



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 janvier à avril 2022*



## 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



- > 26 Janvier 2022 de 14h à 17h
- > 2 Février 2022 de 14h à 17h
- > 2 Mars 2022 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



- > 9, 23, 30 Mars 2022 de 14h à 17h
- > 6 Avril 2022 de 14h à 17h

Mieux se connaître pour mieux avancer. Quels sont mes atouts, mes compétences ?

Apprenons ensemble à les valoriser !

## BALADE SANTE



- > 9 Février 2022 de 10h à 17h
- > 20 Avril 2022 de 10h à 17h

La journée sera consacrée à échanger sur tes habitudes (alimentaires, physiques...) autour d'ateliers ludiques et d'un repas préparé par le groupe.

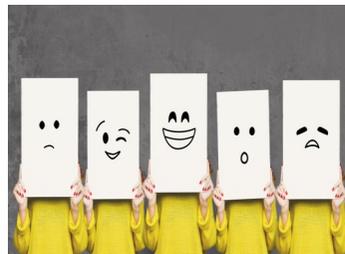
## EXPRESSION ARTISTIQUE



- > 11 Février 2022 de 14h à 17h
- > 18 Février 2022 de 14h à 17h

Viens découvrir puis exprimer ta fibre artistique, ta créativité, ton imagination... Autour d'un atelier crée rien que pour toi !

## ECOUTES TES EMOTIONS



- > 19 Janvier 2022 de 14h à 17h
- > 2 Février 2022 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.

## CAFE DES ADOS



- > 26 Janvier 2022 de 14h à 17h  
(Thème : Les Réseaux Sociaux)
- > 23 Février 2022 de 14h à 17h  
(Thème : 18 ans, Ça change quoi ?)
- > 16 Mars 2022 de 14h à 17h  
(Thème : Vie Affective et Sexuelle)

## APREM LUDIQUE



- > 8 et 15 Février 2022 de 14h à 17h
- > 12 et 19 Avril 2022 de 14h à 17h

A votre demande, nous réorganisons des après-midi autour de jeux de société, jeux de plateau... Une nouvelle façon de s'approprier le Jeu.



Inscription obligatoire au :

03.21.11.34.70

[mda.littoral.saint.omer@pasdecalsais.fr](mailto:mda.littoral.saint.omer@pasdecalsais.fr)