

Ce Livret a été réalisé
grâce à la participation
des stagiaires du projet:

Sortir

Favoriser l'égalité des chances entre les femmes et les hommes face à l'emploi, par le biais d'une meilleure articulation des temps de vie et d'un plus fort pouvoir d'agir des usagers.

www.tantdevies.eu

Programme communautaire
EQUAL financé par le
Fonds Social Européen



Fonds Social Européen

equal 2004-2008
Combattre les discriminations,
réduire les inégalités,
pour une meilleure
cohésion sociale



Les partenaires du projet:



Avec le soutien de:



CIDF

Résidence Baudelaire

6, rue Arthur Rimbaud 65000 - Tarbes

☎ 0562 932770 - Fax 05 62 44 11 64 - cidf65@wanadoo.fr

Comment conciliez-vous vos temps de vie ?



Évaluez vos

Temps de vie

Comment utilisez-vous
votre temps ?

médecin

Enfants

Sommeil

repas

Quelles activités vous
accaparent le plus ?

habillement

trajets

formation

lessive

Quelle serait votre
organisation idéale ?

courses

devoirs

ménage

Le Test

Le test suivant vous permettra de répondre concrètement à ces questions. Pour chaque activité indiquée, notez le nombre de minutes ou d'heures que vous y consacrez en moyenne chaque jour (cases sur fond clair). Dans les cases sur fond foncé, mettez les signes « + » ou « - », selon votre souhait d'y passer plus ou moins de temps, ou aucun signe si cela vous convient. Enfin, reportez les totaux dans le tableau récapitulatif en page 9...et tirez vos conclusions ! La classification des temps proposée est donnée à titre indicatif: vous pouvez l'adapter à votre convenance.

Exemple

	Moi, aujourd'hui		Mon idéal	
	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Courses	1 h 30	3 h 00		-

Les Coordonnées

CIDF - Lieu Ressources

Centre D'Information sur les Droits des Femmes
Résidence Baudelaire
6, rue Arthur Rimbaud
65000 - Tarbes
Tél. : 05 62 93 27 70
Fax : 05 62 44 11 64

DDTEPF

Direction Départementale du Travail, de l'Emploi de la Formation Professionnelle
Cité administrative Reffyye
BP 1720 - 65017-Tarbes Cedex 9
Tél : 05 62 54 18 20
Fax : 05 62 54 18 30

Bourse du Travail

Pour être orienté suivant votre recherche, obtenir des coordonnées et des informations pour vos démarches.

5, Boulevard du Martinet
65000 - Tarbes
(De nombreux syndicats y siègent : CFE CGC, FO...)

CAF

Caisse D'Allocations Familiales
6 ter, place au Bois
65018 - Tarbes Cedex 9
Tél. : 0820 25 65 10
Fax : 05 62 93 73 61

URSSAF

Unions de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales
15, rue Latil - B.P.1025
65010 - Tarbes Cedex
Tél. : 05 62 44 46 00
Fax : 05 62 93 00 40

Conseil Général

Hôtel du Département
6 et 11, rue Gaston Manent
BP 1324 - 65013
Tarbes Cedex 09
Tél. : 05 62 56 78 65
Fax : 05 62 56 78 66

Espace Prévention Santé

Place au Bois - 65000 - Tarbes
Tél. : 05 62 44 99 61

MSA - Mutualité Sociale Agricole

22, rue Cronstadt
65022 - Tarbes CEDEX 9
Tél. : 05 62 34 39 95

PMI

Protection Maternelle et Infantile
Direction de la Solidarité
Départementale
Place Ferré - 65000 - Tarbes
Tél. : 05 62 56 78 65

Forum

Place du Champs commun
65100 - Lourdes
Tél. : 05 62 94 94 00
Fax : 05 62 94 12 14

Mairie de Tarbes

1, place Jean Jaurès
65000 - Tarbes
Tél. : 05 62 44 38 38
Fax : 05 62 36 04 39

Mairie de Lourdes

2, rue de l'Hôtel de ville
65100 - Lourdes
Tél. : 05 62 94 65 65
Fax : 05 62 46 10 36

ANPE

Agence Nationale pour l'Emploi
Tarbes Pyrénées
Zone artisanale Bastillac Sud
65000 - Tarbes
Tél. : 0 811 55 01 65
Fax : 05 62 34 37 35

Mairie de Vic en Bigorre

Square de l'Hôtel de ville
65500 - Vic en Bigorre
Tél. : 05 62 31 68 68
Fax : 05 62 96 29 43

CPAM

Caisse Primaire Assurance Maladie
8, place au Bois
65021 - Tarbes Cedex 9
Tél. : 0820 904 135

Mairie de Bagnères de Bigorre

28, Place Vignaux
65200 - Bagnères de Bigorre
Tél. : 05 62 95 08 05
Fax : 05 62 91 02 93

...plus d'infos et
coordonnées sur :

www.tantdevies.eu

Organisez vos

Temps de vie

Si vous avez complété le test, reportez les totaux obtenus pour chacun des temps de vie dans les cases sur fond foncé du tableau suivant. Dans celles sur fond clair, vous noterez un « + » ou un « - » selon votre souhait d'y consacrer plus ou moins de temps.

Tableau Récapitulatif

	Moi, aujourd'hui		Mon idéal	
Une journée...	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Temps Professionnel	h	h		
Temps Domestique	h	h		
Temps Physiologique	h	h		
Temps Parental	h	h		
Temps Personnel	h	h		

Vous avez maintenant une idée concrète de la répartition de votre temps et de vos idéaux.

Peut-être pouvez-vous déjà envisager des changements pour votre organisation ?

Suggérez à votre partenaire, colocataire, amis ou collègues de travail de « se tester », puis d'en discuter ensemble. L'échange sera certainement fructueux !

Temps Professionnel

	Moi, aujourd'hui		Mon idéal	
Une journée...	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Trajets	h	h		
Temps de travail ou de recherche d'emploi	h	h		
Repas sur le lieu de travail/formation	h	h		
Autres :*	h	h		
Total	h	h		

*Autres : vous pouvez utiliser cette case pour des activités qui ne sont pas citées dans le tableau.

Bon à savoir

...en recherche d'emploi ou en emploi...

Différentes aides existent pour faciliter vos déplacements, gardes d'enfants, conseils, formations... Pour mieux concilier vie personnelle et vie professionnelle, pensez aux congés spécifiques: congés enfant malade, déménagement, événements familiaux...

Renseignez-vous auprès de l'ANPE, de la CAF, du Conseil Général, de la DDTE ou de la Bourse de Travail. Pour les connaître, référez-vous à la convention collective, au code du travail ou rapprochez-vous du représentant du personnel.

Le co-voiturage

Le co-voiturage permet de partager les trajets et les frais tout en respectant l'environnement.

Renseignez-vous sur le net, auprès de votre employeur ou du Conseil Général pour organiser vos déplacements professionnels ou personnels.

... retrouvez toutes les coordonnées à la fin de ce livret ...

Temps Domestique

Une journée...	<i>Moi, aujourd'hui</i>		<i>Mon idéal</i>	
	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Entretien du linge (lessive, repassage)	h	h		
Faire les courses	h	h		
Préparation des repas	h	h		
Dresser, débarrasser la table, faire la vaisselle	h	h		
Nettoyer et ranger la maison	h	h		
Réparer, bricoler	h	h		
Entretien divers (animaux, jardin...)	h	h		
Démarches administratives	h	h		
Autres :*	h	h		
Total	h	h		

*Autres : vous pouvez utiliser cette case pour des activités qui ne sont pas citées dans le tableau.

Bon à savoir

L'organisation

Un échange sur la répartition des tâches au sein du foyer peut aboutir sur un tableau qui clarifie les activités de chacun et leur fréquence. Pour lancer cette discussion, pensez à remplir ce test avec tous les membres de votre famille!

Le CESU

Le Chèque Emploi Service Universel permet d'employer une aide à domicile (ménage, repassage, baby-sitting, jardinage, bricolage...) avec des avantages : simplification des formalités de déclaration d'emploi, règlement en tout ou partie du salaire de l'intervenant à domicile... Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à l'URSSAF.

Les services

Des **A**ssociations Intermédiaires vous proposent plusieurs services : repassage, ménage, travaux de réparation, soutien scolaire ... Toutes les formalités sont réduites et vous pouvez profiter de réductions fiscales en tant que particulier.

Temps Personnel

Une journée...	<i>Moi, aujourd'hui</i>		<i>Mon idéal</i>	
	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Repos (ne rien faire de spécial)	h	h		
Activités sportives	h	h		
Engagements politiques/associatifs	h	h		
Lire, écouter de la musique	h	h		
Regarder la télévision	h	h		
Sorties seul ou avec des amis	h	h		
Autres :*	h	h		
Total	h	h		

*Autres : vous pouvez utiliser cette case pour des activités qui ne sont pas citées dans le tableau.

Bon à savoir

Les activités

La **M**aison des **A**ssociations la plus proche de chez vous ou votre **M**airie, peuvent vous informer sur les associations sportives, de loisirs, le bénévolat... Vous trouverez aussi les manifestations du département dans les petits livrets mensuels réalisés par l'office du tourisme de Tarbes, ou encore sur les panneaux lumineux de cette ville.

★ Du temps pour vous

C'est le plus précieux des temps, pourtant nous en oublions souvent l'importance. Prendre du temps pour soi, permet de mieux vivre et profiter de tous les autres moments de la journée.

... plus d'infos aux dernières pages de ce livret ...

Temps Parental

Une journée...	Moi, aujourd'hui		Mon idéal	
	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Temps partagé avec les enfants	h	h		
Aide aux devoirs	h	h		
Toilette, habillement	h	h		
Repas : préparation et prise	h	h		
Trajet école ou extrascolaire	h	h		
Autres :*	h	h		
Total	h	h		

*Autres : vous pouvez utiliser cette case pour des activités qui ne sont pas citées dans le tableau.

Bon à savoir

Les devoirs

Des associations proposent d'aider les enfants dans leurs devoirs, vous pouvez vous renseigner auprès de la **M**airie, des associations de quartier, centres sociaux...

Les tâches

Pour bien s'organiser, c'est très important de : établir des priorités (certaines activités peuvent attendre), savoir déléguer les tâches et faire participer les grands-parents, les oncles et tantes dans la mesure du possible.

Les trajets

Avez-vous pensé à partager les trajets avec les autres parents ? Par exemple pour conduire les enfants à l'école, au sport, aux activités extrascolaires...

Les modes de gardes

Se renseigner auprès de la **M**airie, de la **P**MI et de la **C**AF sur les différents modes de garde existants (Assistants maternelles, crèches, haltes garderies...) et sur les aides financières.

Temps Physiologique

Une journée...	Moi, aujourd'hui		Mon idéal	
	en semaine	le week-end	en semaine	le week-end
Consultations et soins médicaux	h	h		
Sommeil	h	h		
Hygiène personnelle (douche, rasage, maquillage...)	h	h		
S'habiller	h	h		
Prise des repas	h	h		
Autres :*	h	h		
Total	h	h		

*Autres : vous pouvez utiliser cette case pour des activités qui ne sont pas citées dans le tableau.

Bon à savoir

Santé

Les bilans de santé proposés par votre **C**aisse d'**A**ssurance **M**aladie sont gratuits, adaptés à votre âge, sexe, habitudes de vie... ils permettent de faire le point sur votre santé de façon générale.

Vous pouvez également vous rendre à l'**E**space **P**révention **S**anté pour obtenir de la documentation sanitaire, participer à des journées d'information (contraception, cancer...) ou être orienté suivant la problématique de santé rencontrée.

Se préparer

Même si cela peut paraître évident, avez-vous jamais essayé de préparer la veille votre tenue, voire votre repas, pour le lendemain ? Moins de stress, plus de sommeil, votre journée débutera mieux !

... pour toutes les coordonnées, reportez-vous à la pages 10 ...