ÊTRE parents
d'un jeune de 11 ans et plus

PARENT : VOUS RESTEZ SON REPÈRE

Votre ado ne le laisse pas paraître, mais ce que vous faites et ce que vous dites a de l'importance pour lui. Il ne vous imite plus comme lorsqu'il avait trois ans, mais il vous observe, pèse le pour et le contre de ce que vous faites, et pourrait adopter plusieurs de vos attitudes, peut-être même sans s'en rendre compte. Surtout si vous avez un bon lien avec lui.

Source : Nadia Gagnier
"Les ados : guide de survie pour parents"

Sommaire

ACCOMPAGNEMENT DE L'ADO OU DU JEUNE ADULTE P2
COLLÈGE ET LYCÉE P3
PREMIER JOB P5
LA SANTÉ P5
LES LOISIRS P7

Accompagnement
de l'ado ou du jeune adulte

PROJETS DE MOBILITÉ INTERNATIONALE / SO MOBILITÉ

Renseigner et accompagner les jeunes dans leurs projets individuels de mobilité internationale : stage, volontariat, job, études...

Informations & inscriptions : somobilite.fr

Service Jeunesse,
opératrice So Mobilité
Tel : 06 03 60 05 22
servicejeunesse@dax.fr

PROMENEURS DU NET

La CAF a mis en place un réseau national d'écoute et de présence numérique d'animateurs sur le Net pour les jeunes : les Promeneurs du Net. Projets d'information et de prévention autour du numérique.

Information : Service jeunesse de la ville de Dax

PÔLE ANIMATION JEUNESSE

Lieu d'accueil pour tous les jeunes de 11 à 18 ans : détente, loisirs, accompagnement de projets individuels ou collectifs.

- ***Lieu*** *: 9 rue de Borda (à droite eu haut de l'escalier), Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du mardi au vendredi de 12h à 18h et chaque premier samedi du mois de 14h à 17h - Programmation d'activités pendant les vacances scolaires, animations, les mercredis après-midi et certains samedis, soirées, clubs thématiques (Environnement, glisse urbaine, club spectateurs.....)*
- ***Informations*** *: 05 58 56 59 89 / servicejeunesse@dax.fr Page Facebook Instagram : servicejeunessedax*
- ***Tarifs inscriptions annuelles :*** *5€/jeune habitant Dax, 7€/jeune habitant la CAGD, 10€/jeune habitant hors de la CAGD*

PÔLE INFORMATION JEUNESSE LABELLISÉ

Lieu d'accueil pour tous les jeunes de 13 à 29 ans : accueil et écoute pour toutes informations concernant la jeunesse ; projets individuels ; aides au permis, bénévolat, santé et prévention, mobilité internationale (opérateur So Mobilité), jobs d'été ou jobs étudiants, logement, orientation, point d'accès à l'outil numérique, Promeneurs du Net, ...

- ***Lieu*** *: 9 rue de Borda (à droite en haut de l'escalier), Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du mardi au vendredi de 14h à 18h et chaque premier samedi du mois de 9h à 12h - rendez-vous individuels ou actions collectives, projets; partenariats avec les structures locales*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 24 62 70 41 / servicejeunesse@dax.fr - Page Facebook/Instagram : servicejeunessedax*
- ***Tarif :*** *gratuit, anonyme et ouvert à tous les jeunes*

MISSION LOCALE

Accompagner les jeunes de 16 à 25 ans dans leur parcours d'insertion professionnelle et sociale et leur accès à l'emploi : entretiens individuels et réunions collectives.

- ***Lieu*** *: Résidence Le Rubens, 14 avenue du Sablar*
- ***Jours et horaires*** *: lundi : de 13h45 à 17h30 / mardi au jeudi : de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h30 / vendredi : de 8h45 à 12h30 de 13h45 à 16h30*
- ***Informations et prise de RDV*** *: 05 58 90 93 99 / dax@mission-localedeslandes.fr*

ACCOMPAGNEMENT POUR L'EMPLOI DES JEUNES

Le département des Landes propose un accompagnement vers l'emploi et des formations pour les moins de 26 ans en difficultés sociales et/ou professionnelles.

- ***Lieu*** *: sur rdv*
- ***Informations*** *: Christophe Pellaumail 06 45 14 63 22*
- ***Tarif :*** *gratuit*

HÉBERGEMENT POUR LES 16-25 ANS

Accompagner et héberger les jeunes de 16 à 25 ans dans leur projet de formation et d'emploi.

- ***Lieu*** *: Résidence Habitat Jeunes, 3 rue André Malraux*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi sur rendez-vous*
- ***Informations et inscription*** *: RhJ – 05 58 58 01 01 habitatjeunes.dax@orange.fr - fjt.pagesperso-orange.fr*

ACCOMPAGNEMENT À LA CITOYENNETÉ, À LA SOLIDARITÉ ET À LA MOBILITÉ EUROPÉENNE ET INTERNATIONALE

Appui et conseils pour s'engager, lancer des projets solidaires, écologiques, sociaux... du local à l'international, partir en mobilité, développer des compétences citoyennes par le biais d'ateliers, animations, forum, préparation aux départs, café linguistique...

- ***Lieu*** *: la Maison de l'Europe des Landes Wipsee - Pontonx/Adour*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi ou vendredi de 9h à 18h*
- ***Informations et inscription*** *: 06 02 16 24 94 - wipsee40@gmail.com*
- ***Tarifs :*** *accès libre et gratuit, avec adhésion de 10€*

Collège *et lycée*

LES DEMANDES DE BOURSES EN LIGNE

Collège :
service-public.fr>
particuliers>
vosdroits>F984

Lycée :
service-public.fr>
particuliers>
vosdroits>F616

La vie étudiante :
service-public.fr>
particuliers>
vosdroits>N20398

PROTECTION DE L'ENFANCE, PRÉVENTION DE L'ABSENTÉISME SCOLAIRE, ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS D'ADOLESCENTS

Dans les collèges et lycées une assistante de service social et une infirmière scolaire assurent l'accueil et l'accompagnement des jeunes et de leurs parents.
Un Fonds social, destiné à aider les familles les plus en difficultés qui ne peuvent subvenir totalement aux dépenses occasionnées par la scolarité de leur jeune, peut être sollicité.

Collégiens :
Collège d'Albret : *Informations et prise de RDV - 05 58 74 34 23 / http://blogpeda.ac-bordeaux.fr/albretdax/*
Collège Dussarat : *Informations et prise de RDV - 05 58 74 05 05 / http://webetab.ac-bordeaux.fr/college-dussarrat/*

Lycéens *:*
Lycée de Borda : *Informations et prise de RDV - 05 58 58 12 38 / www.lyceedeborda.org/*
Lycée Polyvalent Haroun Tazieff : *Informations et prise de RDV - 05 58 91 33 40 / www.lyceeharountazieff.com*
Lycée Agricole Hector Serres : *Informations - 05 58 98 70 33 / www.formagri40.fr*

« La posture allongée diminue le stress (...). Se coucher, c'est 10% de rapidité gagnée ! Bref, la position classique assise à un bureau ne semble pas être celle qui va permettre à l'ado de résoudre son problème de maths. »

On ne se comprend plus
Isabelle Filliozat

ACCOMPAGNEMENT À LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Soutien des parents et des enfants à la réussite scolaire, par le biais de l'aide aux devoirs et d'ateliers de découverte.

Ces ateliers sont proposés sur les territoires de Dax (Gond, Cuyès, Sablar) et Saint-Paul-Lès-Dax.

Dax Gond (CE2- 3ème) :

- ***Lieu*** *: salle Lesparre - Place Léon Lesparre*
- ***Jours et horaires*** *: lundi et vendredi de 17h00 à 18h15*

Dax Sablar (CE2- 3ème)

- ***Lieu*** *: école primaire Simone Veil – quartier du Sablar*
- ***Informations et inscriptions*** *:mercredi de 14h à 17h et samedi de 9h à 12h*

Dax Cuyès (CE2- 3ème) :

Interventions suspendues le temps des travaux de réhabilitation de la barre commerciale

Saint-Paul-lès-Dax (CE2- 3ème) :

- ***Lieu*** *: école primaire Marie Curie*
- ***Jours et horaires*** *: mercredi de 14h à 17h et samedi de 9h à 12h*
- ***Informations et inscriptions*** *: Amicale Laïque dacquoise – 05 58 90 04 20 - aldax40@gmail.com - amical-laique-ald-dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit, adhésion annuelle 9 €*

"RÉVISE TES EXAMS"

Ateliers philo, français, relaxation, annales à disposition.

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires en mai et juin*** *: mardi et vendredi de 12h30 à 18h. Mercredi et samedi 10h à 18h. Jeudi matin et dimanche pair de 9h à 12h*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 74 72 89 bibliotheque@dax.fr - dax.fr>vivre sa culture*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit*

Premier job

Travailler à partir de 14 ans c'est possible, mais pas n'importe comment !

Retrouver toutes les infos : travail-emploi.gouv.fr et service-public.fr

SENSIBILISATION BABY-SITTING

Sensibilisation au métier de baby sitter proposée aux jeunes dacquois de + de 16 ans 1 à 2 fois par an lors des vacances scolaires.

- ***Lieu*** : *Service Jeunesse, 9 rue de Borda, Dax*
- ***Informations et mise en relation*** : *Pôle Info Jeunesse 05 24 62 70 41 - servicejeunesse@dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit sur inscription. Cotisation de 5€*

IMMERSION PROFESSIONNELLE JEUNE

Job d'été de deux semaines pendant la période juillet-août
Pour candidater il faut : 1) être âgé de 16 à 18 ans ; 2) habiter Dax ; 3) ne pas avoir eu de première expérience professionnelle.

Dossier de candidature de début janvier à mi février : à remettre en main propre au service jeunesse du mardi au vendredi de 14h à 18h

- ***Lieu*** : *Service Jeunesse, 9 rue de Borda, Dax*
- ***Informations*** : *Pôle Info Jeunesse - 05 24 62 70 41 servicejeunesse@dax.fr*
- ***Rémunération du jeune :*** *selon le SMIC horaire en vigueur*

MISSION LOCALE

Trouver des offres d'emploi pour les plus jeunes.

- ***Lieu*** : *Résidence Le Rubens, 14 avenue du Sablar, Dax*
- ***Jours et horaires*** : *lundi de 13h45 à 17h30 / du mardi au jeudi : de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h30 / vendredi : de 8h45 à 12h30 de 13h45 à 16h30*
- ***Informations et prise de RDV*** : *05 58 90 93 99 / dax@mission-localedeslandes.fr*

La santé

17 ans

c'est l'âge médian du 1er rapport sexuel pour les filles et les garçons

Institut National d'Etudes Démographiques

CENTRE DE PLANIFICATION DES LANDES

Entretien, consultations médicales, information sur la contraception et la sexualité.
Accueils assurés par un médecin, une conseillère conjugale, une sage-femme et l'infirmière.

- ***Lieu*** : *Centre de Planification et d'Éducation Familiale, 5 rue Labadie, Dax*
- ***Jours et horaires*** : *du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)*
- ***Informations et prise de RDV*** : *CPEF rue Labadie – 05 58 90 19 06*

10 à 15 %

des adolescents vont psychiquement mal.
Osons être parents !

Marie Rose MORO

CONSULTATION MÉDICALE DU JEUNE JUSQU'À 18 ANS

Consultations assurées par un médecin pédiatre, sur RDV.

- ***Lieu*** *: Centre Hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service Pédiatrie, Boulevard Yves du Manoir, Dax.*
- ***Jours et horaires*** *: Lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h*
- ***Informations et prise de RDV*** *: 05 58 91 48 46*

CONSULTATIONS MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES POUR ENFANTS ET PARENTS (ENFANTS JUSQU'À 12 ANS)

Des consultations sont proposées pour des enfants ayant des troubles du développement psychologique, du comportement, de la relation et de la communication par des médecins psychiatres, psychologue, orthophoniste, psychomotricien, assistante sociale...

- ***Lieu*** *: Centre Médico-Psychologique Infantile – 1 rue Labadie - Hôpital Thermal - Dax*
- ***Informations et RDV*** *: 05 58 91 48 59*

CONSULTATION MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR LES ADOS 12-20 ANS

Information, prévention, orientation et soins : entretiens individuels, groupes thérapeutiques et ateliers de créativité.

- ***Lieu*** *: Maison des Ados , 13 bis, avenue Victor Hugo, Dax*
- ***Informations et prise de RDV*** *: 05 58 35 67 68*

Parler sexualité avec son ado, des sources adaptées à chaque âge :

à partir de 12 ans : www.onsexprime.fr/

à partir de 16 ans : www.irepsna.org/documentations/sex-education/

"Dans notre société, les adolescents sont caricaturés, ils ont tous les défauts : violents, paresseux, fashion victim, captifs des écrans, prisonniers du web, gâtés, ils boivent de l'alcool de plus en plus tôt, fument et consomment du cannabis. Tout cela n'est pas faux, mais tout cela est exagéré, et énormément médiatisé. »

Osons être parents !
Marie Rose MORO

ENTRETIENS PARENTS/ADOS

Accompagnement et soutien à la parentalité par une équipe pluridisciplinaire : pédopsychiatre, pédiatre, psychologue, infirmier, éducateur spécialisé, assistante sociale, orthophoniste, psychomotricien.

- ***Lieu*** *: Maison des Ados , 13 bis, avenue Victor Hugo, Dax*
- ***Informations et prise de RDV*** *: 05 58 35 67 68*

CONSULTATION ET THÉRAPIE POUR L'ENFANT EN DIFFICULTÉ SCOLAIRE DE 0 À 20 ANS

Service médico-social du Centre Départemental de l'Enfance, lieu de soins ambulatoires de proximité.
Le CMPP assure l'accueil des enfants, adolescents, jeunes adultes, ainsi que de leurs parents ayant des difficultés d'apprentissages, psychologiques, comportementales ou instrumentales qui peuvent rendre leur adaptation sociale difficile (à l'école, dans la famille...).

- ***Lieu*** *: Centre Médico Psycho Pédagogique, 18 rue des Abeilles, Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 8h30 à 16h*
- ***Informations*** *: 05 58 74 39 66*

CENTRE DE DÉPISTAGE ET DE SANTÉ SEXUELLE

Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles.

- ***Lieu*** *: CEGIDD 40, 4 rue bis Labadie, Dax*
- ***Jours et horaires*** *: sur RDV et anonyme*
- ***Informations*** *: 05 58 57 92 60*

CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS

Accueil gratuit et anonyme pour les jeunes et les parents autour des consommations : alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac...

- ***Lieu*** *: CJC l'Atelier, 28 bis boulevard Claude Lorrin, Dax*
- ***Informations*** *: LA SOURCE Landes addictions 05 58 56 38 00*

Les loisirs

CLUB DES JEUNES SPECTATEURS

Programmation annuelle de 6 spectacles dans l'année dans différentes salles de la Région pour découvrir tous les genres (Théâtre, cirque, danse, concert....), pour un groupe de 16 jeunes (12/18 ans) qui participent à l'élaboration du projet.

- ***Lieu*** *: Atrium de Dax, Scène Nationale de Bayonne, Théâtre Quintaou à Anglet, Soustons...*
- ***Jours et horaires*** *: d'Octobre à Mai*
- ***Informations et inscriptions*** *: Service Jeunesse, 9 rue de Borda à Dax - servicejeunesse@dax.fr / Facebook / Instagram*
- ***Tarif :*** *abonnement selon le quotient familial*

SE RETROUVER AUTOUR DU JEU : JEUX DE SOCIÉTÉ ET SALON JEUX VIDÉO

Accès libre et non accompagné à partir de 11 ans.

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *en accès libre : mardi et vendredi de 12h30 à 18h. Mercredi et samedi 10h à 18h. Jeudi matin et dimanche pair de 9h à 12h*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 74 72 89 bibliotheque@dax.fr /dax.fr > vivre sa culture*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit pour les mineurs*

LIVRES, MANGAS, DVD : "SUR PLACE OU À EMPORTER"

Accès libre et non accompagné à partir de 11 ans, accès au wifi.

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires en accès libre*** *: mardi et vendredi de 12h30 à 18h. Mercredi et samedi 10h à 18h. Jeudi matin et dimanche pair de 9h à 12h*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 74 72 89 bibliotheque@dax.fr /dax.fr > vivre sa culture*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit pour les mineurs*

58%

des 15-19 ans ont une pratique artistique

Source : Ministère de la culture 2018

PRATIQUE DE LA MUSIQUE ET DE LA DANSE

- ***Lieu*** *: conservatoire municipal de musique et de danse, 2 rue Léon Gischia*
- ***Informations*** *: 05 58 74 48 39 - conservatoire@dax.fr dax.fr>conservatoire-municipal-de-musique-et-de-danse*

PRATIQUER LES ARTS PLASTIQUES ET L'INFOGRAPHIE

L'école propose de développer la créativité à travers toutes les techniques des arts plastiques : dessin, peinture, collage, volume, mixité des techniques, création numérique...

- ***Lieu*** *: école municipale d'arts plastiques, 3 rue du Palais*
- ***Informations*** *: 06 28 69 76 76 artsplastiques@dax.fr ou culture@dax.fr dax.fr> inscriptions-ecole-municipale-darts-plastiques*

« J'ai tout adoré pendant mon séjour : les promenades à cheval, la piscine, les repas, les copains, les animateurs » super cools..."

Sacha, 12 ans parti en colo durant l'été 2020

DÉPART EN VACANCES DES ADOS

Favoriser le départ en colo ou en accueil de loisirs des ados, informer les familles sur leurs droits aux aides.

- ***Lieu*** : *LA JPA des Landes (Jeunesse au Plein Air) - 3, allée de la solidarité - MONT DE MARSAN - RDV possible sur l'agglomération dacquoise*
- ***Jours et horaires*** : *du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30*
- ***Informations*** : *05 58 06 89 86 - contact@jpa40.fr -jpa40.fr*

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

Accueil les mercredis et petites vacances des enfants de 11 et 12 ans et l'été de 11 à 15 ans.

- ***Lieu*** : *l'été au Centre de loisirs de Boulogne pour les 7-15 ans.*
- ***Jours et horaires*** : *du lundi au vendredi de 8h à 12h*
- ***Informations et inscriptions*** : *Amicale Laïque dacquoise – 05 58 90 04 20 - aldax40@gmail.com - amicale-laique-ald-dax.fr*
- ***Tarif :*** *suivant le quotient familial*

SÉJOURS D'ÉTÉ ADOS

Des séjours sont organisés tous les étés pour les ados entre 11 et 18 ans, avec participation des jeunes à l'élaboration du projet.

- ***Lieu*** : *Pôle animation, Service Jeunesse, 9 rue de Borda, Dax*
- ***Informations*** : *05 58 56 59 89 / servicejeunesse@dax.fr*

Facebook / Instagram : servicejeunessedax

DISPOSITIF DESTINACTION

Aides régionales pour les départs en autonomie pour tous les jeunes de 16 à 22 ans (France) et 18 à 25 ans (En Europe).

- ***Lieu*** : *Pôle Info Jeunesse, Service Jeunesse, 9 rue de Borda à Dax*
- ***Informations*** : *: 05 24 62 70 41 / servicejeunesse@dax.fr*

Facebook / Instagram : servicejeunessedax

PÔLE RESSOURCES INCLUSION

Accompagnement d'enfants avec besoins particuliers et/ou en situation de handicap pour l'accueil en structure de loisirs (espaces jeunes, colos, assos sportives et culturelles).

Orientation des familles et accompagnement des professionnels.

- ***Lieu*** : *La JPA des Landes (Jeunesse en Plein Air) - 3 allée de la solidarité - MONT DE MARSAN*
- ***Jours et horaires*** : *du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30*
- ***Informations et RDV*** : *07 50 37 56 75 (rencontre possible sur tout le département)*

1h

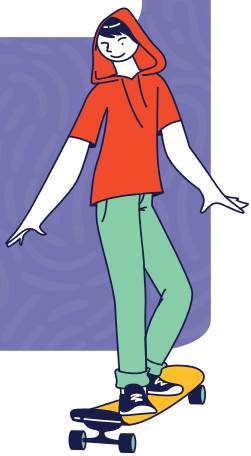
Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités dynamiques par jour pour les adultes. Pour les enfants et les adolescents, c'est au moins 1 heure.

Source: mangerbouger.fr

75%

des 16-25 ans pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine

Source : UCPA (Union nationale des centres sportifs de plein air) 2019



LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS

Afin de découvrir ce que le tissu associatif propose, un guide des associations est disponible.

- ***Lieu*** *: Espace de la Vie Associative et Citoyenne, 9 rue de Borda*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h00, samedi de 9h à 12h*
- ***Informations*** *: 05 58 56 98 21 - vieassociative@dax.fr dax.fr>espace-de-la-vie-associative-et-citoyenne-evac*

ATELIER LANGUES DES SIGNES (9-12 ANS)

Jouer avec les signes et commencer à découvrir la langue des signes.

- ***Jours et horaires*** *: mercredi*
- ***Informations et inscriptions*** *: Association des mains et des signes - 06 38 46 85 31 - desmainsetdessignes@hotmail.com des-mains-et-des-signes.fr https://www.facebook.com/desmainsetdessignes/*
- ***Tarif :*** *10 € par atelier, adhésion à l'année de 10 €*

SORTIES ENTRE ADOS DE FAMILLES DE MULTIPLES.

Organisation de sorties entre adolescents et soutien financier de l'association pour les adhérents

- ***Jours et horaires*** *: selon la programmation*
- ***Informations et inscriptions*** *: Jumeaux et plus – 06 18 02 74 47 lnassojumoplus40@hotmail.fr*
- ***Tarif :*** *tarif suivant la sortie, adhésion à l'année de 27 €*

En quoi j'aime passer du temps avec mes parents ?

En tant qu'adolescente, je n'ai pas tellement de souvenirs importants avec mes parents . Je suis un parcours de méditation, un sujet était de se concentrer sur qui ou qu'est-ce qui nous rendait heureux. J'aurais cru que mes souvenirs de danse ou de mes amis me seraient venus naturellement. Seulement une image m'est apparue directement. Cet été, ma mère m'a emmenée faire de l'accrobranche sans même m'en parler avant. Je suis en bas de la tyrolienne, je crie à ma mère de sauter et je la vois descendre en criant comme une enfant en souriant. Au moment de la méditation, j'ai ressenti une énorme émotion. J'avais compris que passer du temps avec ma mère me rendait très heureuse.

C'est une des rares fois où ma mère est sortie de son cadre autoritaire et s'est autorisée à lâcher prise pour me montrer une nouvelle image. Une image que j'aime. *Ilyana - 16 ans*