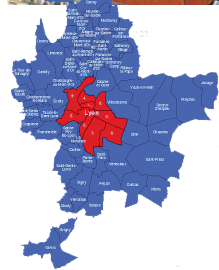


Help for you



LYON



O território da Comunidade Urbana de Lyon, vulgo Grand Lyon, localiza-se no centro leste da França e integra-se no Departamento do Rhône e na região administrativa de Rhône-Alpes. O Grand Lyon é constituído por 57 freguesias (communes) concentrando uma população de 1.551.228 habitantes em 2010.

O período auge da emigração portuguesa na região Rhône-Alpes é atingido nos anos setenta, tendo estabilizado nos últimos anos. Os portugueses residem essencialmente nos departamentos mais industrializados e urbanizados do norte e leste da região com particular destaque para a aglomeração de Lyon. Em 2010, segundo o INSEE (Instituto Nacional de Estatísticas e Estudos Económicos), viviam na região de Rhone-Alpes, 48.427 portugueses.

REPRESENTAÇÕES DIPLOMÁTICAS PORTUGUESAS

Embaixada de Portugal em Paris

3, rue de Noisiel - 75116 Paris

Tel. : 01 47273529

Horário: Dia úteis das 9h30 às 13h e das 14h30 às 18h

www.embaixada-portugal-fr.org/

Email : mailto@embaixada-portugal-fr.org

Consulado Geral de Portugal em Lyon

Ao chegar a Lyon inscreva-se no Consulado-Geral de Portugal na cidade. Lembre-se que os portugueses residentes no estrangeiro devem proceder ao seu registo ou inscrição no posto consular de Portugal, pois é necessário para a obtenção de qualquer documento.

71, Rue Crillon
Tel. geral - 04 78173440
Tel. secretariado - 04 78173441
Tel. reg. civil e notariado - 034 78173442
Tel. serviço social - 04 78173446
Traduções - 04 78173449
E-mail: mail@cglyo.dgaccp.pt

Coordenação Geral do Ensino

Tél: 01 53687853 / Fax: 01 45318030

E-mail: cepe.franca@institut-camoes.pt

<http://www.epefrance.org> (disponibiliza a rede de cursos de língua portuguesa em França assim como as inscrições para o ano letivo de 2014/2015)

São inúmeros os estabelecimentos de ensino em França que integram a disciplina de Língua Portuguesa. O português é ensinado na escola primária francesa, quer em horário integrado (Língua viva estrangeira), quer em horário pós-letivo (Língua e cultura de origem). Os professores são colocados pelo Instituto Camões, I.P. (Ministério dos Negócios Estrangeiros). A nível do secundário, o ensino do português nos 'Collèges' e 'Lycées' é da responsabilidade do Ministério da Educa-

ção francês. O ensino do português é disponibilizado ainda nas secções internacionais de vários liceus franceses. Para matricular os seus filhos numa escola francesa, deve contactar a Câmara de Lyon através do site: <http://www.lyon.fr/page/enfance-et-education/leducation.html> ou pelo serviço 'Lyon en direct' 04 72 10 30 30. Pode ainda consultar o site www.education.gouv.fr

ENSINO



EMIGRAR

Qualquer cidadão português pode deslocar-se livremente para França sem que tenha que obter um visto, por um período de até três meses. Basta-lhe apenas ter na sua posse o Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão válido. Após os três meses é necessário obter uma autorização de residência na Câmara Municipal de Lyon.

MEIO ASSOCIATIVO PORTUGUÊS

São inúmeras as instituições de raiz portuguesa na região de Lyon, e abarcam várias áreas: cultural, empresarial, social e de ensino. Entre essas, destacamos:

Association Culturelle des Portugais de Feyzin
Parc de l'Europe Communs du Château Feyzin
<http://www.acpfeyzin.blogspot.com/>

Federação das Associações Portuguesas de Rhone-Alpes
Presidente: Manuel Cardia
85, Rue Vendpme - Lyon
Tel - 04 78946890

Inst. de Línguas e Cultura Portuguesa (ILCP)
32, bis avenue Felix Faure Lyon
Tel.: 04 78933888 | web: www.ilcp.fr

RESTAURANTES LUSOS EM LYON

L' Ocean
23, Rue Bois d'Argent
Tel: 04 78 29 60 45

Le Delta
58 Rue Gorge de loup
Tel: 04 78 64 14 29

La Delta 2
183 Montée Choulans



Academia do Bacalhau de Lyon
Presidente: José Luís Proença
<http://www.academiabacalhau.lyon.fr/>
+33 811 035 912

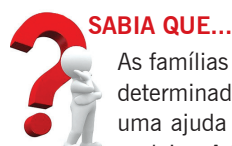
Association Portugaise de Brignais
B.P. 71/27, Route d'Irigny 69530 Brignais

Association Portugaise Culturelle et Recréative de Caluire
25 avenue Barthélémy Thimonnier
69300 Caluire

69005 Lyon
Tel.: 04 72 29 27 58

O Cantinho de Portugal
23, Rue Saint-Jérôme
Tel.: 04 72732269

Le Vitoria
70 Avenue Roger Salengro - Vaulx en Velin
Tél: 04 72 37 73 89



SABIA QUE...

As famílias com filhos entre os 6 e os 18 anos, e que não ultrapassem determinados rendimentos, podem receber da 'Caisse d'Allocations Familiales' uma ajuda financeira no início do ano escolar – designada allocation de rentrée scolaire. A título de exemplo, no ano escolar de 2012/2013 esses valores foram: 287,84€ (para crianças entre 6 e 10 anos); 303,68€ (para crianças entre 11 e 14 anos); 314,24€ (para jovens entre 15 e 18 anos). Para mais informações, consultar: www.caf.fr

O fenómeno da Emigração é desde há décadas uma realidade nacional. Somos um país de empreendedores, palavra que se aplica perfeitamente aos portugueses que deixaram a sua terra natal (e os que continuam a fazê-lo) em busca de uma vida melhor noutro país. O 'Mundo Português' publica quinzenalmente, com o apoio do 'Santander Totta', a rubrica «Help for You», com informações úteis para quem já viva no estrangeiro ou esteja a pensar emigrar...



CUSTO DE VIDA

Preços médios, em euros, praticados em Lyon

Pão de centeio (300g): 1,10€
1l de leite: 1€
1kg de arroz 1,50€
1kg de batatas: 3,50€
1 frango de 1,3kg: 6,80€
Embalagem com dois bifes de vaca: 4€
Embalagem 2kg de maçãs: 2,50€
1kg de bananas: 1,50€
Pack com 6 embalagens de água (1,5l): 2,70€

Pack com 6 embalagens de Coca-Cola (1,5l): 11€
Embalagem de Shampoo (250ml): 1,25€
Embalagem de gel de banho (250ml): 2,60€
Garrafa de vinho tinto 75cl (preço médio): 5€
1 bilhete de cinema: 9€
Refeição para duas pessoas (restaurante de custo médio): 40€
Renda mensal para apartamento de um quarto (centro de Lyon): 600€

TRANSPORTES

Em Lyon os transportes públicos funcionam muito bem. As estações possuem mapas com desenhos fáceis de ler e as paragens dos autocarros têm indicações dos horários e percursos. Para mais informações deve aceder: <http://www.tcl.fr/>
Do aeroporto pode chegar de taxi ou de 'tramway'. Uma corrida de taxi até o centro custa aproximadamente 50 euros durante o dia, já o bilhete o 'tramway' sai por 15,70 euros (só ida) ou 27,20 euros (ida e volta), para pessoas com mais de 25 anos. Dos 12 aos 25 anos, os preços baixam para 13 euros (ida) e 23 euros (ida e volta). Abaixo dos 12 anos, a viagem é gratuita. Informações em <http://www.rhonexpress.fr/>

As Vélo'vs são um sucesso em Lyon. A cidade tem 340 pontos de aluguer de bicicletas, e para poder aderir a esse meio de transporte, basta fazer uma subscrição. Para quem subscrever o cartão, a primeira hora de utilização é sempre gratuita – seja para quem fizer o cartão anual, seja para utilizadores de curta duração. Em todos os casos, é obrigatório deixar uma caução que será descontada apenas se as bicicletas não forem devolvidas. <http://www.velov.grandlyon.com/>



CUIDADOS DE SAÚDE

A lista dos hospitais em Lyon pode ser consultada no site: http://etablisements.hopital.fr/resultat_annuaire.php?item=hospital&cle=&loc=lyon

Deverá levar consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD): em caso de necessidade, pode aceder a cuidados de saúde em Lyon enquanto não estiver coberto pelo sistema de saúde de França ou por um seguro privado. O CESD pode ser pedido no site da Segurança Social <http://www2.seg-social.pt/> ou no Centro Distrital do Instituto da Segurança Social da sua residência. Em França, para beneficiar dos cuidados de saúde (como se fosse beneficiário do sistema de segurança

social francês) deve inscrever-se no regime de segurança social. Para tal, deve solicitar o documento portátil S1 (equivalente ao formulário E 106) - "inscrição para poder beneficiar de cuidados de saúde" - junto da Segurança Social portuguesa e entregá-lo à:

Caixa Primária de Seguro de Doença em Lyon
5 bis, Place Jean-Macé
69007 Lyon
Tel.: 811 703646
De 2ª a 6ª, das 8h às 12h30



SITES ÚTEIS

* http://portal.iefp.pt/portal/page?_pageid=257,139160&dad=gov_portal_iefp&schema=GOV_PORTAL_IEFP
Procurar emprego - Rede Eures
* <http://www.pole-emploi.fr/accueil/>
Agência Pôle Emploi – Procurar emprego
* <http://www.afij.org/>
Associação para Facilitar a Inserção profissional dos Jovens licenciados
* <http://www.onisep.fr/>
Ofício Nacional de Informação Sobre os Ensinos e Profissões (do Ministério da Educação Nacional, do Ensino superior e da investigação)

Desde 1959, existe um balcão único em França dedicado à mobilidade internacional e à segurança social: o Centre des Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale (Cleiss). As informações podem ser consultadas, em português, no site <http://www.cleiss.fr/docs/glossaires/francais-portugais.html> glossário francês/português



NÚMEROS DE EMERGÊNCIA

Número de Urgência Europeu – 112
Número da Polícia – 17
Número dos Bombeiros – 18
Número de emergência médica (SAMU) – 15

Soluções Portuguesas Residentes no Estrangeiro Longe da vista, mas perto do coração



No Santander Totta, o longe fica mais perto. Preocupamo-nos com quem está longe da sua terra, mas tem Portugal no coração. Integrados num dos maiores grupos financeiros do mundo, colocamos à sua disposição a nossa dimensão, solidez e experiência. Venha ter connosco e conheça todas as soluções que temos para si.

Santander Totta
um banco para as suas ideias