



Mon journal intime

Je prends ma vie en main

2019

Idée et élaboration :

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH,
Hilfen für Frauen, Karin Hester et Anna-Lena Kzonsek-Gohr
© Droit d'auteur : Karin Hester et Anna-Lena Kzonsek-Gohr

Éditeur :

Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e.V. – Diakonie RWL, Ulrike Martin

Nous remercions Aktion Mensch pour leur financement.

Images :

Copyright © Adobe Stock : strichfiguren.de, gmm2000, LinaTruman, Trueffelpix

Votre journal intime

Ceci est votre journal intime. Vous décidez : Qui a le droit de lire votre journal intime ? Vous et vous seule ? Est-ce que d'autres personnes ont également le droit de le lire ?

L'objectif de ce journal intime est de vous venir en aide. Vous pouvez l'emporter partout avec vous. Vous pouvez y noter ce que vous pensez et ce que vous ressentez. Ce qui vous fait peur. Ce qui vous procure de la joie. Et tout ce dont vous devez vous rappeler.

Emmenez le journal à chacune de vos consultations. Vous pourrez ainsi prendre des notes. Et les consulter. Par exemple, les questions que vous vouliez poser.

Le journal intime est divisé en plusieurs chapitres. Nous les définissons comme des **blocs**.

Chaque bloc comprend plusieurs questions. Par exemple : Comment je me sens ? Quels sont mes souhaits ? Quels sujets sont importants à mes yeux ? Et d'autres questions encore.

Chaque bloc correspond à un domaine de vie différent. Par exemple : Le bloc **Famille**. Le bloc **Santé**. Le bloc **Travail**. Le bloc **Loisirs**. Et d'autres blocs encore. Vous décidez : Quel bloc est important dans ma situation actuelle ? Et vous notez vos réponses.

Le journal intime vous apporte de l'aide : Vous voyez les questions. Vous réfléchissez à votre vie. Vous notez l'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez. Ce que vous souhaitez. Et ce que vous souhaitez atteindre.

Dans la **première partie**, vous trouverez vos **données personnelles** : Votre nom. Votre adresse. Votre numéro de téléphone. Votre date de naissance. Si vous avez des enfants. Et d'autres données personnelles.

Dans la **deuxième partie**, vous trouverez les **différents blocs**. Avec des questions à compléter. Vous décidez : Quel bloc est important dans ma situation actuelle ? Quelles sont les questions auxquelles je souhaite répondre en premier ?

La rubrique « **Informations** » (**troisième partie**) contient des renseignements importants.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre journal intime !
Nous espérons qu'il vous sera utile.




Table des matières

Mon journal intime.....	1
1. Mes données personnelles.....	5
2. Les différents éléments de ma vie.....	9
Bloc Famille.....	9
Bloc Santé.....	12
Bloc Logement.....	15
Bloc Argent et finances.....	18
Bloc Mobilité : Comment est-ce que je me déplace ?.....	21
Bloc Travail.....	24
Bloc Administration et services publics.....	27
Bloc Vie quotidienne : À quoi une de mes journées ordinaires ressemble.....	30
Bloc Environnement social : Où j'habite, mes voisins, mes amis, mes activités de loisirs.....	33
Bloc Intérêts : Ce qui me plaît.....	36
3. Conclusion.....	39
Renseignements importants.....	40
Utilisation.....	41
Renseignements et contact.....	42
Ma recherche de logement :.....	44
Achat de meubles.....	45
De quoi ai-je besoin dans mon logement ?.....	46
De quoi ai-je besoin dans mon logement ?.....	47
Renseignements sur le ticket social.....	48
Exemple de candidature.....	50
Exemple de curriculum vitae.....	51
Ma journée type.....	52
Numéros de téléphone importants et personnes à contacter pour vous et vos enfants :.....	53
Adresses importantes pour vous et vos enfants :.....	54
Associations importantes et infrastructures de loisirs :.....	58
Bloc Au foyer pour femmes.....	60
Règlement intérieur du foyer pour femmes.....	64

1. Mes données personnelles

À propos de moi :		
Nom, prénom	Nom de naissance (Nom de jeune fille)	Date et lieu de naissance
Rue, ville		
Numéro de portable :		
État civil :	Nationalité : De quel pays venez-vous ?	
[..] célibataire (non mariée) [..] mariée / en concubinage [..] divorcée [..] veuve (conjoint décédé)	Statut juridique : Êtes-vous réfugiée ? Êtes-vous demandeuse d'asile ? Avez-vous le droit de résider en Allemagne ? Pour quelle durée ?	
Première consultation chez nous :	Appartenance religieuse :	

À propos de ma famille :		
Enfants :	Nom de naissance (de l'enfant)	Date de naissance et lieu de naissance (de l'enfant) :
Où habitent les enfants ?		



De quel pays viennent les enfants ? **Quel passeport** ont les enfants ?

Statut juridique : Les enfants ont-ils le droit de résider en Allemagne ? Pour quelle durée ?

Avec quelles personnes de la famille les enfants ont-ils le droit d'être ?

Dans quelle école les enfants vont-ils ? **Ou dans quelle crèche** ?

Comment je me sens ?



Pourquoi ai-je coché ce visage ?

Comment je me sens là où je suis actuellement ?



Pourquoi ai-je coché ce visage ?

Je ne me sens pas bien ici. De quoi ai-je besoin ? Pour améliorer la situation.

Qu'est-ce que je peux faire pour y arriver ?

Dans quels domaines ai-je besoin d'une aide extérieure ?

Ai-je encore des questions ?

**J'ai vécu des choses graves. Ai-je envie d'en parler ?
Si oui, avec qui ?**



2. Les différents éléments de ma vie

Bloc Famille



Comment je me sens quand je pense à ma famille ?

Comment vont mes enfants ?

Qu'est-ce qui doit changer ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

**Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ?
Qui peut me venir en aide ?**

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ? Que peuvent faire ces
personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**

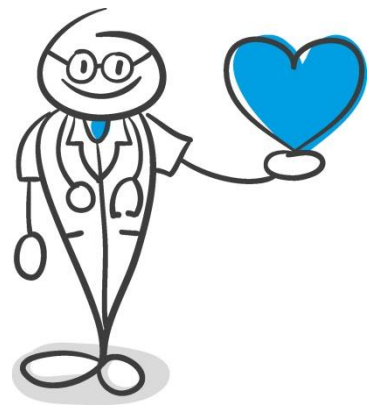


Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Santé



Quel est mon état de santé ?

Dois-je prêter attention à quelque chose en particulier ?

Quel est l'état de santé de mes enfants ?

Dois-je prêter attention à quelque chose en particulier ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Qu'est-ce qui est primordial ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

**Ai-je déjà trouvé un médecin généraliste ? Est-ce une femme ? Ou un homme ?
Quel est son nom ?**

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**

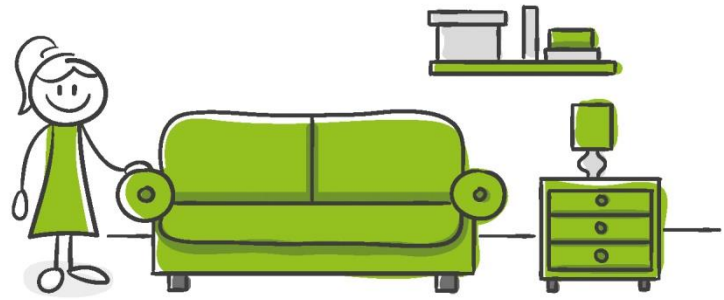


Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Logement



Comment je me sens là où j'habite ?

Comment se sentent mes enfants là où ils habitent ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

**Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ?
Qui peut me venir en aide ?**

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Argent et finances




Les **finances** concernent tout ce qui se rapporte à l'argent.

Quelle est ma situation financière ? Est-ce que j'ai assez d'argent ?

Comment vont mes enfants ? Ai-je assez d'argent pour mes enfants ?

De qui est-ce que je reçois de l'argent régulièrement ?



**Est-ce que je rencontre des difficultés parce que je n'ai pas assez d'argent ?
Par exemple : Suis-je endettée ? Y a-t-il des factures que je ne peux pas payer ?
Est-ce que je n'arrive pas à rembourser mes dettes ?**

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?



Bloc Mobilité :
Comment est-ce que je me déplace ?



Comment je me sens ? Est-ce que j'arrive à me rendre dans tous les endroits importants sans difficultés ?

**Comment vont mes enfants ? Comment se rendent-ils à la crèche ?
Comment se rendent-ils à l'école ?**

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

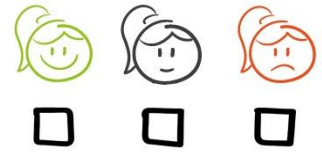
Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Travail

Comment je me sens au travail ?
Est-ce que j'ai appris un métier ?
Est-ce que j'ai un emploi ?
Est-ce que mon travail me plaît ?



Ai-je envie de travailler ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Est-ce que je souhaite aborder d'autres sujets ?

Bloc Administration et services publics

(Pôle emploi, tribunal, service des étrangers, services de protection de l'enfance, police...)



Avec quels types d'administrations et services publics ai-je à faire ?

Y a-t-il des règles spéciales pour mes enfants ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Vie quotidienne :
À quoi une de mes journées ordinaires
ressemble



**À quoi ressemble une de mes journées ordinaires ?
Qu'est-ce que je fais au cours d'une journée
ordinaire ? Chez moi. Pendant mon temps libre.
Comment je me sens en faisant cela ?**

Comment vont mes enfants au quotidien ? Qu'est-ce qui compte pour eux ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Quelles sont mes réussites ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Environnement social :
Où j'habite, mes voisins,
mes amis, mes activités de loisirs



Est-ce que je connais mes voisins ?
Est-ce que je sais où je peux faire mes courses ?
Est-ce que je sais où se trouvent les médecins et les pharmacies ?
Est-ce que je connais les activités de loisirs existantes ?

Quelles activités peuvent faire mes enfants ? Existe-t-il des aires de jeux ? Des associations sportives ? Ou bien d'autres activités destinées aux enfants ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Qu'est-ce que j'ai déjà testé ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

Bloc Intérêts :
Ce qui me plaît



Qu'est-ce qui me plaît ?

Qu'est-ce qui plaît à mes enfants ?

Qu'est-ce que je souhaite pour moi-même ?

Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ?



Qu'est-ce que j'ai déjà testé ?

Quelle est la prochaine chose que je vais faire ?

Y a-t-il encore d'autres personnes ? Lesquelles ? Qui participe ? Ou m'aide ?

**Ai-je besoin de l'aide de quelqu'un d'autre ? De qui ?
Que peuvent faire ces personnes pour me venir en aide ?**

Pistes de réflexion : Comment c'était avant ? Comment c'est maintenant ?

**J'ai réussi quelque chose.
Est-ce que j'en suis satisfaite ?**



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Quels sont mes objectifs ?

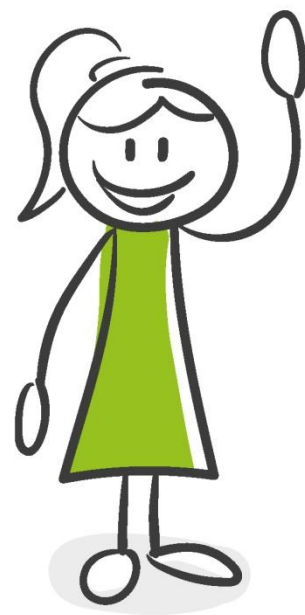
3. Conclusion

Ce journal intime est le vôtre.
Vous pouvez l'utiliser comme bon vous semble.

Les blocs du journal intime sont des exemples.
Vous décidez : Quels blocs sont importants à mes yeux ?

Le journal intime est un carnet.
Nous pouvons à tout moment ajouter de nouvelles pages avec de nouveaux blocs dans le journal intime.

Avez-vous des questions ?
Contactez-nous.
Nous sommes là pour vous aider.



**Renseignements
importants**

Utilisation

Le journal intime que vous tenez entre vos mains peut être utilisé dans différents domaines d'activités pédagogiques. Il a été élaboré par le Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH – Hilfen für Frauen, testé par les femmes et conçu de manière pratique.

La division « Hilfen für Frauen » (Assistance aux femmes en français) comprend les foyers pour femmes de Herten et de Datteln, le centre d'accueil pour femmes – Assistance et prévention pour les victimes d'agressions sexuelles, le centre d'accueil pour femmes enceintes en difficulté et pour les questions de sexualité ainsi que le Second Stage Projekt. Nous conseillons des femmes en situation de précarité, quelle qu'elle soit. Le test pratique du journal intime s'est soldé par un feedback extrêmement positif, en particulier en ce qui concerne la réflexion sur la situation de vie actuelle. En effet, on a mis particulièrement l'accent sur la possibilité de changer et d'organiser la situation personnelle de manière individuelle et autonome et sur l'intégration du journal intime dans le processus de consultation individuel avec le personnel pédagogique.

Travailler avec le journal intime aide à atteindre l'objectif de vivre sa vie de manière autodéterminée, responsable (et sans violence). Il offre des éléments d'organisation qui aident à planifier sa vie.

Fixer des objectifs et les contrôler sont des éléments de contrôle essentiels dans le travail pédagogique avec le journal intime.

Le journal intime dispose d'une partie générale comprenant des informations sur l'institution et qui peut être adaptée suivant le contexte.

Pour les personnes qui reçoivent le journal intime à usage personnel, il y a une fiche prédéfinie comprenant les données personnelles et la situation de vie individuelle. Nous avons intitulé ces fiches « Mes données personnelles ».

En ce qui concerne la planification individuelle de la vie future, nous avons élaboré différents blocs qui permettent de fixer des objectifs de manière personnelle et autodéterminée. Ces blocs peuvent être utilisés individuellement. Il n'y a pas d'ordre prédéfini. C'est un système modulaire qui peut être utilisé et modifié en fonction de la situation.

Tous les blocs comprennent des questionnaires en rapport avec la situation actuelle, incitant à la réflexion et au suivi des objectifs. Ils couvrent des thèmes et des domaines de vie tels que la famille, la santé, le logement...

Le journal intime est un outil vivant qui peut être adapté et complété en fonction de chaque institution et de chaque individu qui travaille avec lui.

Il a été traduit dans un langage simple par une entreprise spécialisée et il contient des illustrations respectueuses et neutres. Il est disponible en plusieurs langues afin d'être accessible aux ressortissants de différents pays. De cette manière, le journal intime peut être utilisé dans une multitude de domaines d'activités pédagogiques dans le cadre de consultations et de discussions de groupe.

Nous nous réjouissons de votre intérêt pour « notre » journal intime et vous souhaitons beaucoup de succès dans votre travail pédagogique ainsi que beaucoup de plaisir dans la personnalisation de « votre » journal intime.

Karin Hester

Renseignements et contact



Diakonisches-Werk im Kirchen-Kreis Recklinghausen gGmbH

Direction de la division « Éducation et soutien »

Mme Friederike Potthoff

Téléphone : 0 23 61 – 9 30 11 07

Direction « Assistance aux femmes »

Mme Karin Hester

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 68

Portable : 01 51 – 15 44 23 03

Les collaboratrices du Second Stage Projekt

Second Stage est un terme anglais.

Il se prononce ainsi : Sè-keund stèdge

Les collaboratrices du Second Stage Projekt

continuent à apporter leur soutien aux femmes même **après** leur séjour au foyer pour femmes.

Mme Julia Rosenkranz

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 68

Portable : 01 60 – 98 67 81 64

Collaboratrices au foyer pour femmes de Herten

Mme Sabine Krettler

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 67

Portable : 01 51 – 11 73 70 17

Mme Marina Kempa

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 67

Portable : 01 51 – 11 73 70 17

Collaboratrices au foyer pour femmes de Datteln

Mme Anna-Lena Kzonsek-Gohr

Téléphone : 0 23 63 – 6 18 83 ou 0 23 63 – 56 98 39

Mme Olga Knaub

Téléphone : 0 23 63 – 6 18 83 ou 0 23 63 – 56 98 39

Mme Monika Schreiber-Warnecke

Téléphone : 0 23 63 – 6 18 83 ou 0 23 63 – 56 98 39

Collaboratrices au centre d'accueil pour femmes

Assistance et prévention pour les victimes d'agressions sexuelles et au centre d'accueil pour femmes enceintes en difficulté et pour les questions de sexualité

Mme Mechtild Keßler

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 35

Mme Susanne Rohn

Téléphone : 0 23 66 – 10 67 37

Prévention signifie : anticiper ; veiller à ce que **rien** de grave **ne** se produise.

Agression sexuelle signifie : Un individu force un autre individu à avoir des rapports sexuels.

Parfois avec violence. Par exemple : Il le frappe. Ou il lui fait mal.

Grossesse signifie : Une femme attend un bébé.

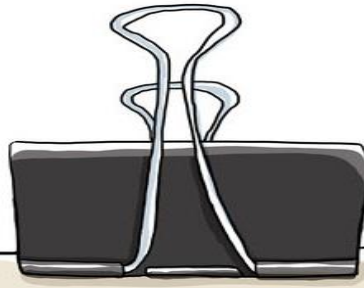
On dit également : Elle est enceinte.

Femmes enceintes en difficulté signifie : La femme a des problèmes avec la grossesse. Parce qu'elle est enceinte. Et parce qu'elle-même, son partenaire ou ses parents ne veulent pas de l'enfant.

Ma recherche de logement :

Quand ai-je parlé ou écrit au propriétaire / à la propriétaire pour la première fois ?	Date :	Date :
Adresse du logement		
Nom, adresse, téléphone, e-mail du propriétaire / de la propriétaire		
Réponse du propriétaire / la propriétaire ?	Date :	Date :
Rendez-vous fixé pour la visite du logement : Quand ai-je visité le logement ?	Date :	Date :
Refus : Quand est-ce que le propriétaire / la propriétaire a dit non ? Pourquoi ?	Date : Pourquoi ?	Date : Pourquoi ?
Réponse favorable : Quand est-ce que le propriétaire / la propriétaire a dit oui ?	Date :	Date :

Achat de meubles



1. Où puis-je acheter des meubles ?

- Poco
- Möbel Boss
- Ikea
- Petites annonces sur eBay
- Magasins sociaux

2. Combien d'argent est-ce que je reçois du Pôle Emploi ?

Conseil

Vous devez faire une demande auprès du Pôle Emploi pour obtenir un prêt mobilier.

Cela signifie : Vous devez écrire une lettre.

Ensuite, le Pôle Emploi décide : Quel prêt mobilier pouvez-vous recevoir ?

3. De quoi a-t-on besoin dans un logement ?

Vous trouverez quelques exemples sur la page suivante.

De quoi ai-je besoin dans mon logement ?

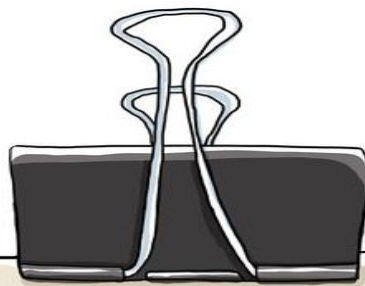
Meubles

Combien ?	Quoi ?	Fait
1	Lit	<input type="checkbox"/>
1	Matelas	<input type="checkbox"/>
1	Armoire	<input type="checkbox"/>
1	Table	<input type="checkbox"/>
2-4	Chaises	<input type="checkbox"/>
1	Cuisinière (à gaz ou électrique)	<input type="checkbox"/>
1	Réfrigérateur	<input type="checkbox"/>
1-3	Placard de cuisine / placards de cuisine	<input type="checkbox"/>
1	Évier	<input type="checkbox"/>
1	Machine à laver	<input type="checkbox"/>
1	Canapé	<input type="checkbox"/>
1	Meuble de salon	<input type="checkbox"/>
1	Table de salon	<input type="checkbox"/>
1	Télévision	<input type="checkbox"/>
3	Lampes	<input type="checkbox"/>
1	Miroir mural	<input type="checkbox"/>

De quoi ai-je besoin dans mon logement ?

Articles ménagers

Combien ?	Quoi ?	Fait
1	Couette	<input type="checkbox"/>
1	Coussin	<input type="checkbox"/>
2	Housses de couette	<input type="checkbox"/>
2	Drap-housse	<input type="checkbox"/>
2	Serviettes de bain	<input type="checkbox"/>
4	Serviettes à main	<input type="checkbox"/>
6	Torchons de cuisine	<input type="checkbox"/>
1	Nappe de table	<input type="checkbox"/>
2-4	Casseroles	<input type="checkbox"/>
1-2	Poêle	<input type="checkbox"/>
1	Bouilloire	<input type="checkbox"/>
	Couverts pour 6 personnes	<input type="checkbox"/>
	Vaisselle pour 6 personnes	<input type="checkbox"/>
2-4	Bols	<input type="checkbox"/>
1	Cafetière	<input type="checkbox"/>
2-4	Cuillères en bois	<input type="checkbox"/>
1	Ciseaux	<input type="checkbox"/>
1	Ouvre-boîte	<input type="checkbox"/>
1	Balai	<input type="checkbox"/>
1	Pelle et balayette	<input type="checkbox"/>
1	Poubelle	<input type="checkbox"/>
1	Sceau en plastique	<input type="checkbox"/>
1	Paillason	<input type="checkbox"/>
1	Poubelle cosmétique (petite poubelle pour salle de bain)	<input type="checkbox"/>
1	Brosse de toilettes	<input type="checkbox"/>
1	Corbeille à linge	<input type="checkbox"/>
1	Séchoir à linge	<input type="checkbox"/>
1	Aspirateur	<input type="checkbox"/>
1	Fer à repasser	<input type="checkbox"/>



Renseignements sur le ticket social

Un **ticket social** est une carte de transport. Pour le bus et le train.

C'est une carte de transport mensuelle. Son prix est inférieur à celui d'une carte mensuelle normale.

Ticket veut dire la même chose que carte de transport.

Qui a droit à un ticket social ?

Vous pouvez acheter un ticket social quand vous bénéficiez de **prestations sociales**.

Ce sont des aides accordées par la commune ou la ville. Ou par le Pôle Emploi.

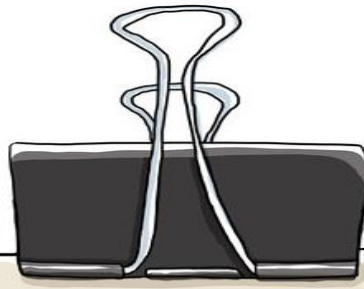
Par exemple :

- Allocation chômage 2 (Hartz 4) et aide sociale (conformément au Code de la sécurité sociale Livre 2)
- Aide sociale, revenu minimum et autres allocations (conformément au Code de la sécurité sociale Livre 12)
- Allocation logement
- Assistance aux jeunes : Aides accordées par l'Office de la jeunesse. Pour les enfants placés en foyers ou en familles d'accueil (conformément au Code de la sécurité sociale Livre 7)
- Aides pour les demandeurs d'asile

Combien coûte un ticket social ?

- Arrondissement de Recklinghausen : 37,80 € par mois

Avec le ticket social, vous pouvez circuler en bus, en train ou en RER dans l'arrondissement de Recklinghausen. Au-delà, vous devez acheter un ticket supplémentaire. C'est-à-dire une carte de transport en plus. Le ticket supplémentaire s'utilise avec votre ticket social.



Renseignements sur le ticket social

Quand pouvez-vous emmener vos enfants avec vous gratuitement ?

- Du lundi au vendredi à partir de 19 heures
- Le samedi, dimanche et les jours fériés toute la journée

Vous pouvez emmener jusqu'à 3 enfants de moins de 15 ans.
Gratuitement.

Où peut-on acheter un ticket social ?

Vous devez faire la demande auprès de :
Pôle Emploi, bureau d'état civil ou bureau d'aide sociale.

Vous y recevrez un **certificat d'autorisation**.

Vous devrez alors vous rendre au Verkehrs-Verbund Rhein-Ruhr (VRR, en français :
autorité de transport Rhin-Ruhr), munie de ce certificat d'autorisation.

Là-bas, vous devrez acheter un timbre pour votre ticket.

Vous devez acheter un nouveau timbre pour votre ticket chaque mois.

Pour cela, vous devez présenter votre certificat d'autorisation.

Apportez votre certificat d'autorisation.

Le certificat d'autorisation doit être encore valable.

ATTENTION !

Vous devez toujours avoir des papiers d'identité sur vous lorsque vous utilisez le
ticket social !

Par exemple la carte d'identité. Ou le passeport.

Exemple de candidature

Prénom Nom
Numéro et nom de la rue
Code postal, Ville

Contact
Société/entreprise
Numéro et nom de la rue
Code postal, Ville

Lieu, JJ.MM.AAAA

Candidature pour le poste vacant de ... (*fonction*)

Madame, monsieur,

C'est avec le plus grand intérêt que j'ai pris connaissance de votre annonce dans le journal / sur internet. Votre annonce a retenu toute mon attention car elle correspond parfaitement à mon parcours professionnel. Je vous envoie donc ma candidature pour le poste vacant de ... (*fonction, société/entreprise*).

Je dispose d'expériences multiples dans ce domaine et le travail en tant que ... (*fonction*) me plaît énormément.

Je serais heureuse de pouvoir me présenter personnellement et répondre à vos questions.

Dans l'attente de votre réponse,

je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations distinguées.

Prénom Nom

Exemple de curriculum vitae

CURRICULUM VITAE

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Nationalité :

Parcours scolaire

AAAA – AAAA

AAAA – AAAA

Parcours professionnel

AAAA – AAAA *Entreprise*

Poste

AAAA – AAAA *Entreprise*

Poste

AAAA – AAAA *Entreprise*

Poste

AAAA – AAAA *Entreprise*

Poste

Loisirs

Loisir, loisir, loisir

Lieu, date

Signature

Ma journée type

Voici ce à quoi ressemble une de mes journées ordinaires : À quelle heure nous levons-nous ? À quelle heure mangeons-nous ? De quelle heure à quelle heure les enfants sont-ils à l'école ? De quelle heure à quelle heure suis-je au travail ? Quand est-ce que j'effectue mes tâches ménagères ? Qu'est-ce que je fais pendant mon temps libre ? Quand ai-je du temps à consacrer à ma famille et à mes amis ? Quand est-ce que je me couche ?

Exemple :

6 h 30	Lever
--------	-------

Ma journée

Numéros de téléphone importants et personnes à contacter pour vous et vos enfants :

Exemple :

Nom :	Numéro de téléphone, adresse
Ami de l'enfant	0170/XXXXXXXXX XX rue XXXXXXXXX, XXXXXX

Nom :	Numéro de téléphone, adresse

Adresses importantes pour vous et vos enfants :

Herten :

Faire les courses :

- Netto Marken Discount, Ewaldstraße 136-144
- Kaufland, Kurt-Schuhmacher-Straße 3
- Lidl, Kaiserstraße 223
- Aldi, Scherlebecker Straße 256

Aires de jeux :

Il existe une brochure avec une liste de toutes les aires de jeux.

Vous pouvez la télécharger sur le lien suivant :

<https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/freizeitangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/spielplaetze.html>

Crèches :

Vous trouverez une liste des crèches existant à Herten ici :

<https://www.herten.de/bildung/kindergaerten-betreuung.html>

Écoles primaires :

Vous trouverez une liste des écoles primaires existant à Herten ici :

<https://www.herten.de/bildung/schulen/grundschulen.html>

Écoles secondaires :

Les écoles secondaires sont les écoles après l'école primaire.

L'école primaire va jusqu'à la 4e classe.

Après l'école primaire, les enfants peuvent aller dans une école secondaire.

Exemples d'écoles secondaires :

École secondaire générale (Hauptschule), collège d'enseignement général (Realschule), lycée (Gymnasium), école réunissant les trois filières (Gesamtschule)

Vous trouverez une liste complète des écoles secondaires ici :

<https://www.herten.de/bildung/schulen.html>

Adresses importantes pour vous et vos enfants :

Herten :

Lieux de culte de différentes religions :

Vous trouverez ici la liste des églises et lieux de culte de différentes religions :

<https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/kirchen-religioese-gemeinschaften.html>

Services sociaux :

Vous trouverez ici les adresses des services sociaux où vous pourrez bénéficier d'aide. Ou bien rencontrer d'autres personnes.

Œuvre diaconale :

<https://www.diakonie-kreis-re.de/arbeiten/umwelt-werkstatt/herten/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/menschen-mit-besonderen-sozialen-schwierigkeiten/herten/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/suchtkranke-menschen/#c613>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/hilfen-fuer-frauen/beratungsstelle-fuer-frauen/>

Maison des cultures :

<http://www.haus-der-kulturen.de/de/>

Association Caritas :

<http://www.caritas-herten.de/index.php/74-caritasverband-herten/ueber-uns>

<https://www.caritas-herten.de/index.php/angebote/in-allgemeinen-notsituationen-28619/caritas-laeden>

Hôpitaux :

Hôpital St. Elisabeth à Herten :

<http://www.st-elisabeth-hospital.de/>

Clinique LWL à Herten :

<https://www.lwl-klinik-herten.de/unsere-einrichtungen>

Bus et train :

Vestische Straßenbahnen GmbH, Service Client, Kaiserstraße 73
Vous pouvez acheter vos cartes de transport ici.

Consulter les plans de lignes sur internet : <http://vrr.de/de/>

Vous pouvez consulter : Les horaires de bus

Adresses importantes pour vous et vos enfants :

Datteln :

Faire les courses :

- Netto Marken Discount, Castroper Straße 319
- Aldi, Schachtstraße 4
- Edeka, Schachtstraße 6
- Lidl, Walter-Sauer-Straße 1

Aires de jeux :

Vous trouverez ici la liste de toutes les aires de jeux de Datteln :

https://www.datteln.de/05_Kinder_Jugend/Spielplaetze.asp?db=548&form=list

Crèches :

Vous trouverez ici la liste de toutes les crèches de Datteln :

<http://www.kita.de/kindergaerten/nordrhein-westfalen/datteln>

Écoles :

Vous trouverez ici la liste de toutes les écoles de Datteln :

https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Schulen.asp?db=83&form=list&fieldStadt=Datteln

Lieux de culte de différentes religions :

Vous trouverez ici la liste des églises et lieux de culte de différentes religions de Datteln :

Église protestante :

<http://kg-datteln.ekvw.de/>

Église catholique :

<https://www.st-amandus-datteln.de/kirchen-und-einrichtungen.html>

Verband der Islamischen Kultur-Zentren e.V. (en français : Association des centres culturels islamiques), Zechenstraße 33

Communauté juive de l'arrondissement de Recklinghausen

<http://www.gemeinde.agora-kulturzentrum.de/html/impressum.php>

Église néo-apostolique :

http://www.nak-herne.de/start/unsere_gemeinden/gemeinde_datteln

Adresses importantes pour vous et vos enfants :

Datteln :

Services sociaux :

Vous trouverez ici les adresses des services sociaux où vous pourrez bénéficier d'aide. Ou bien rencontrer d'autres personnes.

Œuvre diaconale :

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/menschen-mit-besonderen-sozialen-schwierigkeiten/datteln/>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/suchtkranke-menschen/#c615>

<https://www.diakonie-kreis-re.de/arbeiten/umwelt-werkstatt/datteln/>

Association Caritas :

<http://www.caritas-datteln.de/>

Service social des femmes catholiques :

<http://www.skf-datteln.de/>

Hôpitaux :

Hôpital St. Vincenz à Datteln

<http://www.vincenz-datteln.de/startseite/>

Hôpital pour enfants « Vestische Kinder- und Jugendklinik » à Datteln

<http://www.kinderklinik-datteln.de/>

Bus et train :

Vestische Straßenbahnen GmbH, Service Client, Castroper Straße 6
Vous pouvez acheter vos cartes de transport ici.

Consulter les plans de lignes sur internet : <http://vrr.de/de/>

Vous pouvez consulter : Les horaires de bus

Associations importantes et infrastructures de loisirs :

Herten :

Sport :

- **Football** : SC Herten 1932/87 e.V. <http://sc-herten.com/vorstand-junioren/>
- **Handball** : Handball Westfalia Scherlebeck e.V. <https://www.scherlebeck-handball.de/trainingszeiten/>
- **Danse/ Pilates** : Koronarsportverein 1993 Herten e.V. <https://www.koronarsport.eu/sportangebote/>
- **Natation** : TuS 1893 Westerholt/Bertlich e.V. <http://tus-westerholt-bertlich.de/angebot/fuerkinder>
- **Athlétisme/gymnastique pour femmes** : Leichtathletik Spvgg. Herten e.V. http://la-herten.de/?page_id=202
- **Équitation** : Pferdesportgemeinschaft Herten e.V. <http://psgherten.de/reiten/>
- **Volley** : TuS Herten Volley e.V.# <https://unser-tus.de/jugend/>

Infrastructures de loisirs :

- **Centre pour enfants et jeunes (Nord)** <http://www.jznord.de/>
- **Bureau de quartier Herten Süd** <https://www.hertenerbuergerstiftung.de/was-wir-tun/quartierb%C3%BCro/>
- **Maison des cultures** <http://www.haus-der-kulturen.de/de/>
- **Waldritter** <http://waldritter.org/>
- **Spielkäfer** <https://www.herten.de/kultur-und-freizeit/freizeitangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/spielkaefer.html>
- **Université populaire (Volkshochschule, VHS)** <https://www.herten.de/bildung/volkshochschule.html>
- **Piscine** : copa ca backum <https://www.copacabackum.de/startseite.html>
- **Bund-Naturerlebnisgarten (jardin pédagogique en français)** <http://www.bund-naturerlebnisgarten.de/>
- **École de musique** <https://www.herten.de/bildung/musikschule.html>
- **Art.62** <http://kreativzentrum-vest.de/>

Associations importantes et infrastructures de loisirs :

Datteln :

Sport :

- **Football** : DJK Eintracht Datteln 1920 e.V.
<https://nachwuchs-djk-eintracht.jimdo.com/>
- **Handball/gymnastique** : TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/handball.html>
- **Danse** : TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/tanzkreis.html>
- **Natation** : Dattelner Schwimmclub 1966 e.V.
<http://www.ssv-datteln.de/index.php/ct-menu-item-10/ct-menu-item-11>
- **Athlétisme** : TV Datteln 09 e.V.
<http://www.tv-datteln-09.de/teamsport/leichtathletik.html>
- **Équitation** : Ländlicher Reit- und Fahrverein Datteln e.V.
<http://www.reitverein-datteln.de/Ansprechpartner/ansprechpartner.html>
- **Volley** : DJK Sportfreunde Datteln 2018 e.V.
<https://volleyball-datteln.de/?cat=8>

Infrastructures de loisirs :

- **Diverses infrastructures pour enfants et jeunes**
<https://eservice2.gkd-re.de/bsointer080/DokumentServlet?dokumentenname=08010330.pdf>
- **Service culturel**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Kulturbuero.asp
- **Service social des femmes catholiques**
<http://www.skf-datteln.de/das-team>
- **Université populaire (Volkshochschule, VHS)**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Volkshochschule.asp
- **Calendrier des manifestations de Datteln**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/SelfDB/Veranstaltungskalender.asp?db=79&form=list&fieldStadt=Datteln&orderby=fieldgkdveranstbeginn&fieldgkdveranstbeginn=24.04.2018
- **École de musique**
https://www.datteln.de/04_Kultur_Bildung/Musikschule.asp?A_highmain=11&A_highsub=0&A_highsubsub=0



Bloc Au foyer pour femmes

Mes cours et rendez-vous au foyer pour femmes de Datteln

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Jusqu'à 9 h 00	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller
10 h 00			Cours de cuisine dans notre cuisine	Réunion du foyer dans notre cuisine	
14 h 00				Cours d'allemand dans notre cuisine	
17 h 00	Groupe de jeux dans l'Arche				
18 h 00		Cours de relaxation dans la salle de consultation			

Est-ce que les cours me plaisent ?



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Mes cours et rendez-vous au foyer pour femmes de Herten

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Jusqu'à 9 h 00	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller	Prendre une douche et s'habiller
9 h 30		Baby Café dans la salle de consultation			
10 h 00	Cours de cuisine dans notre cuisine	Cours d'allemand dans notre cuisine		Cours : « Développer sa confiance en soi » au 1er étage Centre d'accueil pour femmes	Réunion du foyer dans notre cuisine
13 h 30	Consultation sur les possibilités de développement professionnel dans la salle de consultation				
17 h 00				Groupe de jeux dans la salle de jeux	
18 h 00			Cours de relaxation au 1er étage du centre d'accueil pour femmes		

Est-ce que les cours me plaisent ?



Que m'est-il arrivé jusqu'à présent ? Qu'est-ce que j'en ai appris ?

Où ai-je rencontré des difficultés ?

Mon calendrier hebdomadaire

pour la semaine du _____ au _____

Comment s'est passée ma semaine dernière ?

▼ Veuillez noter le nom du bloc ▼

Bloc :

Bloc :

Bloc :



Notes

Notes

Notes

Mon planning pour la semaine prochaine : Ce que je veux faire la semaine prochaine

Le planning hebdomadaire vaut pour ces blocs :

▼ Veuillez cocher 3 blocs. ▼



Famille



Santé



Logement



Argent



Mobilité



Travail



Administration,
services publics



Vie quotidienne



Environnement social



Intérêts

Qu'est-ce que je dois accomplir ? Jusqu'à quand ?

Mes tâches :	Jusqu'à quand ? Date :

Quels sont mes rendez-vous ? Quand, où et avec qui ?

Quoi ?	Date ?	Heure ?	Lieu ?

Qu'est-ce que je peux préparer en avance ?

Mon prochain rendez-vous :

Signature collaboratrice

Signature résidente

Règlement intérieur du foyer pour femmes

- Le foyer pour femmes est un lieu sans violence.
- Le foyer pour femmes accueille les femmes et les enfants.
Peu importe leur couleur de peau.
Peu importe leur religion.
Peu importe leur pays d'origine.
Peu importe leur langue maternelle.
Pour nous, chaque individu a la même valeur. Nous traitons chacun de la même manière.
- L'adresse de notre foyer pour femmes est gardée secrète. C'est important !
Nous voulons protéger toutes les résidentes et collaboratrices.
Veuillez ne pas communiquer l'adresse à un tiers !
- Les mères sont responsables de leurs enfants. Quelqu'un doit toujours être présent. Et surveiller les enfants. Les enfants n'ont pas le droit de rester seuls au foyer. Les enfants n'ont pas non plus le droit de rester seuls dans le jardin ou sur le balcon.
- Si vous avez des médicaments : Gardez les médicaments dans votre chambre. Hors de la portée des enfants. Rangez-les de préférence dans une armoire qui ferme à clé.
- Si vous ou vos enfants souffrez d'une maladie contagieuse :
Veuillez en informer une collaboratrice.

Exemples de maladies contagieuses : Rougeole, varicelle, grippe

Contagieux signifie : Si vous êtes en contact avec d'autres personnes, ces personnes peuvent également tomber malades.

Si vous ou vos enfants avez des poux ou autres parasites :
Veuillez en informer une collaboratrice.

La collaboratrice vous dira ce que vous devez faire. Et vous devrez le faire.
C'est important ! Pour éviter que d'autres personnes au foyer pour femmes tombent malades.

- Vous devez surveiller vos affaires vous-même.
- Vous avez le droit de fumer. Mais seulement sur le balcon et dans le jardin.
Il est interdit de fumer dans le foyer.
- Il est interdit de consommer de l'alcool et des drogues.
- Vous avez le droit de passer la nuit ailleurs. Mais vous devez **prévenir** les collaboratrices avant. Veuillez en informer les collaboratrices avant.

- Vous avez le droit de recevoir de la visite au foyer pour femmes. Mais vous devez prévenir les collaboratrices avant. Vous devez obtenir la permission des collaboratrices. Si les collaboratrices disent non, alors ce n'est pas possible.
- Les résidentes doivent participer aux tâches ménagères du foyer. Pour cela, nous faisons un planning. Les résidentes doivent effectuer les tâches. Conformément au planning. C'est important !
- La cuisine et les salles de bain doivent être propres. Il existe des règles pour cela. Tout le monde doit respecter ces règles.
- Nous faisons régulièrement des réunions. Chacun doit y participer !

Veuillez respecter ce règlement intérieur.

Si vous ne le respectez pas, les collaboratrices ont le droit de vous renvoyer. Vous devrez alors quitter le foyer.

Je suis d'accord avec le règlement intérieur.

Date

Signature

Diakonie 
im Kirchenkreis
Recklinghausen

Diakonie 
Rheinland
Westfalen
Lippe

AKTION
MENSCH