



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  
et un lieu de ressources sur les questions liées à l'adolescence.

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

**Lundi : 9h00 à 12h/13h à 18h**

**Mardi : 9h00 à 12h/13h à 18h**

**Mercredi : 9h00 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 octobre à décembre 2021*



## Les Ateliers de la Maison des Adolescents de Saint-Omer

**Viens participer aux ateliers de la maison  
des Adolescents**

**Inscription gratuite**

**Renseignements :**

**03.21.11.34.70 ou**

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



## LES ATELIERS CUISINE



- > 13 Octobre 2021 de 14h à 17h
- > 10 Novembre 2021 de 14h à 17h
- > 1er, 15 Décembre 2021 de 14h 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 !

## DECOUVERTE DE SOI



- > 6 et 13 Octobre 2021 de 14h à 17h
- Mieux se connaître pour mieux avancer.  
Quels sont mes atouts, mes compétences ?  
Apprenons ensemble à les mettre en valeur !

## THEATRE



- > 10,17,24 Novembre 2021 de 14h à 17h
- > 8 et 15 Décembre 2021 de 14h à 17h

Viens participer aux 5 ateliers , autour des thématiques de l'estime de soi et l'affirmation de soi . Oses te mettre en scène au sein de la MDA .

## ECOUTES TES EMOTIONS



- > 17 et 24 Novembre 2021 de 14h à 17h

Il est souvent difficile de nommer tes émotions ?

Apprenons à les identifier ensemble.

La présence d'une hypnothérapeute te fera découvrir des outils.

## ATELIER DECO



- > 15 Décembre 2021 de 14h à 17h

Ensemble, décorons la Maison des Ados aux couleurs des fêtes de fin d'année !

Nous finirons cette après-midi par un goûter que nous aurons préparé ensemble.



**Selon l'évolution de la crise sanitaire, les ateliers pourront se faire en Visio ou en présentiel.**

**Inscription obligatoire au :  
03.21.11.34.70**

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