாகவும் நேர்த்தியாவும் மற்றும் பிழை இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். கணினிப்பொறியில் தட்டச்சு செய்து Word அல்லது PDF கோப்பு வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும்.

படிப்பு மற்றும் அனுபவங்கள் பற்றி எந்த வித தவறான தகவல்களும் இருக்கக் கூடாது. அத்துடன் அநாவசிய தகவல்களைத் தவிர்க்கவும்.

தொழில் வாய்ப்பு

மையம் Pôle emploi

இது வேலை தேடுதலின் முதல் கட்டம். Pôle emploi மையத்தின் பணி என்பது உங்களை வேலை தேடுபவராக பதிவு செய்ய வைப்பதில் ஆரம்பித்து, உங்களுக்கு உதவித் தொகை கிடைக்க செய்வது மற்றும் அதற்கான உரிமையை நிலைநாட்டுவது, மேலும் நீங்கள் சரியான வேலையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் துணை நிற்பது வரையில் தனது சேவையை தொடர்கிறது.

இது பல்வேறு நிலையில் உங்கள் வேலைவாய்ப்புகளுக்கு உதவி புரிகிறது. சரியான நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வைப்பது, தேவையான தொழிற் பயிற்சியினை

அளிப்பது, உங்களுடை C.V. யைத் தயார் செய்ய உதவி புரிவது மற்றும் வேலை கேட்டு விண்ணப்பம் எழுத உதவி புரிவது ஆகியவை இவர்களின் செயல் நடவடிக்கை ஆகும்.

கவனம்

Pôle emploi இல் பதிவு செய்து கொள்ளச் சில நிபந்தனைகளும் உண்டு. உண்மையாக வேலை தேடுபவராக இருக்க வேண்டும், வேலை செய்யும் வயதெல்லையில் இருக்க வேண்டும். மேலும் வெளிநாட்டினர் என்றால் வேலை செய்யும் அனுமதியுடன் கூடிய தங்கும் அனுமதிச் பத்திரம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

விளம்பரங்களை எங்குக் காண்பது ?

Pôle வேலை வாய்ப்பு மையத்தின் அறிவிப்பு பலகையில் வேலை வாய்ப்புக்கான விளம்பரங்களைக் காணலாம். இதுமட்டும் அல்லாமல் வேறு இடங்களில் வெளியிடப்படும் வேலை வாய்ப்புகளையும் அணுகவேண்டும்.

இதர வேலை வாய்ப்புகளை எவ்வாறு அறிவது?

- செய்திதாள்களில் (பொது அல்லது வேலைவாய்ப்பு செய்திதாள்களில்)
- நிறுவங்களின் இணையத்தலங்களில்
- வேலை வாய்ப்புக்கென்றே வரும் இணையத்தலங்களில் (Monster, Actujob)
- தனியார் வேலைவாய்ப்பு நிறுவனங்களின் இணையத்தலங்களில் (Adecco, Manpower, Randstad...)
- சிறப்பு வேலைக்கான வலைப் பக்கங்களில் (Emploi-service, ehotellerie...)

மேலும் வேலைத் தேடலில் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் உத்தியோகத்தின் பெயரை வைத்தோ அல்லது ஒரு தொழில் துறையை வைத்தோ தேடுவதும் சரியான தகவல் கிடைக்க வழி வகுக்கும்.

தெரிவு செய்யப்பட வேண்டிய காரணிகள்

சரியான வேலையை தேர்ந்தெடுக்க அதிகபட்சமான கேள்விகளை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்: என்ன வேலை வேண்டும், என்ன வேலை செய்ய முடியும். பின் வரும் விவரங்களை தெளிவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் :

- வேலை செய்யும் இடம்
- எதிர்பார்க்கப்படும் அனுபவம்
- எதிர்பார்க்கப்படும் கல்வித் தகைமை
- எதிர்பார்க்கப்படும் அறிவு
- வேலை நேரம் (வேலை தொடங்கும் நேரம், போக்குவரத்தையும் சேர்த்து வேலை நேரம் உங்களுக்கு சாத்தியமா என்று சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்)
- ஊதியம்

சொந்த முயற்சியில் விண்ணப்பித்தல்

விளம்பரங்கள் மற்றும் வேலை வாய்ப்பு நிறுவனங்களைத் தவிர்த்து நீங்கள் உங்களுக்கு விருப்பம் உள்ள நிறுவனங்கள் மற்றும் தொழிற்சாலைகளுக்கு, அங்கு வேலை ஏதேனும் வெற்றிடம் உள்ளதா என்பதை விசாரித்து அங்குள்ள தொடர்பாளரை விசாரித்துத் தெரிந்துகொண்டு சொந்த முயற்சியில் விண்ணப்பத்தை அனுப்பி வைக்கலாம். அங்குள்ளத் தொடர்பாளர் அல்லது பொறுப்பாளரை தொடர்பு கொண்டு விண்ணப்பம் கையளிக்கலாம் அல்லது நேர்காணலுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.

உங்களுக்கு அப்படி எந்த ஒரு தொடர்பும் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் நீங்கள் உங்களுடைய சுய விவரத்தை ஒரு வேலைக்கான விண்ணப்பக் கடிதத்துடன் இணைத்து நேரடியாக அந்த நிறுவனத்திற்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

முக்கிய அறிவிப்பு

விண்ணப்பித்த 8 அல்லது 15 நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடர்பு கொண்டு பாருங்கள். விளம்பரத்தை பார்த்து விண்ணப்பித்திருந்தால் தொழில் சம்பந்தப்பட்ட விவரத்தைக் (வெளியிடப்பட்ட திகதி, தொலை பேசி எண்...) குறித்து வைத்துக்கொள்ள மறந்து விடாதீர்கள்.

விண்ணப்பதாரர் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். போதுமான நேரம் எடுத்துச் சுய விவரத்தைத் தயார் செய்ய வேண்டும். உங்கள் மதிப்பைக் கூட்டும் வகையில் உங்கள் விவரக் குறிப்பு இருக்க வேண்டும். தேவையற்ற விவரங்களைத் தவிர்த்துச் சுருக்கமாக இருக்க வேண்டும். (தொழில் அதிபர் ஒரு சில நிமிடங்களில் முடிவெடுக்கக் கூடிய நிலையில் அது இருக்க வேண்டும்)

தொழில் விண்ணப்பம் செய்யும் போது, உங்கள் நிலைமைகளையும், அத்தொழிலிலுள்ள நுட்பங்களையும் கருத்திற்கொண்டு சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டும்.

உங்களுக்கு சந்தேகம் இருப்பின் உடனடியாக அதற்கான நிபுணர்களை கலந்தாலோசிக்க தயங்காதீர்கள். அவர்கள் உங்களுக்குத் தேவையான வகையில் வேலை தேடலில் உதவி செய்வார்கள்.

Pôle Emploi மையத்தின் ஆலோசகர்கள் உங்களுக்கு எப்பொழுதும் உங்களுடைய திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவதில் உதவி செய்ய தயாராக உள்ளார்கள். மேலும் உங்களுடைய சுய விவரக் குறிப்பைத் தயார் செய்வதற்கும் வேலைக்கான விண்ணப்பக் கடிதம் எழுதுவதற்கும் உதவி செய்வார்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு மகனீர் மற்றும் குடும்ப சட்ட ஆலோசனை மையத்தின் (CIDFF) வேலைவாய்ப்பு ஆலோசகரை அணுகவும். அவர் தனிப்பட்ட முறையில் தங்களின் வேலை தேடலில் உதவி செய்வார். அவரின் முகவரி :



CIDFF 93

1, rue Pierre Curie (திட்டம் A4)
93120 La Courneuve
01 48 36 99 02

மற்றொரு மாற்று வழி: சொந்த தொழில் தொடங்குவது

சொந்தமாக தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்றால் தொழில் முனைவோர் உரிமைச் சங்கத்தின் (Adie) உதவியை அணுகவேண்டும். யுனரை நிறுவனம் தொழில் தொடங்கும் போது முறைசார்பு வணிகக் கடன் வாங்குவதில் உள்ள சிக்கல்களை அறிந்து நுண் கடன் திட்டத்தின் மூலம் உதவி செய்கிறது.



ADIE

Agence d'Aubervilliers
35, rue du Moutier (திட்டம் B3-B4)
01 48 33 56 26

சொந்தத் தொழில் தொடங்குவதற்கு வங்கி மூலம் கடன் பெற முடியாதவர்கள் Adie மூலம் சிறியத் தொகையைக் கடனாக பெற்று ஒரு வேலை வாய்ப்பை உருவாக்கிக்கொள்ளலாம்.

Adie மூலம் சிறு தொகையைக் கடனாக பெற்று நீங்கள் உங்கள் தொழிலை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளலாம், 500 € முதல் 2000 € வரையிலான கடனை பெற்று

நீங்கள் முற்றிலுமாக திருப்பி செலுத்தி விட்டால் மீண்டும் 10000 € வரை கடன் பெறலாம்.

ஆகவே இந்நிறுவனம் மூலம் முறைசாரா வகையில் கடன் பெற ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும்.

Adie இன் நுண் கடன் முறை எப்படிச் செயல்படுகிறது?

நுண் கடன் பெற ஒயர்விலியே மையத்தை அணுகினால் அங்குள்ள குழு உங்களை வரவேற்று உங்களது கோரிக்கையைத் தனிப்பட்ட முறையில் ஆராயும்.

பின் Adie நிறுவனம் உங்களுக்கு எவ்வளவு கடன் வழங்கலாம் என்று பின் வரும் மூன்று பொருளாதார மற்றும் மனிதாபிமான காரணிகளை வைத்து முடிவு செய்வார்கள்.

- உங்கள் ஆர்வம், தொழிற் திறமை மற்றும் உங்களது அனுபவம்
- உங்களது திட்டத்தின் வாடிக்கையாளர்கள், செயல்படுத்த தேவையான காரணிகள் மற்றும் எதிர்பார்க்கும் வியாபரத்தின் அளவு
- உங்களுக்கு இந்த நுண் கடன் திட்டத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய வருமானத்தில் இருந்து உங்களுக்கு அதிகம் சிரமம் இல்லாமல் எவ்வளவு தொகையை மாதா மாதம் திருப்பி செலுத்த முடியும்.

ஆரோக்கியமான விவாதத்திற்கும் மனித உணர்வுகளுக்கும் நிறுவனம் மிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது : இது மற்ற வங்கி கடனிலிருந்து மாறுபட்ட முறையாகும். வங்கிகள் சிலசமயம் உங்கள் திட்டத்தையும், தேவையையும் புறக்கணிக்கலாம்.

முதல் சந்திப்பின் போது Adie யின் ஆலோசகர் உங்களுடைய நிதித் தேவையைக் கணக்கிட்டு ஆய்வுசெய்வார். பிறகு உங்களுடைய திட்ட அறிக்கை

தயார்செய்ய உதவி செய்வார். இராண்டாவது அமர்வில் ஒரு கடன் தீர்மானகுழு அமைத்து உங்களது திட்டத்தை ஒப்புதல் செய்து உங்களுக்கு கடன் அளிக்க முடிவு செய்வார்கள். அச்சமயத்தில் உங்கள் திட்டத்தில் உள்ள ஒரு சில குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டி திருத்த சொல்வார்கள்.

முக்கிய அறிவிப்பு

Adie நிறுவனம் ஒருவரை உங்களது கடனின் 50 சதம் தொகைக்கு உத்திரவாதம் அளிக்க சொல்வார்கள். உத்திரவாதம் அளிப்பவர் பணம் செலுத்தத் தேவையில்லை. ஆனால் உங்களுக்குச் சிரமமான நேரத்தில் உதவிக்கு வரவேண்டும்.

Adie நிறுவனத்தில் குழுக் கடன் முறையும் உள்ளது. (இந்த குழு இரண்டு முதல் நான்கு நபர் வரை கொண்டது). ஒவ்வொரு நபருக்கும் தனியே திட்டமும் தனியே கடனும் அளிக்கப்படும். ஆனால் குழுவில் உள்ள ஒருவர் பணம் திருப்பி செலுத்த முடியாத போது குழுவின் மற்ற நபர்கள் அந்தப் பணத்தை தர முன் வர வேண்டும்.

பகுதி III

உடல் நலம், மகப்பேறு

உங்களுடைய உடல் நலம் மிக முக்கியமானது. ஏன் எனில் ஆரோக்கியமான உடலும் மனமும் பிரான்சின் வாழ்க்கை முறையோடு இணைந்து வாழ்வதற்கு மிக அவசியமான கூறுகளாகும்.

பிரான்சில் உடல் ஆரோக்கியம்

பிரான்சில் உடல் ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு ஒருங்கிணைந்த செயல் திட்டமாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் அவர் எவ்வளவு வருமானம் பெறுபவராக இருந்தாலும் அவருக்கு மருத்துவ உதவி உண்டு. அது ஒவ்வொருவருக்குமான ஓர் அடிப்படை உரிமையாகும். சமூகப் பாதுகாப்புத் திட்டம் (Sécurité Sociale) பிரான்சில் ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ உதவி கிடைப்பதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுள்ளது.

SÉCURITÉ SOCIALE

(ASSURANCE MALADIE)

Centre 567 : 44/46, rue
Danielle Casanova (திட்டம் A6)

0820 904 193

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை,
காலை 8.30 முதல் 12.30 மணி
வரையில் 14.00 மணி முதல்
17.00 மணி வரையில்

SÉCURITÉ SOCIALE

(ASSURANCE MALADIE)

Centre 23 : 2, rue des Ecoles
(திட்டம் E6) **0820 904 193**

திங்கள் - செவ்வாய் -
வியாழன் மற்றும் வெள்ளி
8.30 முதல் 17.00
வரை

இது எவ்வாறு செயல்படுகின்றது?

Sécurité sociale (Assurance maladie) உறுப்பினராகும் ஒவ்வொருவருக்கும் சமூக பாதுகாப்பு மையத்தால் ஒரு மருத்துவ அடையாள அட்டை வழங்கப்படும்.

வேறு திட்டத்தில் உறுப்பினராக இருந்தாலும் அவருக்கும் ஒரு மருத்துவ அடையாள அட்டை வழங்கப்படும்.

உங்களுக்கு வேலை தரும் நிறுவனத்தைப் பொறுத்து உங்களது காப்பீட்டு தொகை மாறுபடும் : ஏனென்றால் அவர்கள் தான் உங்களது மருத்துவக் காப்பீட்டுத் தொகையைச் செலுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் வேலை செய்யவில்லை என்றால் இரண்டு சாத்திய கூறுகள் இருக்கின்றன : நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு நபரின் காப்பீட்டுத்திட்டத்தில் உங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் (உங்களுக்கு உள்ள உரிமையைப் பயன்படுத்தி).

- உலக மருத்துவக் காப்பீட்டுத்திட்டத்தின் (CMU) கீழ் பயனடையலாம். இதன் மூலம் நீங்கள் எந்த மருத்துவக் காப்பீட்டுத்திட்டத்திலும் உறுப்பினர் ஆக இல்லாமலேயே பயனடையலாம். கீழே நீங்கள் காண்பது மருத்துவ அடையாள அட்டையின் மாதிரி வடிவம்.



உங்களது மருத்துவ அடையாள அட்டையில் உங்களைப் பற்றிய பல தகவல்கள் பதிவாகி இருக்கும். 2007ஆம்

ஆண்டு முதல் இந்த அட்டை புகைப்படத்துடன் வெளியிடப்படுகிறது. நீங்கள் 2007ஆம் ஆண்டிற்கு முன்னரே அடையாள அட்டை பெற்றிருந்தால் அட்டையைப் புதுப்பிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

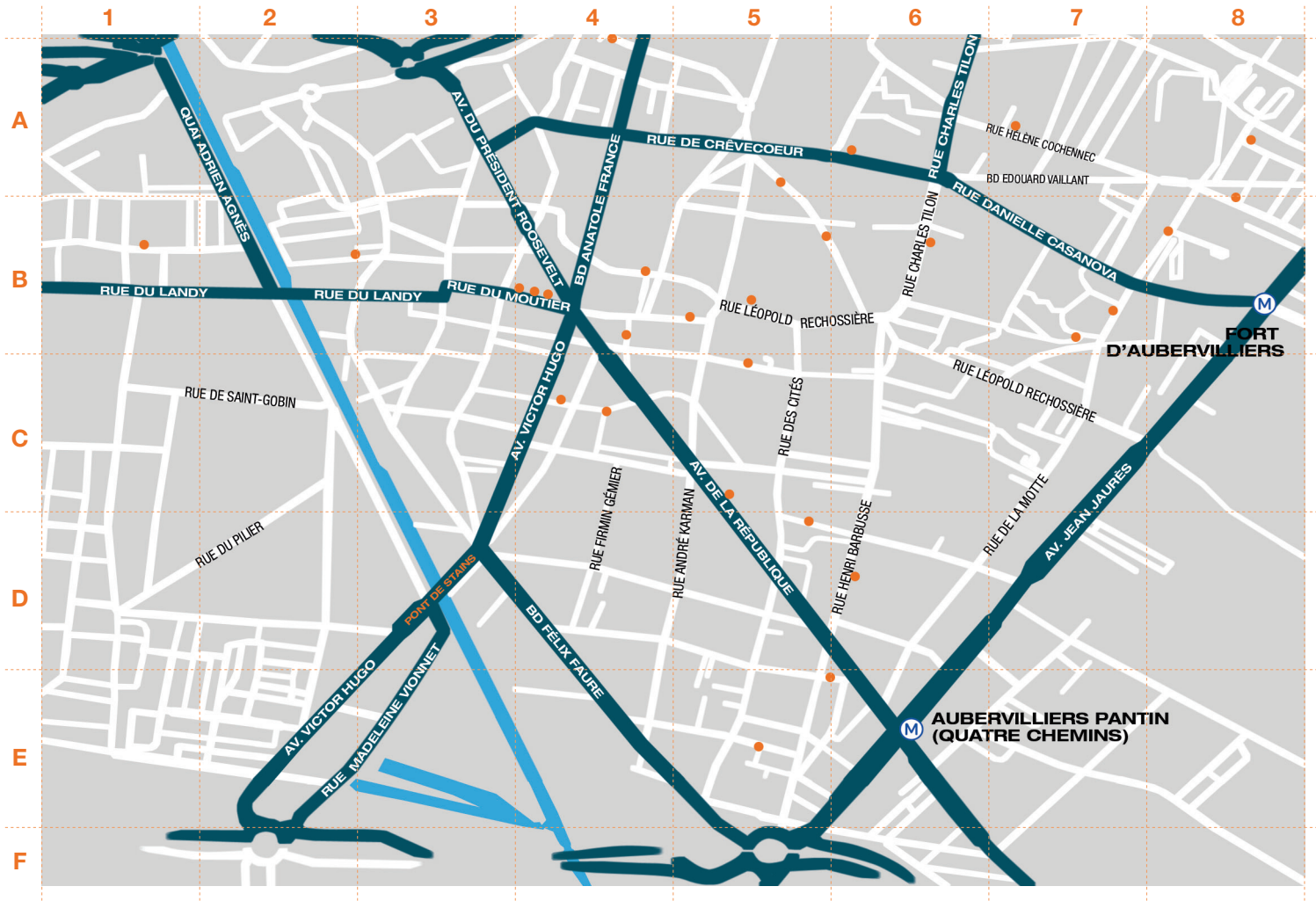
உங்களுடைய அடையாள அட்டையில் உங்கள் குடும்பப் பெயர், உங்கள் பெயர் மற்றும் உறுப்பினர் எண் பதியப்பெற்றிருக்கும். அந்த எண்ணின் முதல் இலக்கம் உங்களுடைய பாலினத்தை குறிக்கும் (1 என்றால் ஆணைக் குறிக்கும், 2 என்றால் பெண்ணைக் குறிக்கும்). இரண்டாம் இலக்கம் பிறந்த தேதியைக் குறிக்கும் (மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாதிரி அடையாள அட்டையில் அந்த பெண் 1969 ஆண்டு பிறந்திருக்கிறார், ஆகவே அவருக்கு 2012 ஆம் ஆண்டு அவருக்கு வயது 43). மூன்றாவது இலக்கம் பிறந்த மாதத்தை குறிக்கிறது (எனவே அந்த இளம் பெண் மே மாதத்தில் பிறந்துள்ளார்). நான்காவது இலக்கம் அவர் எந்தப் பகுதியில் பிறந்தார் என்பதைக் குறிக்கிறது (வெளிநாட்டில் பிறந்தவர்களுக்கு 99 என்று குறிக்கப் பெற்றிருக்கும்).

முக்கிய அறிவிப்பு

உங்களுடைய முகவரியிலோ அல்லது நிலையிலோ மாறுதல் இருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவ அடையாள அட்டையை உடனுக்குடன் புதுப்பித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை நீங்கள் சமூகப் பாதுகாப்பு மையத்தில் செய்யலாம் அல்லது ஒரு சில மருந்து கடைகளில் இருக்கும் தானியமிங்கி இயந்திரத்திலும் செய்யலாம்.

மருத்துவச் செலவினைத் திரும்பப் பெறும் முறை

வழக்கத்தில் உள்ள கட்டணத்தின் ஒரு பகுதியை மருத்துவக் காப்பீட்டுக் கழகம் திரும்பத் தந்து விடும். உதாரணத்திற்கு ஒரு பொது மருத்துவரின் கட்டணம்



23 € என்றால் அதில் 70 சதவிகிதம் ஆன 15,10 € – மருத்துவக்காப்பீட்டுக் கழகம் கொடுத்துவிடும். மீதி உள்ள 7,90 € தொகையை நீங்களோ அல்லது நீங்கள் உறுப்பினராய் இருக்கும் தனியார் காப்பீட்டு நிறுவனமோ செலுத்தவேண்டும்.

நீங்கள் எந்தவித தனியார் காப்பீட்டு நிறுவனத்திலும் உறுப்பினராக இல்லை என்றால் நீங்கள் உலக மருத்துவப் பாதுகாப்பு மையத்தை (CMU-C) அணுகவேண்டும். அவர்கள் எதாவது ஒரு தனியார் நிறுவனத்தின் மூலம் மருத்துவப் பாதுகாப்பு மையம் செலுத்திய பிறகு உள்ள மீதி தொகையை செலுத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்யும். ஒவ்வொரு வருட முடிவிலும் உங்களுடைய வருமானத்தை CMU-C இடம் தாக்கல் செய்து உங்களுடைய உரிமையைக் கோரவேண்டும். 2012 ஆம் ஆண்டின் குறிப்பு படி 7934 € கீழ் வருடாந்த வருமானம் உள்ளவர்கள் இதன் மூலம் பயனடையலாம்.

CMU-C இடம் உங்களால் உதவி பெற முடியவில்லை என்றால் இதர மருத்துவ உதவி கழகத்திடம் (ACS) உதவி பெறலாம். இதனிடம் உதவி பெறுவதற்கு நீங்கள் இதற்கென்று இருக்கும் தனியார் மருத்துவக்காப்பீட்டுக் கழகத்திடம் ஆண்டு காப்பீட்டுத் தொகையில் ஒரு குறைந்த தொகையை மட்டும் செலுத்தி உறுப்பினர் ஆக வேண்டும்.

CMU-C அல்லது மற்றும் ACS திட்டத்தின் கீழ் பயனடைபவர்கள் tiers-payant மூலம் பயனடைகிறார்கள். இந்த திட்டத்தின் மூலம் உங்கள் மருத்துவ செலவின் பெரும் பகுதி உடனடியாகக் கிடைக்கப் பெறுகிறது. மீதம் உள்ள சிறு தொகை மட்டுமே நீங்கள் செலுத்த வேண்டும். வழக்கமான காப்பீட்டு பாதுகாப்பில் உள்ளவர்களும் மரபுவழி மருத்துவ நிறுவனங்களுக்கு செல்லும் பொழுது இந்த மூன்றாம் நபர் பணம் வழங்கும் திட்டத்தின் மூலம் பயனடையலாம். இல்லையெனில் அவர்கள் முழு மருத்தவ

செலவினையும் ஏற்கும் படி இருக்கும், இந்த மருத்துவ அடையாள அட்டை இருப்பதால் செலவு செய்த பணத்தை உடனடியாக அவருடைய வங்கிக் கணக்கில் திரும்பி பெற முடிகிறது.

France நாட்டில் வாழ்வதற்கு அடிப்படையுரிமை இல்லாத நபர்களுக்கு மாநில மருத்துவ உதவி மையம் (AME) உதவி செய்கிறது. நோயுற்று இருந்தாலோ மகப்பேறுக் காலத்தில் இருந்தாலோ சமூக பாதுகாப்புத் திட்டத்தால் (Sécurité sociale) அங்கீகரிக்கப் பட்ட மருத்துவ செலவுகளை 100 சதவிகிதம் திரும்பப் பெற மாநில மருத்துவ உதவிமையம் சட்டப்பூர்வமான உதவிகளைச் செய்கிறது.

தெரிந்துகொள்ள

உங்களது குடும்ப வைத்தியர் பற்றி பிரகடனம் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் அதை தெரிவிக்கவில்லை என்றால் உங்களுக்குத் திரும்பக் கிடைக்கப் பெறும் பணத்தில் இருந்து 1 € அறுலிடப்படும் (வருடத்தில் 50 € வரை அறுலிடப்படலாம்).

ஓபர்விலியேவில் மருத்துவ உதவி

ஓபர்விலியேவில் பல்வேறு விதமான மருத்துவ அமைப்புகள் உள்ளன உங்கள் அருகாமையிலே பல்வேறு மருத்துவ அமைப்புகளும் உடல் நலம்பேனும் அமைப்புகளும் உள்ளன.

Dr Pesqué

நகரசபை மருத்துவ மையம்

இந்த அரசு மருத்துவ மையம் tiers payant பணம் செலுத்தும் திட்டத்தின்

தொடர்புக்கு

Centre de santé Dr Pesqué
5, rue du Docteur Pesqué

(திட்டம் B4-C4)

01 48 11 21 90

8.30 - 12.00

13.30 - 19.30

மூலம் செயல்படுகிறது எனவே Sécurité sociale திட்டத்தின் கீழ் உள்ளவர்கள் Sécurité sociale திட்டத்தில் திரும்பப்பெற முடியாத அந்தச் சிறு தொகையை கட்டினால் போதும்.

இம் மையங்களில் பொது மருத்துவமும் சிறப்பு சிகிச்சை பிரிவுகளும் உள்ளன. ஆனாலும் நீங்கள் அங்கு செல்ல முன்பதிவு செய்யவேண்டும். நீங்கள் அங்கு பல பரிசோதனைகளையும் (இரத்தப் பரிசோதனை, நுன்கதிர் பரிசோதனை) செய்துகொள்ளலாம்.

அவசர பல மருந்நுவமனைக்கு அதிக சனம் கருதி நேரத்துடன் (1:00 மணி) செல்வது அவசியம்.

இலவச தடுப்பூசி முகாம்களும் இங்கு நடத்தப்படுகிறது (இதற்கு நீங்கள் முன்பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்).

மருத்துவம் மற்றும் உடல்நலம்பேணும் மையம்

இந்த மையத்திற்கான கட்டிடம் Marcreux பகுதியில் உள்ளது. இங்கு மருத்துவம் மற்றும் உடல்நலம் பேணுவதற்கான பல்வேறு வசதிகள் உள்ளன.

அந்தப் பகுதி மக்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி உடல் நலம் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு செய்தி முகாம்கள் (பல் வாய் நலம், அந்த பகுதி விபத்துப் பற்றி) தொடர்ச்சியாக நடத்தப்படுகிறது (மேலும் விபரங்களுக்கு நேரடியாக மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்). சோனியா என்கிற அந்த மையத்தின் தாதியாகப் பணிபுரிபவர் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளும்படி கூறுகிறார். இந்த மருத்துவப் பரிசோதனை Bobigny யில் நடைபெறும். உங்களுடைய இல்லத்தில் இருந்து ஒரு சிறிய பேருந்தில் அழைத்துச் சென்று மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வார்கள்.



இந்த மருத்துவ மையம் இன்னும் பல சேவைகளைச் செய்து வருகிறது: மக்களுக்கு அலுவலகச் சிக்கல்களைத் தீர்த்து வைப்பதற்காக ஒரு பொது எழுத்தாளர் அங்கு அமர்ந்திருப்பார், இளைஞர்களுக்கு (13-25 வயது) சுகாதாரத்தைச் சொல்லித் தரக்கூடிய ஆலோசகர்கள் இருப்பார்கள். மருத்துவ உரிமைகளைப் பெற்றுத் தரக்கூடிய உதவியாளர்கள் இருப்பார்கள் (சமூகப்பாதுகாப்பு உரிமைகள் மற்றும் அல்லது பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய காப்பீடு) மேலும் இங்கு விளையாட்டுப் பயிற்சி மூலம் விழிப்புணர்வு முகாம்கள் நடத்தப்படுகிறது. உதாரணம் உணவு முகாம்கள் அல்லது இதர விளையாட்டு பயிற்சி முகாம்கள் (உடற்பயிற்சி, மிதிவண்டி)

உங்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்றால் உங்கள் உடலை சரியான முறையில் பாதுகாக்க வேண்டும் ! உங்கள் உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க உங்கள் அருகாமையில் உள்ள மருத்துவ மையத்தைத் தொடர்புக்கொள்க. அந்த மையங்களில் பல விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் அளிக்கிறார்கள்.

மருத்துவ உளவியல் மையங்கள் (CMP)

உடல் நலம் என்பது மன நலத்தோடு சம்பந்தப்பட்டது. மனநல சிகிச்சை பல சமயங்களில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது (பொது மக்களின் கருத்துபடி பிரஞ்சு மக்களுக்கும் மற்றும் வெளிநாட்டவர்க்கும் இது மனநோயாளர்களுக்கான சிகிச்சை என்று கருதப்படுகிறது).

தொடர்ந்து வேலையினால் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் குடும்பத்தில் பல சிக்கல்கள் ஏற்படும். உதாரணத்திற்கு உங்களுடைய கணவர் மற்றும் குழந்தைகளின் மாற்றம் ஏற்படும் மேலும் உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கருத்துக்கள் கூட மாறிவிடும்.

இந்த மாற்றங்களினால் உங்கள் மன நலம் பாதிக்கப்பட்டு அதனால் உங்களது தினசரி வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படும்.

இப்படி தினசரி வாழ்க்கையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள குடும்ப நபர்களை அழைத்துச் சமூக மருத்துவ மையங்கள் இலவச

ஆலோசனைகள் வழங்கி வருகிறது. குழந்தை மனநல மருத்துவர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள், பேச்சொலி ஆலோசகர்கள் மற்றும் சமூக உதவியாளர்களால் உருவான குழு உங்களுடைய பிரச்சனைகளைக் கேட்டறிந்து அதற்கான தீர்வாகப் பேச்சுவார்த்தையும் இணக்கமான தீர்வையும் முன் வைக்கிறார்கள். மருத்துவ சமூக மையங்கள் குழந்தைகளிடமும் இளம் பருவத்தினரிடமும் புதுச்சூழல் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைக் குறிப்பாக இளமை பருவத்தினரிடம் விவாதித்து ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள்.

அறிவுரை

மன நல ஆலோசனையால் பயன் கிடைக்கும்மா இல்லையா என்று தெரியாத நிலையில் ஒரு முறை முயற்சி செய்வதில் தவறில்லை. முதன் முறையாக மருத்துவ சமூக மையம் செல்வதில் எந்த ஒரு பாதிப்பும் இல்லை. CMP க்கு செல்லும் பொழுது நீங்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் கொள்க.

இது போலவே முதல் சந்திப்பு சரியாக அமையவில்லை என்றால் மனம் தளர வேண்டாம். தேவைப்பட்டால் ஆலோசகரை மற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேலை முதல் சந்தப்பில் உரையாடிய நபர் சரியில்லாதவராக இருக்கலாம்.

Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP)

7, rue Paul Bert (திட்டம் D5)
01 48 33 00 25

Centre médico-psychologique (CMP)

10, rue Hémet (திட்டம் A5-B5)
01 48 39 37 50

Institut médico-pédagogique et médico-professionnel Romain Rolland

18, rue Elisée Reclus (திட்டம் B8)
01 53 56 00 70

Centre de santé mentale pour adultes Henri Duchêne

17, rue Charles Tillon (திட்டம் B6)
01 48 33 57 58

உடல் நலன் சொற் பட்டியல்

உங்கள் உடல் நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டுமெனில் நீங்கள் உங்களுடைய குறிப்பிட்ட உடல் நலக்குறைவுக்கான சரியான மருத்துவரை அணுகவேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உடல் நலன் சொற் பட்டியல் நீங்கள் ஒரு பொது மருத்துவரைச் சந்திக்கும் பொழுது அவரிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட சிறப்பு மருத்துவரைப் பற்றிக் கேட்பதற்கும் மற்றும் உங்கள் குடும்ப பொது மருத்துவர் உங்களை யாரிடம் அனுப்புகிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும் உதவும்.

Addictologie	போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமைத்துவம்
Allergologie	ஓவ்வாமை மருத்துவம்
Cancérologie	புற்றுநோய் மருத்துவம்
Cardiologie	இருதயநோய் மருத்துவம்
Dermatologie	தோல்நோய் மருத்துவம்
Gastro-entérologie	வயிற்றுநோய் மருத்துவம்
Gynécologie	மகப்பேற்று மருத்துவம்
Neurologie	நரம்பியல் மருத்துவம்
Ophthalmologie	கண்நோய் மருத்துவம்
Pédiatrie	சிறுவர் வைத்தியம்
Psychiatrie	மனநோய் மருத்துவம்
Rhumatologie	எலும்பியல், மூட்டுவாத மருத்துவம்
Psychologue	உளவியல் மருத்துவம்
Diététicien	உணவுக்கட்டுப்பாட்டு ஆலோசனைவியல்
Kinésithérapeute	தேகமுத்த மருத்துவம்

நீதியும் குடியரிமையும்

தங்க்கும் அனுமதிப் பத்திரம் மற்றும் குடியரிமை

தங்க்கும் அனுமதிப் பத்திரம் எப்பொழுது விண்ணப்பிக்கப் படவேண்டும் ?

உங்களுக்கு 18 வயதுக்கு மேல் இருந்தால் மேலும் நீங்கள் பிரான்சில் 3 மாதத்திற்கு மேல் தங்க விரும்பினால் உங்களிடம் தங்கும் அனுமதி அட்டை இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பிரான்சில் வந்த இரண்டு மாதத்திற்குள் தங்கும் அனுமதி அட்டை வேண்டி விண்ணப்பம் செய்திருக்க வேண்டும். உங்களுடைய விண்ணப்பத்துடன் நீங்கள் இணைத்துள்ள வேற்று மொழியில் உள்ள இணைப்புகள் அனைத்தும் அனுமதி பெற்ற மொழிபெயர்ப்பாளரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பிரான்சில் தங்கியிருப்பதற்கான அனுமதி பத்திரங்கள் தற்காலிக தங்கும் அடையாள அட்டைகளாகவோ (1 வருடத்திற்கானது – Carte de Séjour), வசிப்பதற்கான அடையாள அட்டைகளாகவோ (10 வருடத்திற்கானது - Carte de Residence) இருக்கலாம். 11 வகையான அடையாள அட்டைகள் (இவை Mention என அழைக்கப்படுகின்றன) நடைமுறையிலுள்ளன. (ஊதியம் பெறுவோர், மாணவர், சுற்றுலாப்பயணிகள், குடும்ப அல்லது தனி நபர், ஓய்வூதியம் பெறுபவர்).

இது பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் கிழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொது துறை வலைப் பக்கத்தில் மிக

தெளிவாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது:

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/N110.xhtml>

அறிவிப்பு

நாம் கேள்விப்படுவது போல் வருடாந்த தங்கும் அனுமதி அட்டைகளுடன் பிரான்சில் ஐந்து அல்லது பத்து வருடங்கள் வசித்திருந்தால் நிரந்தர குடியரிமை கிடைத்து விடும் என்பது தவறான கூற்றாகும். எவ்வாறினும் உங்கள் பிரெஞ்சு மொழியறிவை உறுதிப்படுத்துடன் பிரெஞ்சு சமூகத்தில் உங்கள் பங்களிப்பு எவ்வாறிருக்கின்றது என்பதையும் தெளிவுப்படுத்த வேண்டும் (உதாரணம்: தொழில் புரிதல்இ சங்கக்களிலும் கலைத்துறைகளிலும் உறுப்பினராக இருத்தல்.)

எப்பொழுது பிரெஞ்சு குடியரிமைக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்?

முதல் தகுதி உங்களுடைய பிரான்சில் குடியிருந்த கால அளவு. நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும் போது பிரான்சில் குறைந்தபட்சம் 5 ஆண்டுகாலம் தொடர்ந்து வசித்திருக்க வேண்டும். ஒரு சில சிறப்புத் தகுதியாளருக்கு 2 ஆண்டு காலம் மட்டும் வசித்திருந்தால் போதும் வசித்திருந்தால்போதும் (உதாரணத்திற்கு ஒரு சில நேரத்தில் விண்ணப்பிக்கும் பொழுது : ஒரு சிறப்பு தகுதி வாய்ந்த விளையாட்டுத்துறையினருக்கு, கலைத் துறையினருக்கு, விஞ்ஞானிகளுக்கு...)

அறிவிப்பு

குடியரிமை விண்ணப்பிக்கும் நேரத்தில், நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுக்கும் மேலும் உங்களது குடும்பப் பெயரையும் மற்றும் உங்களது குழந்தைகளின் பெயரையும் பிரெஞ்சு பெயராக மாற்றி கொள்ளலாம். பெயரை மாற்றச் சொல்லி யாரும் உங்களை வற்புறுத்த மாட்டார்கள் மேலும் அப்படி செய்வதனால் உங்கள் மீது தனியாக ஒரு மதிப்பீடும் உருவாக போவதும் இல்லை.

55 € பெறுமதியான முத்திரையை கட்டணமா அரலிடுவர். 2012 ஆம் ஆண்டு சனவரி முதல் தேதியிலிருந்து இந்த வரி கட்டணக் கொள்கை நடைமுறையில் உள்ளது.

எங்குச் சென்று தங்கும் அனுமதி சான்றிதழுக்கும் குடியுரிமைக்கும் விண்ணப்பிக்க வேண்டும் ?

இவ்வகையான விண்ணப்பங்களுக்கு மாவட்ட அதிகாரி அலுவலகத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். ஒரு சில சமயங்களில் மாவட்ட அதிகாரி இதை மற்ற அதிகாரிகளுக்கும் பரிசீலனை செய்ய உத்தரவிட முடியும்.

https://www.formulaires.modernisation.gouv.fr/gf/cerfa_12753.do

ஆலோசனைகள்

குடியுரிமை என்பது உங்களது அடிப்படை உரிமை கிடையாது, எல்லாம் சாதகமாக இருந்தாலும் நிர்வாகத்தால் மறுதளிக்கக் கூடிய வாய்ப்பும் உள்ளது. ஆகவே உங்கள் விண்ணப்பம் மிகச் சரியாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, நீங்கள் ஏன் குடியுரிமை கேட்கிறீர்கள் என்பதை மிகத் தெளிவாக ஒரு கடிதம் மூலம் தெரிவிக்க வேண்டும். அப்படி எழுத வேண்டும் என்று நிர்ந்தம் இல்லை. ஆனால் அது உங்களுடைய உண்மையான ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தி ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

நடைமுறையில், பல சமயத்தில் விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படுவது என்பது விண்ணப்பங்களில் உள்ள ஒரு சில நாணயக் குறைபாடுகளினால் தான். அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் நாகரீகமாக நடந்து கொள்ளுதல். ஆக விண்ணப்பிக்கும் போது எந்தத் தவறும் நடக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவும் : முகவரியைச் சரியாக எழுதுதல் அல்லது வரியை தாமதம் இன்று கட்டுதல்.. : இது போன்ற நடத்தைகள் ஆராயப்பட்டு பிறகு இதனால் உங்களது விண்ணப்பம் நிராகரிக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

மேலும் நீங்கள் எந்தவிதமான சிறிய சட்டச் சிக்கலிலும் மாட்டாதவராக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் விரும்பினால் உங்களது விண்ணப்பத்தை நேரடியாக மாவட்ட அலுவலகத்தில் கொடுக்கலாம் (உங்களை விண்ணப்பத்தினை மிகவும் கவனமாப ஆராய்வார்கள்), வரவேற்பில் உள்ள நபர் அதை மறுக்க முடியாது என்பதை கவனத்தில் கொள்க. ஒருவேளை அங்கு ஏதேனும் சிக்கல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் நேரடியாக மாவட்ட அதிகாரிக்கு எழுதி நீங்கள் எப்படிப் பாராபட்சமாக நடத்தப்பட்டீர்கள் என்பதை விவரிக்கலாம்.

புகலிடம் கோரி விண்ணப்பித்தல்

புகலிடம் கோரி விண்ணப்பிக்கும் போது அதற்கென்று தனி வழிமுறைகள் உள்ளன. தங்கும் அனுமதி பத்திரம் அல்லது குடியுரிமை கோரி விண்ணப்பிக்கும் போது இருக்கும் நிலை இதில் இருக்காது (உதாரணத்திற்கு பிரென்ச்சு கண்டிப்பாகக் கற்றிருக்க வேண்டும் என நிபந்தனை கிடையாது).

புகலிடம் கோரி விண்ணப்பிப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும், உங்களுடைய அனைத்து விதமான கேள்விகளுக்கும் மிக விரிவாக பதில் அளிக்கப்பட்டுப் பின்வரும் வலைப் பக்கத்தில் தமிழில் வெளியிடப் பட்டுள்ளது :

http://www.immigration.gouv.fr/IMG/pdf/GAsile2011_TAMOUL.pdf



சட்டப் பகுதி : சட்டம் சம்பந்தப்பட்ட உதவிகளை எங்கே பெறலாம் ?

La Maison de Justice et du Droit
சட்ட உரிமை ஆலோசனை மையம் (MJD)

உங்களுக்கு சட்டச் சிக்கல்கள் மற்றும் அது பற்றிய கேள்விகள் வரும் பொழுது MJD ஒரு முக்கிய தீர்வாகத் தெரியும். MJD என்பது ஒரு இலவச மற்றும் நம்பகமான அமைப்பு ஆகும். இங்கு உங்கள் குறைகளைக் கேட்டறிந்து சரியான செய்திகளைக் கொடுத்துச் சரியான முறையில் வழிநடத்துவார்கள்.

அங்குப் பல சட்ட ஆலோசகர்கள் உங்களுக்காக உதவி செய்யக் காத்திருப்பார்கள்.

அங்கு சட்டமறிந்தவர் ஒருவர் முதலில் உங்களிடம் பேசுவார். அவரிடம் நீங்கள் வந்த நோக்கத்தை நம்பிக்கையோடு விவரமாக சொல்லலாம், அவர் உங்கள் கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில் அளிக்கக்கூடிய நபரிடம் வழிநடத்துவார்.

MJD இருக்கக்கூடிய பல் வேறு விதமான ஆலோசகர்கள், மேலும் அவர்களின் செயல்பாடுகள் :

- **Ecrivain Public - சட்ட எழுத்தர் :** உரிமைகளைப் பற்றிப் பொதுவில் எடுத்துரைப்பார்
- **சட்ட உடன்படிக்கையாளர் :** இவர் ஒரு சுமுகமான ஒரு தீர்வை முன்வைப்பார். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் உங்களது அண்டைவீட்டாரோடு சண்டை என்று சொன்னால்.
- **மாவட்ட நிர்வாகப் பிரதிநிதி :** இவர் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்குப் பொதுத் துறையில் உள்ள தீர்வு முறைகளை எடுத்துரைப்பார்



- **சட்டப் பாதுகாவலர் :** உங்களை யாராவது வேறுபடுத்தி நடத்தியதாக நீங்கள் கருதினால் இவர் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்.
- **வழக்குரைஞர்கள் :** இவர்கள் உங்களுக்குத் தனிப்பட்ட சட்ட ஆலோசனைகள் வழங்குவார்கள்.

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் உதவி செய்வதற்குப் பின் வரும் சங்கங்களும் உள்ளன :

மனித உரிமை கூட்டமைப்பு (LDH) மற்றும் புதிய தலைமுறை புலம் பெயர்ந்தோர் கழகம் (ANGI) : வெளி நாட்டவரின் உரிமைப் பற்றிய செய்திகளை இங்குத் தெரிந்துகொள்ளலாம். உதாரணத்திற்கு இங்குத் தங்கும் அனுமதிச் பத்திர விண்ணப்பம், குடும்பத்தினருடன் சேர்வது மற்றும் குடியரிமை சம்பந்தப்பட்ட செய்திகளை கேட்டறியலாம்.

- **மாவட்டம் 93 குடியிருப்பு செய்தி கழகம் (ADIL) :** குடியிருப்புச் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு இவர்களை அணுகலாம்
- **Association Léo Lagrange:** கடன் தொல்லைப் பிரச்சனைகளுக்கு இங்கு அணுகலாம்
- **AADEF சமாதானக் குழு :** உங்கள் நம்பகத்தன்மையை உறுதியளித்து உங்களுடைய குடும்பப் பிரச்சனைகளைக் கேட்டறிந்து உங்களுடன் விவாதித்து ஒரு சமாதான வழியைக் கண்டறியும்
- **93 SOS பாதிக்கப்பட்டோர் :** சட்டத்தை மீறியதால் ஏற்பட்ட பிரச்சனையினால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் (திருட்டு, ஆக்கிரமிப்பு, அபகரிப்பு)
- **பெண்கள் மற்றும் குடும்பங்கள் உரிமைகள் செய்தி மையம் (CIDFF93) :** நீங்கள் வன்முறையினால் பாதிக்கப்பட்டால் இவர்கள் உங்களின் நம்பிக்கையோடு செயல்பட்டு பிரச்சனைகளை தீர்த்து வைப்பார்கள்.

கால அட்டவணை :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
M A T I N	SOS victimes 9h - 12h30	SPIP 9h-13h	CIDFF 10h - 13h	AJBF 10h - 13h	ANGI 9h30 - 13h
	LDH 10h - 13h	Ecrivain Public 9h30 - 12h30	ADIL 93 - Habitat (Droit du logement) 1 ^{er} et 3 ^e mercredis du mois 9h - 13h	AADEF Médiation 10h - 13h	Délégué du Procureur (mineur)
	Délégué du Procureur (mineur)	Conciliateur de justice 2 fois par mois	Léo Lagrange (Surendettement) 2 ^e et 4 ^e mercredis du mois 9h - 13h	Délégué du Procureur (mineur)	ADSEA 1 ^{er} et 3 ^e vendredis du mois 9h - 13h
M I D I	Justice et Conseil Départemental de l'Accès au Droit 14h - 17h	SPIP 13h45 - 17h	Défenseur des droits (lutte contre les discrimina- tions) 1 ^{er} et 3 ^e mercredis du mois 14h - 17h	AADEF Médiation 14h - 17h	Délégué du Préfet 14h - 16h30
	LDH 14h - 17h	Conciliateur de Justice 2 fois par mois	Ecrivain Public 14h - 16h	Délégué du Procureur (majeur)	Délégué du Procureur (mineur)
A P R È S - M I D I	Léo Lagrange (Droit de la Consommation) 2 ^e et 4 ^e lundis du mois 14h - 17h	ADIL 93 - Habitat (Prévention des expulsions loca- tives) 2 ^e et 4 ^e mardis du mois 9h - 13h	Avocat 13h45 - 17h30	Avocat 15h - 19h	
	Délégué du Procureur (majeur)				Ecrivain Public 1 ^{er} et 3 ^e vendredis du mois 14h - 16h30
	Ecrivain Public 1 ^{er} lundis du mois 14h - 17h				



நிரந்தரப் பொது எழுத்தர்கள்

பொது எழுது வினைஞர் உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து நிர்வாகக் கடிதப் போக்குவரத்திற்கும் கடிதம் எழுத உதவி செய்வார். நடைமுறையில் அது மிகவும் அவசியமானது ஆகும் : கடிதத்தில் உள்ள ஒரு பிழை அல்லது சரியான முறையில் வெளிப்படுத்தாமை அந்தச் செயலைப் பல மாதங்கள் தாமதப்படுத்தக்கூடும்.

ஒயர்விலியேவின் எல்லாப் பகுதியிலும் ஒரு கணிசமான அளவு பொது எழுத்தர்களின் குழு இருக்கிறது. இந்நூலில் முன்னமே கூறப்பட்ட அமைப்புகளுடன் இவர்கள் சேர்ந்து பணியாற்றுகிறார்கள்.

குடும்ப வாழ்க்கை



இந்தப் பகுதியில், பெண் என்ற வகையில் உங்களுக்கு உள்ள பாதுகாப்பு உரிமைகளை பற்றி முதலில் பேச இருக்கிறோம். பெண்களுக்கு எதிரான அனைத்து வன்முறைகளையும் வன்முறை செய்பவரையும் பிரெஞ்சுச் சட்டம் குற்றம் சாட்டுகிறது. வன்முறையாளர் உங்கள் குடும்ப நபராக இருந்தால் (கணவர், காதலர், முன்னால் கணவர், தந்தை...) பிரச்சனை இன்னும் கூடுதலாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு உதவக் கூடிய சட்டங்களை, அது சம்பந்தப்பட்ட மனிதர்களை மற்றும் அமைப்புகளை கண்டிப்பாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அது உங்களுக்கு மட்டும் அல்லாமல் உங்கள் சுற்றத்தாருக்கும் தேவைப்படும். சமயத்தில் நமது நண்பர் வீட்டிலோ அல்லது நமது குடும்பத்தார் வீட்டிலோ நடக்கும் வன்முறையின் போது நாம் சாட்சியாக இருக்க நேர்ந்தால் செய்வதறியாது நாம் திகைப்பதுண்டு : என்ன செய்வது ? யாரிடம் போவது ? அந்த வன்முறையைப் பற்றிப் புகார் கொடுத்தால் ஏதாவது பிரச்சனை வருமா ?

EPICEAS

29, rue de la Commune de Paris (திட்டம் C4) - **01 53 56 11 90**
திங்கள் 9.30 மணி முதல்
முன்பதிவு இல்லாமல்
திங்கள் 14 மணி முதல்
செவ்வாய் 14 மணி முதல்
வியாழன் 14 மணி முதல்

CCAS

6, rue Charron (திட்டம் B5)
01 48 39 53 00
புதன் 9.00 மணி முதல்
12.00 மணி வரை முன்பதிவு
அவசியம்

Régie de quartier Maladrerie

31, rue Lopez et Jules Martin
(திட்டம் B7) **01 48 11 64 21**
திங்கள் 14.00 மணி முதல்
17.00 மணி வரை முன்பதிவு
இல்லாமல்

Maison de Justice et du Droit

20, rue Bernard et Mazoyer
(திட்டம் C4) **01 48 11 32 24**
முன்பதிவு அவசியம்

ANGI

9, rue de la Maladrerie
(திட்டம் B7) **01 48 34 85 07**
திங்கள் 10.00 மணி முதல்
14.00 மணி வரை
முன்பதிவு அவசியம்

Maison pour tous Bertly Albrecht

34, rue Hemet (திட்டம் A8)
01 53 56 08 34
வியாழன் 14 மணி அளவில்,
முன்பதிவு இல்லாமல்

Salle de quartier

Robespierre/Cochennec/Péri
120, rue Hélène-Cochennec
(திட்டம் A7) **01 49 37 16 71**
திங்கள் 14.00 மணி முதல்
16.00 மணி வரை முன்பதிவு
அவசியம் புதன் 9.30 மணி
முதல் 12.00 மணி வரை
முன்பதிவு இல்லாமல்

Salle de quartier Centre-Ville/Victor Hugo

25, rue du Moutier
(திட்டம் B3-B4) **01 48 34 07 39**
வியாழன் 9.30 மணி முதல்
12 மணி வரை, முன்பதிவு
இல்லாமல்

Salle de quartier Quatre-Chemins

134, avenue de la République
(திட்டம் E6) **01 48 11 65 82**
செவ்வாய் 14.30 முதல் 17.30
வரை, முன்பதிவு இல்லாமல்

Centre Roser

38, rue Gaétan-Lamy
(திட்டம் B1) **01 48 34 12 30**
வியாழன் 9.30 மணி முதல்
12.30 மணி வரை, முன்பதிவு
இல்லாமல்

Maison des Pratiques

1, rue Claude Bernard
(திட்டம் B2) **01 48 11 21 69**
வெள்ளிக்கிழமை 9.30 மணி
முதல் 12 மணி வரை,
முன்பதிவு இல்லாமல்

இம்மாதிரியான வன்முறை சம்பவத்தின் பொழுது நான் பாதிக்கப்பட்டேனா அல்லது சாட்சியாக இருந்தேனா ?

வன்முறைகள் கீழ்க் காணும் வகையினில் ஏதேனும் ஒன்றாக இருக்கலாம்:

- **வாய்வழியில் :** இழிச்சொல், சத்தம் போடுதல்...
- **மனரீதியான :** அச்சுறுத்தல், ஏளனம் செய்தல், பொறாமைப் படுதல்...
- **உடல்ரீதியான :** அடி, கழுத்தை நெறித்தல், கன்னத்தில் அறைதல், அடைத்து வைத்தல் ...
- **பாலியல் :** பாலியல் கொடுமைகள், பலாத்கார முயற்சிகள் மற்றும் பலாத்காரம், ...
- **பொருளாதார :** வேலை செய்யத் தடை செய்தல், உங்கள் வருமானத்தை அபகரித்தல், உங்களுடைய அசையாச் சொத்துகளை அபகரித்தல், வங்கிக் கணக்கு தொடங்குவதைத் தடைசெய்தல்...
- **நிருவாகத்தில் :** தகவல்களை அபகரித்தல், பணி நிரந்தரத்தை வைத்து அச்சுறுத்துதல்...

இந்த அனைத்து வன்முறைகளும் பல்வேறு நிலைகளில் நிகழக் கூடும் : கணவன் மனைவிக்கிடையே, குடும்பத்தினிடையே, அக்கம் பக்கத்திடையே, வேலை செய்யும் நிறுவனங்களில், சட்டம் இந்த அனைத்து வன்முறைகளையும் குற்றம் சாட்டுகிறது.

உங்களுக்கு இதில் வேறு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால், நீங்கள் பின்குறிப்பிட்டுள்ள இந்த சுய பரிசோதனையைச்¹ செய்து பார்க்கலாம்

உங்களுடைய தோழி ஒருவரின் அல்லது தெரிந்த ஒருவரின் நிலையைப் புரிந்து கொண்டு அவருக்கு உதவுவதற்கு இவ்வினாப் பட்டியல் உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

¹ Association Filaction மையத்தால் இந்த வினாப்பட்டியல் தயாரிக்கப்பட்டது

சுயபரிசோதனை

கடந்த 12 மாதங்களில் உங்கள் துணைவர் அல்லது நண்பர் அல்லது உங்கள் அருகாமையில் வசிக்கும் நபர் :

1. உங்கள் நண்பர்களுடன் அல்லது குடும்ப நபர்களுடன் சந்திப்பதை அல்லது பேசுவதை தடைசெய்தாரா ?
2. மற்ற ஆண்களுடன் அல்லது பெண்களுடன் பேசுவதை தடைசெய்தாரா ?
3. நீங்கள் செய்ததை விமர்சித்தாரா அல்லது இழிவுபடுத்தினாரா ?
4. உங்களது தோற்றத்தை வைத்து உங்களைக் குறைத்து விமர்சித்தாரா ?
5. நீங்கள் எந்த உடை உடுத்த வேண்டும், சிகை அலங்காரம் செய்து கொள்ளவேண்டும் பொது இடத்தில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினாரா ?
6. நீங்கள் சொல்வதை மதித்தாரா அல்லது உங்களது கருத்துக்களை எதிர்த்தாரா அல்லது நீங்கள் என்ன நினைக்க வேண்டும் என்பதைப் பலர் முன்னிலையில் அல்லது தனிமையில் விளக்கினாரா ?
7. நீங்கள் யாரோடு இருந்தீர்கள் அல்லது எங்கு இருந்தீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வற்புறுத்தினாரா ?
8. உங்களுடன் பேசாமல் இருந்தாரா அல்லது விவாதிப்பதை நிறுத்திவிட்டாரா ?
9. தினசரி வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பணத்தைப் பயன்படுத்தத் தடை விதிக்கிறாரா ?

இதில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கேள்விகளையும் தனித்தனியாய்ப் பார்க்கத் தேவையில்லை. எதிர்மறையான பதில் கிடைத்தால் அங்கு வன்முறை நிகழ வில்லை என அர்த்தமாகும். நீங்கள் மூன்று கேள்விகளுக்கு மேல் ஆம் என்று பதில் கூறியிருந்தீர்கள் என்றால், உரிமைப் பறிப்புக் கொடுமைக்கு நீங்கள் ஆளாகி உள்ளீர்கள்.

எல்லாவற்றுக்கும் முன் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதை நன்கு சிந்தித்துக் கொள்ள வேண்டும். நிபுணர்களிடம் விவாதிக்கும் முன் உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களோடு இது பற்றிக் கண்டிப்பாகப் பேசுங்கள். நிபுணர்களோடு விவாதிப்பதினால் உங்களுக்கு எந்த விதப் பாதிப்பும் இல்லை.

என்ன செய்வது, எங்குப் போவது ?

• தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்

இக் குறுநூல் பல முகவரிகளையும் முக்கிய தொலைப்பேசி எண்களையும் அளிக்கிறது. நீங்கள் பகிரீந்து கொண்ட செய்திகள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனை அனைத்தும் இரகசியமாக பாதுகாக்கப்படும் என்று உறுதி அளிக்கப்படுகிறது. முதலில் நீங்கள் அந்த நிபுணர்களை பார்க்க வேண்டும் அவர்கள் உங்கள் பிரச்சனைகளை கேட்டு அறிந்து அதற்கான ஆலோசனைகளை கூறுவார்கள்.

• உங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுதல்

உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியவில்லை என்றால் அவசரக்காலங்களில் உங்களையும் உங்கள் குழந்தைகளையும் முதலில் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் வீட்டை விட்டு அவசரமாக வெளியேறும் சூழல் ஏற்பட்டால் பாதுகாப்பான மற்றும் இரகசியமான ஒரு இடத்தில் ஒரு பையில் முகவரி மற்றும் முக்கிய தொழில் தொடர்பான தொலைப்பேசி எண்ணுடன் அனைத்து முக்கியமான பத்திரங்களின் நகல்களையும் (அடையாள அட்டை, தங்கும் அனுமதிப் பத்திரம், குடும்ப அட்டை, மருத்துவச் சான்றிதழ்கள், புகார் கடிதம்...) ஒரு சிறு தொகை பணம் மற்றும் மாற்று உட்பு ஆகியவற்றைப் பத்திரமாக வைத்துக்கொள்ளவும். அவசர காலத்தில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய ஒரு நம்பத்தகுந்த நபருடன் உங்களுடைய நிலமையை முதலில் விளக்குங்கள். வாய்ப்பு இருந்தால் உங்கள் குழந்தைகளிடம் அமைதியாக இந்த நிலையை விளக்கி அவசரக்காலத்தில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைப்பேசி எண்களை அவர்களிடம்

கொடுத்து வைக்கவேண்டும்.

• யாரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் ?

கீழ் காணும் இந்த மூன்று தேசிய தொலைப்பேசி எண்ணில் எதில் வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்த எண்களில் பேசுவதற்குக் கட்டணம் கிடையாது.

Violences conjugales infos
(குடும்பப் பிரச்சனைகளுக்கு)
3919

தீங்கள் முதல் சனி வரை, 8 மணி முதல் 22 மணி வரை. பண்டிகை நாட்களில் 10 மணி முதல் 20 மணி வரை

Viols femmes information (பெண்கள் பலாத்காரம் பற்றிய செய்திகள்)

0800 05 95 95

தீங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, 10 மணி முதல் 19 மணி வரை.

Enfance maltraitée (குழந்தைகளைச் சித்திரவரை செய்தல்)

119

தீங்கள் முதல் சூரியோ வரை, 24 மணி நேரமும்.

ஓபர்விலியேவில் உங்களின் பிரச்சனையின் அவசரத்தைப் பொறுத்து நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள பல்வேறு வகையான அமைப்புகள் உதவி செய்ய இருக்கின்றன.

LE COMMISSARIAT

22, rue Léopold Rechossière
(Plan B5) **01 48 11 17 00**

வன்முறை நடந்த உடன் மிக விரைவாகப் புகார் ஒன்று அளிக்கவேண்டும். காவல் துறையினர் உங்களை உடனடியாக சட்டம் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசகர்களைச் சந்திக்க வைப்பார்கள். ஒரு மருத்துவர் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை ஆராய்ந்து (உடல் மற்றும் மனம்)

அத்தாட்சிப் பத்திரம் ஒன்றை அளிப்பார். அந்த அத்தாட்சிப் பத்திரம் கவனமாகப் பாதுகாக்கவும் அடுத்து நடைபெற உள்ள சட்ட செயல்பாடுகளுக்கு அது மிகவும் அவசியம். புகார் அளிக்க நீங்கள் தயாராக இல்லை என்றால் இந்தச் சம்பவத்தை பற்றிய விவரத்தைத் எழுத்து மூலம் கொடுக்கலாம். இந்த நடைமுறையால் எந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படாவிடினும் வன்முறை நடந்ததற்கான ஒரு ஆதாரம் உருவாக்கப்படுகிறது. இது நீங்கள் எதிர்காலத்தில் புகார் கொடுக்கு விரும்பினாலோ விவாகரத்துச் செய்ய விரும்பினாலோ அல்லது பிரிந்து வாழ விரும்பினாலோ உதவியாக இருக்கும்.

மகளிர் மற்றும் குடும்ப சட்ட ஆலோசனை மையம்
Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes
et des Familles (CIDFF 93)

வன்முறைகளால் பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு உதவி செய்வதில் CIDFF மையம் மிக முக்கியமானதாகும். நீங்கள் நீதிபதிகளை அவர்களிடையே வேலை நேரத்தில் நீதி மற்றும் உரிமை மையத்தில் நேரடியாகச் சந்திக்கலாம் அல்லது கீழே குறிப்பிட்டுள்ள முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

CIDFF
 1, rue Pierre Curie - 93120 La Courneuve
 (Plan A4) **01 48 36 99 02**

பயனுள்ள முகவரிகள்

SOS Femmes
 3, allée du Moulin
 93140 Bondy
01 48 48 62 27

Espace Vie au Féminin
 18, rue des Boucheries
 93200 Saint Denis
01 55 87 60 54

நன்றியுரை

FEMISS திட்டப் பயிற்சி வகுப்புகள் நல்ல முறையில் நடந்ததற்கும் இந்தக் கையேடு உருவாவதற்கும் உதவி செய்த அனைத்துச் சங்கங்களுக்கும் மையங்களுக்கும் மற்ற இதர நபர்களுக்கும் OIM நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

ஒபெர்விலியே தேசிய தொடர்பு சமூக தலமையகத்திற்கும், CIDFF 93 குழுவிற்ும், ASSFAM சங்கத்திற்கும், ASEA சங்கத்திற்கும், ஒபெர்விலியே ADIE மையத்திற்கும், உடல் நலம் மற்றும் உடற் பயிற்சி மையத்தின் திருமதி Marianne Mailloux அவரது குழுவினருக்கும், மருத்துவமனை அங்கத்தினருக்கும், Dr Bernadette Buisson க்கும், இனகுழு உளவியல் நிபுணரான திருமதி Raffaella Cucciniello, ஒபெர்விலியே நகரசபை நீதிமன்ற தொடர்பாளர் திருமதி Lucie Chevalley க்கும் OIM நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறது..

ஒருங்கிணைந்த ஐரோப்பிய நிதியத்தின் உதவியுடன் FEMISS திட்டம் செயல்பட்டு வருகிறது.



OIM PARIS

9, Cité de Trévis
75009 Paris

Tél. : 01.40.44.06.84

Fax : 01.40.44.06.85

Courriel : femiss@iom.int



இந்தச் செயல்பாடுகளுக்கு
ஐரோப்பிய ஒன்றியம் நிதியுதவி வழங்குகிறது

