



*Tu as entre 10 et 20 ans ?*

*Tu te poses des questions ?*

*Tu as besoin de parler ?*

La Maison des ados accueille les jeunes ayant entre 10 et 20 ans avec et sans rendez-vous, mais aussi parents, famille ou proches qui rencontrent des difficultés avec un ado.

*Pour les ados et leur famille :*  
un espace d'écoute et de parole gratuit, confidentiel voire anonyme.

*Pour les pros :*  
un partenaire sur qui compter

**OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI  
AVEC ET SANS RENDEZ-VOUS**

–  
**Lundi : 13h à 18h**

**Mardi : 13h à 18h**

**Mercredi : 10h à 12h – 13h à 18h**

**Jeudi : 13h à 18h**

**Vendredi : 13h à 18h**

**32 rue Wissocq**

**62500 SAINT OMER**

**mda.littoral.saint.omer@pasdecalais.fr**

**03.21.11.34.70**

Retrouvez-nous sur :



**Maison des ados du Littoral**

 **Pas-de-Calais**  
Le Département

 **Pas-de-Calais**

*Le Département*

*Solidarités*

## PROGRAMME

*de septembre à octobre 2020*



**LES ATELIERS  
DE  
LA MAISON  
DES ADOS  
DE SAINT-OMER**

**Inscription gratuite**

**Renseignements :**

03 21 11 34 70 ou  
mda.littoral.saint.omer@pasdecalais.fr



## Des idées, des projets ?

---



> 9 septembre 2020 de 14h à 17h

> 23 septembre 2020 de 16h à 18h

Seul ou en groupe, viens découvrir la Maison des ados et échanger avec l'animatrice. Tu pourras venir réaliser des projets qui te tiennent à cœur, y participer dans des domaines qui te motivent.

## Les ateliers cuisine

---



> 16 septembre 2020 de 15h à 17h

Apprends en t'amusant ! Tu réaliseras des recettes faciles à reproduire toi-même et tu repartiras avec les bases d'une alimentation saine !

## Jeux d'ados

---



> 23 septembre 2020 de 14h à 16h

> 7 octobre 2020 de 14h à 17h

> 4 novembre 2020 de 14h à 17h

Défis, challenges autour d'un grand jeu mêlant questions et blind test.

## Aprèm' ludique

---



> 20 octobre 2020 de 14h à 17h

Seul ou accompagné, le temps d'un après-midi, tu pourras venir jouer, et peut-être même découvrir des jeux que tu ne connais pas. Ensemble, participons à cet après-midi ludique !

## Balade santé

---



> 14 octobre 2020 de 14h à 17h

et 29 octobre 2020 de 10h à 17h

ou

> 28 octobre 2020 de 14h à 17h

et 29 octobre 2020 de 10h à 17h

Nous te proposons d'aborder la question du bien-être. Ensemble, nous échangerons sur nos habitudes le temps d'un après-midi puis nous réaliserons un repas équilibré avant d'aborder une journée récréative.

## Zen attitude

---



> 21 octobre 2020 de 10h à 16h30

et 23 octobre 2020 de 14h à 16h30

Reprends confiance en toi ! 2 jours pour apprendre à dépasser la simple apparence, cultiver tes atouts et ne plus avoir peur du jugement des autres.