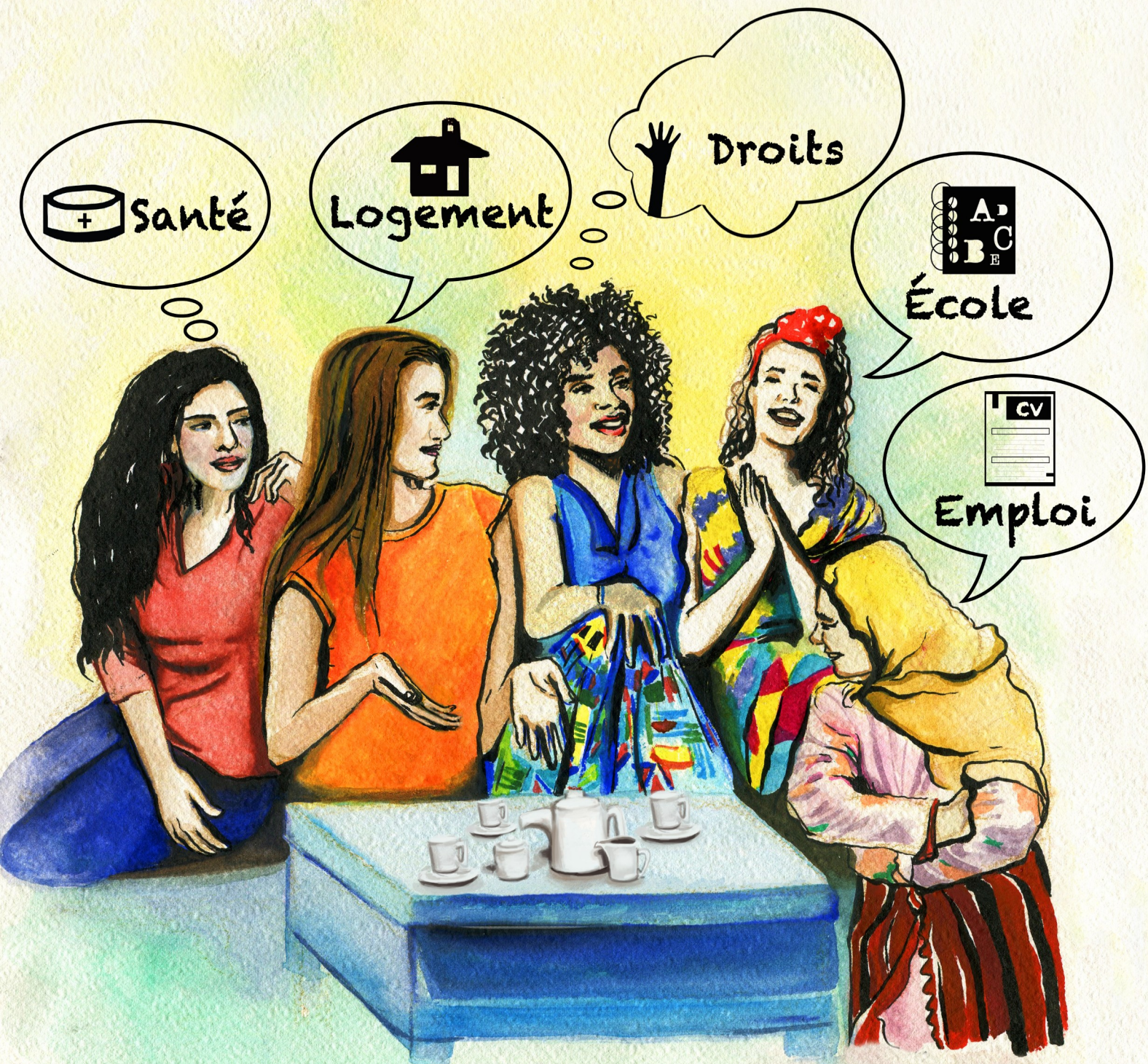


Journal de Bord



Des informations et des exercices
sur les droits et la vie quotidienne en France

Depuis plusieurs années, l'association Grdr anime des ateliers de pratique orale du français auprès de femmes immigrées. Nous parlons en français de différents sujets en lien avec les droits et la vie quotidienne en France.

Ces ateliers ont pour but de :

- faciliter l'autonomie des personnes afin de leur permettre de mieux connaître et faire valoir leurs droits et de découvrir des structures locales (associations et services publics) qu'elles peuvent solliciter,
- favoriser l'apprentissage du français.

Le **Journal de Bord** est un support utilisé en atelier et remis à chaque personne. Les séquences thématiques sont ajoutées au fur et à mesure que les sujets sont abordés en ateliers.

Chaque thématique est indépendante et se compose :

- d'une partie informative reprenant des éléments clés vus en atelier
- d'une partie pratique comportant plusieurs exercices pour pratiquer la langue, mémoriser certaines tournures de phrases et mots de vocabulaire.

Plus précisément, chaque séquence est organisée de la manière suivante :

- Les objectifs, savoirs et savoir-faire sont annoncés au début de chaque séquence
- L'encart « C'est quoi ... ? » définit un mot ou un concept au cœur de la thématique
- Les mots à retenir mettent l'accent sur le vocabulaire (re) découvert
- L'encart « Le saviez-vous ? » revient sur un texte, une personnalité, un événement important
- Les différents exercices représentent la partie pratique abordée en atelier, en groupe ou individuellement, ou plus tard chez soi
- Enfin à la fin de chaque séquence, deux encarts « Mémo » et « Adresses utiles » mettent l'accent sur des informations à retenir, des lieux et structures locales à connaître.

Le **Journal de Bord** est donc un outil accessible en version modifiable en ligne, il a vocation à être imprimé et distribué aux participants. Ce n'est pas un manuel supplémentaire mais un support souple, adaptable et local.

Sur le site web www.femmes-migrations.org, le Grdr met à disposition des animateurs et formateurs, professionnels ou bénévoles, les outils créés : trames de conduite des ateliers, séquences du **journal de bord**, matériel utilisé. Ces outils peuvent être adaptés et enrichis, afin de les faire correspondre au niveau du groupe ou de la personne, ainsi qu'à l'environnement local du lieu où se déroulent les ateliers.

Le Grdr remercie toutes les personnes et services qui ont témoigné d'un intérêt pour ce travail et qui ont contribué, de près ou de loin, à sa création à travers des conseils, des réflexions et un soutien financier. Nous remercions aussi celles et ceux qui participeront à sa diffusion.



Maison de l'économie sociale et solidaire
235 boulevard Paul Painlevé - 59000 LILLE
09 62 35 83 87

contact.femmes.migrations@grdr.org



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?



MES OBJECTIFS

- Je veux être capable de parler de mon corps et de dire où j'ai mal
- Je veux connaître mes droits à la santé
- Je veux être capable de faire seule les démarches pour ma santé
- Je veux connaître les rôles des différents organismes et les numéros d'urgence



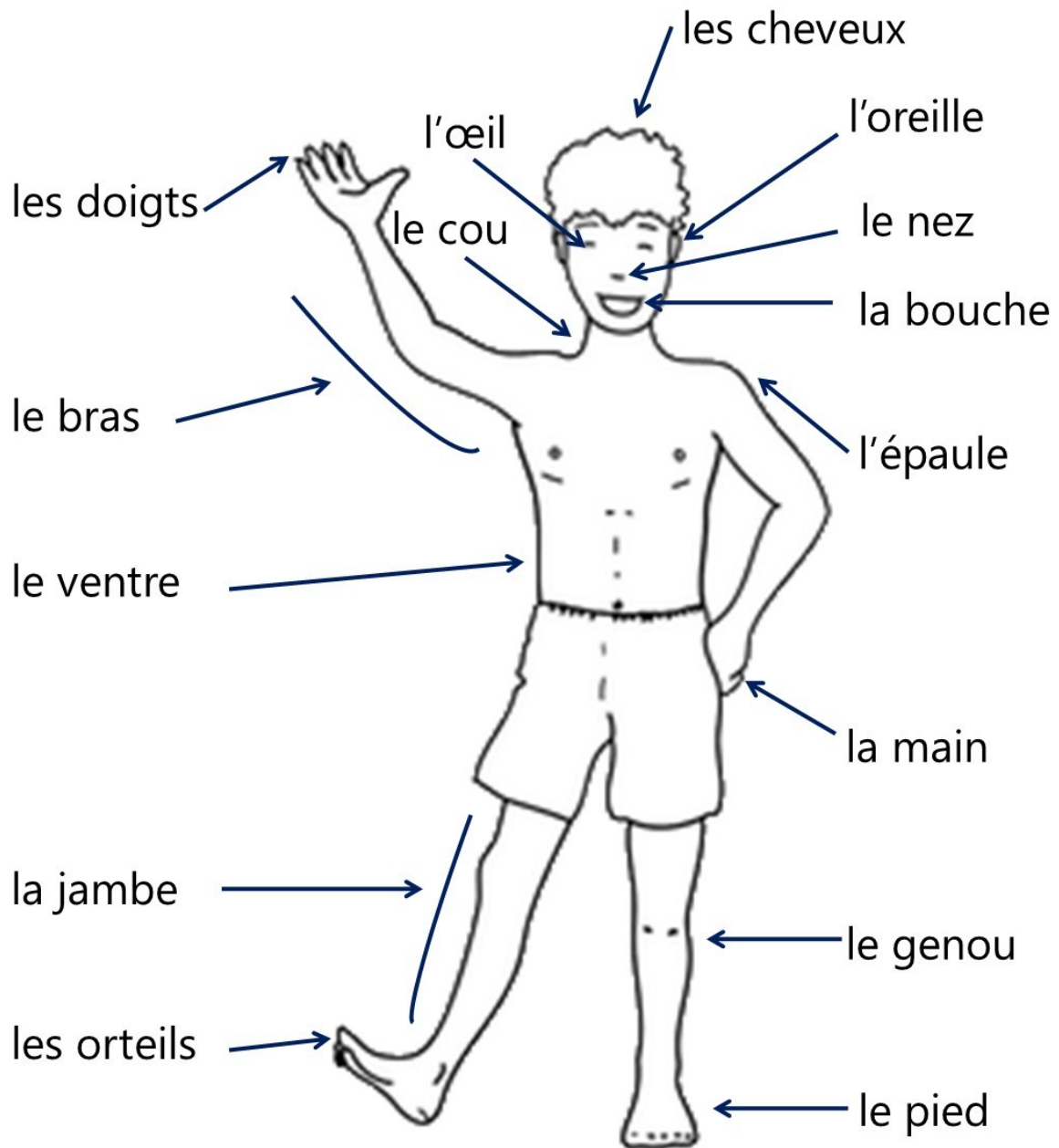
C'EST QUOI LA SANTÉ ?

En médecine la santé c'est l'absence de maladie.

La définition de l'Organisation Mondiale de la Santé est plus large. Elle dit : « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946)



15 MOTS À RETENIR





10 MOTS À RETENIR

<p>Le médecin / Le docteur</p>		<p>Le cabinet médical</p>	
<p>L'hôpital</p>		<p>La pharmacie</p>	
<p>La carte vitale</p>		<p>Le carnet de santé</p>	
<p>La feuille de soins</p>		<p>La carte de mutuelle</p>	
<p>L'ordonnance</p>		<p>L'attestation de droits à l'assurance maladie</p>	

... Exercice 1 ...

Mois sans tabac

**En novembre,
on arrête
ensemble.**

! ? Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac.
Parce qu'un mois sans fumer,
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.
En novembre, on arrête ensemble !

3989 Service gratuit
Assurance Maladie
Santé publique France

Qu'est-ce que c'est ?

Que se passe-t-il en novembre ?

Parle-t-on aussi de ça dans vos pays d'origine ?

Trouve-t-on le même genre d'affiche ?

... Exercice 2 ...

Ajoutez « le », « la », « l' » ou « les » devant les mots :

..... bouche

..... jambe

..... mollet

..... épaule

..... talon

..... œil

..... yeux

Complétez les phrases avec « à la », « à l' », « au » ou « aux », comme dans l'exemple :

.....**la**..... bouche → j'ai mal **à la** bouche

..... jambe → j'ai mal jambe

..... mollet → j'ai mal mollet

..... épaule → j'ai mal épaule

..... talon → j'ai mal talon

..... œil → j'ai mal œil

..... yeux → j'ai mal yeux

... Exercice 3 ...

Transformez les phrases comme dans l'exemple :

ça fait 2 jours **que** j'ai mal au dos

→ j'ai mal au dos **depuis** 2 jours

ça fait une semaine **que** j'ai de la fièvre

→ j'ai de la fièvre une semaine

ça fait 3 mois **que** je boite

→

je tousse **depuis** 3 jours

→ **ça fait** 3 jours **que** je tousse

j'ai mal à la tête **depuis** 10 jours

→ j'ai mal à la tête

je tremble **depuis** 2 heures

→

... Exercice 4 ...

Reliez chaque signe à son logo ou à son image, comme dans l'exemple :

CPAM



CAF



SAMU



AME



N° 52269#02

Demande de Complémentaire santé solidaire

NOTICE

Avec la Complémentaire santé solidaire :

- vous ne payez plus vos dépenses de santé chez le médecin, le dentiste, le pharmacien, à l'hôpital, etc...;
 - vous bénéficiez de tarifs sans dépassement chez les médecins ;
 - la plupart des lunettes, prothèses dentaires et auditives sont intégralement prises en charge.
- En fonction de vos ressources, une participation financière peut être due. Le montant de cette participation varie selon l'âge de chaque personne du foyer au 1er janvier de l'année d'attribution.

Qui peut bénéficier de la Complémentaire santé solidaire ?

Pour bénéficier de la Complémentaire santé solidaire, vous et les membres majeurs de votre foyer devez :

- > bénéficier de la prise en charge de vos frais de santé par l'assurance maladie ou maternité en raison de votre activité professionnelle ou de votre résidence stable et régulière en France.
- > avoir des ressources qui ne dépassent pas le plafond fixé annuellement.

CSS



CABINET MÉDICAL des Docteurs Gérard HAMONIC & Julie PAPIN-BALCON
01 Généraliste-Congestifs Secteur 1
12 Rue André SOUQUET - 22690 PLEUDIHEN/RANCE
Téléphone : 02 96 83 20 67 Site Internet : cabmedpleud.over-blog.com
cabmedph@orange.fr
————— consultations sur rendez-vous —————

Docteur Gérard HAMONIC

ADELI

RPPS



Madame CARLA MEDISTORY (PROKOV)

11/09/1975 - 35 ans

2 75 09 22 130 (30)

33, Avenue de la Santé *

22100 DINAN

à Pleudihen s/Rance,
le 21/02/2009

Nombre de produits : 0

Ordonnance éditée en présence du patient

-Surveiller la température avec un thermomètre - si fièvre ou douleur PARACETAMOL

AMOXICILLINE 1 g cp pelliculé dispersible
un matin et soir pendant six jours

HEXALYSE CPR A SUCER 24 :

1 comprimé 6 à 8 fois par jour à sucer lentement. 1 boîte

> 6 ans

PARACETAMOL 1 g maximum 4 par jour une boîte(s)

six heures entre chaque prise

Le Pharmacien vous demandera quelle spécialité vous préférez - Nom international : ACETAMINOPHEN

... Exercice 5 ...

En vous aidant du document page 8, cochez la bonne réponse, comme dans l'exemple :

Comment appelle-t-on ce document ?

Une ordonnance

Une feuille de soin

Qui l'a écrit ?

Le docteur Hamonic

Madame Medistory

Pour qui ?

Le docteur Hamonic

Madame Medistory

Quand a été écrit ce document ?

Le 11/09/1975

Le 21/02/2009

Combien de médicaments le malade doit-il prendre ?

2

3




Qu'est-ce que la posologie ?

La façon dont on doit prendre les médicaments

Un sirop

... Exercice 6 ...

Complétez le tableau avec la posologie indiquée sur l'ordonnance :

Quoi ?	Quand ?	Pendant combien de temps ?
		
		
		



Le saviez-vous ?

- Le droit à la santé est un des droits les plus importants. Il est inscrit dans des textes comme la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen et la Constitution Française.
- En France, toute personne, riche ou pauvre, a le droit de se faire soigner, même si elle est sans papiers :
 - en situation régulière, elle a sa carte vitale, sa carte de mutuelle ou la complémentaire santé solidaire (CSS)
 - en situation irrégulière, elle a l'aide médicale de l'État (AME)

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?



MÉMO

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24h/24	15 SAMU LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être relayé(e) vers un spécialiste de votre territoire de soins.	17 POLICE SECOURS Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.	VIOLENCES FEMMES INFO APPELEZ LE 3919 Appel anonyme et gratuit.
112 NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.	18 SAPEURS-POMPIERS Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.	114 NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours. Numéro accessible par fax et SMS.	



ADRESSES UTILES

- CPAM :
- PMI :
- Urgences :