



Être parents

SOUTENUS, INFORMÉS, AIDÉS, ENTOURÉS...

DEVENIR OU ÊTRE PARENTS

Être parent, c'est d'abord une attitude d'accueil de l'enfant comme il est, et non comme on le rêve : une attitude d'écoute, d'attention, de compréhension, d'accompagnement et d'amour inconditionnel.

*École des parents
et des éducateurs (EPE)*

Sommaire

SE PREPARER À ÊTRE PARENT	P2
FAIRE EN FAMILLE	P4
SE RETROUVER ENTRE PARENTS	P8
INFOS UTILES	P10

Se préparer à être parent



«Il faut aider les femmes enceintes, les entourer, ce sont les bébés qui vont en profiter.»

Boris Cyrulnik

CENTRE DE PLANIFICATION DES LANDES

Entretiens, consultations médicales, informations 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 de Dax, 5 rue Labadie
- **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
- **Tarif** : gratuit

SERVICE SOCIAL DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Le service social départemental assure une mission d'accueil et d'accompagnement pour tout public, dans une approche globale des difficultés rencontrées.

- **Lieu** : Maison Landaise de la Solidarité - Rives de l'Adour ou rue Labadie (selon le lieu de résidence)
- **Jours et horaires** : prise de rdv par téléphone du lundi au vendredi de 9h et 10h.
- **Informations et prise de RDV** : Rives de l'Adour 05 58 58 03 10 - Rue Labadie 05 58 90 19 06
- **Tarif** : gratuit

ACCOMPAGNEMENT GLOBAL À LA GROSSESSE

Consultation gynécologique pré-natale et post-natale, accompagnement global de la grossesse par les sage-femmes.

- **Lieu** : Centre de Planification et d'Éducation Familiale Maison Landaise de la Solidarité, 5 rue Labadie, Dax.
- **Jours et horaires** : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)
- **Informations et prise de RDV** : 05 58 90 19 06
- **Tarif** : gratuit

Accompagnement global et soutien à la famille : Entretien Prénatal Précoce, aide à l'arrêt du tabac (conseillère conjugale, psychologue, assistante sociale et diététicienne).

- **Lieu** : Centre Hospitalier, service Maternité, Boulevard Yves du Manoir, Dax.
- **Informations et prise de RDV** : 05 58 91 48 53

SOUTIEN À LA PREMIÈRE GROSSESSE - SERVICE SOCIAL CAF

Le service de la CAF propose un rendez-vous suite à la déclaration de la première grossesse.

- **Lieu** : par téléphone, à domicile ou à la CAF de Dax
- **Informations** : www.caf.fr
- **Tarif** : gratuit

Les ateliers Nesting

Le projet Nesting a été développé par **WECF France*** afin d'aider les jeunes parents, les professionnels de santé et ceux de la petite enfance à créer un environnement intérieur sain et réduire l'exposition des enfants aux multiples polluants.



Nesting
accompagne les
parents pour créer un
environnement sain...

Se familiariser avec les risques pour la santé.

Mieux connaître les polluants de l'environnement intérieur.

Prévenir les risques d'exposition, trouver des solutions alternatives.

Echanger des expériences personnelles et s'en enrichir.

AU



6 Professionnels de santé formés pour animer les Ateliers nesting.

1 fois par mois, au sein de la maternité, nous accueillons les participants sur des ateliers de 2h.

Plusieurs thématiques seront abordées : cosmétiques maman et enfant, produits ménagers, la chambre (mobilier, décoration, sols, peinture), vêtements, jouets, articles de puériculture, alimentation et contenants alimentaires...

Inscriptions

A l'accueil des consultations de la Maternité



05 58 91 48 53

Plus d'info sur : www.wecf-france.org



@chdax

* Women Engage for a Common Futur

SUIVI GYNÉCOLOGIQUE, DE GROSSESSE ET POST-NATALE

Sages-femmes et médecins obstétriciens assurent le suivi médical des grossesses : consultation, Entretien Prénatal Précoce (accompagnement de la grossesse et du projet de naissance), échographies.

Pour toute urgence, une sage-femme est joignable par téléphone 24h/24.

• **Lieu** : Centre Hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service Maternité, Boulevard Yves du Manoir, Dax.

• **Informations et prise de RDV** : 05 58 91 48 53

PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Centre de Planification et d'Éducation Familiale de Dax

La préparation est assurée par une sage-femme.

• **Lieu** : 5 rue Labadie à 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

• **Tarif** : gratuit

Centre Hospitalier de Dax

Suite à l'Entretien Prénatal Précoce 7 séances de préparation sont proposées aux couples, ainsi que : piscine, yoga et ateliers nesting.

• **Lieu** : Centre Hospitalier, service Maternité, Boulevard Yves du Manoir, Dax.

• **Informations et prise de RDV** : 05 58 91 48 53

CONSULTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT

Conseil départemental - service PMI

Consultation réalisée par un médecin de la PMI.

• **Lieu** : PMI, Maison Landaise de la Solidarité, 5 rue Labadie à Dax et 6 rue Gustave Eiffel à Saint-Paul les 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** : 05 58 90 19 06

• **Tarif** : gratuit

Centre Hospitalier de Dax

Consultations assurées par un médecin pédiatre, sur RDV.

• **Lieu** : Centre Hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service Pédiatrie et Néonatalogie, 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

Allaiter et travailler

Une salariée peut allaiter son enfant durant les heures de travail, pendant 1 an à compter de la naissance de l'enfant. Elle bénéficie dans ce cas d'une réduction de son temps de travail d'une heure par jour répartie à raison de 30 minutes le matin et de 30 minutes l'après-midi.

Les temps de pause ne sont pas rémunérés (sauf dispositions conventionnelles contraies).

service-public.fr

28

C'est le nombre de jours du congé paternité, depuis le 1^{er} juillet 2021 (dont 7 jours obligatoires)

PERMANENCE RÉALISÉE PAR UNE PUÉRICULTRICE DE PMI

- **Lieu** : PMI, 5 rue Labadie - Dax
- **Jours et horaires** : mardi après-midi à partir de 13h30 sur rendez-vous et jeudi matin sur rendez-vous
- **Informations** : Maison Landaise de la Solidarité – 05 58 90 19 06
- **Tarif** : gratuit

- **Lieu** : PMI, 6 rue Gustave Eiffel - Saint-Paul les Dax
- **Jours et horaires** : tous les vendredi matin de 9h à 11h30 sur rdv
- **Informations** : Maison Landaise de la Solidarité – 05 58 90 19 06
- **Tarif** : gratuit

ACCOMPAGNEMENT À L'ALLAITEMENT Centre Hospitalier de Dax

- **Lieu** : Centre Hospitalier, service Maternité, Boulevard Yves du Manoir, Dax.
- **Informations et prise de rendez-vous** : 05 58 91 48 53

Réunions mensuelles pour accompagner les parents et futurs parents au projet d'allaitement.

- **Lieu** : Maison des associations Berre – rue Hélène Boucher
- **Jours et horaires** : Mardi de 10h à 14h
- **Informations et inscriptions** : Leche League Mme RICOCHON – 05 58 98 76 39 - sylvie.ricochon@orange.fr / Mme LARRERE - 06 75 39 47 59 - helene.larrere@lllfrance.org
www.lllfrance.org
- **Tarif** : cotisation annuelle souhaitée et non obligatoire

Permanences téléphoniques

- **Jours et horaires** : Du lundi au vendredi, hors heures de repas et soirs
- **Informations et inscriptions** : Leche League Mme RICOCHON – 05 58 98 76 39 - sylvie.ricochon@orange.fr / Mme LARRERE - 06 75 39 47 59 - helene.larrere@lllfrance.org
www.lllfrance.org
- **Tarif** : cotisation annuelle souhaitée et non obligatoire

Faire en famille

RACONTE À MON VENTRE

Pour les futurs parents, initiation à la lecture à haute voix, écoute de la musique, conseils de création de petits rituels complices autour des histoires. Ateliers pouvant être partagés avec la fratrie.

- **Lieu** : rue Cazade (ancienne Banque de France)
- **Jours et horaires** : un lundi par trimestre
- **Informations et inscriptions** : Bibliothèque – 05 58 74 72 89
bibliotheque@dax.fr
- **Tarif** : accès libre et gratuit.

La CAF c'est aussi le soutien :

- des familles ayant un/des enfant(s) à charge (= enfant de moins de 20 ans).
- des bénéficiaires du RSA, monoparents, ayant au moins un enfant de moins de 6 ans,
- de parents ayant des enfants à charge, déclarant une séparation,
- des familles ayant perdu un enfant ou un conjoint,
- des monoparents âgés de 18 à 34 ans, ouvrant droit à une première prestation familiale à la Caf.

Pour toute demande sociale, contacter la permanence téléphonique sociale :

- 05 58 06 76 52
 - ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h.
- Contact Caf service prestations : 3230 (prix d'un appel local, non surtaxé) ou caf.fr > ma caf > contact caf

VACANCES EN FAMILLE

Des informations et/ou un accompagnement permettant à tous de partir en vacances (définition du séjour, aides financières potentielles avec dispositif ouvert aux familles ayant un QF inférieure à 1000€...).

- **Lieu** : Maison du Citoyen Municipale
- **Jours et horaires** : vendredi de 17h30 à 18h30
- **Informations et inscriptions** : 05 24 62 70 38 / centresocialeetculturel@dax.fr / www.dax.fr
- **Tarif** : gratuit, cotisation de 2 € par an et par personne

ATELIER BIEN-ÊTRE PARENTS-ENFANTS (À PARTIR DE 3 ANS)

Vivre un moment de bien-être avec son enfant à partir d'exercices de relaxation en ateliers collectifs.

- **Lieu** : Salle de quartier Hondelatte, allée des Primevères - Dax
- **Jours et horaires** : vendredi de 17h30 à 18h30
- **Informations et inscriptions** : Maison du Citoyen Municipale 05 24 62 70 38 / centresocialeetculturel@dax.fr / www.dax.fr
- **Tarif** : gratuit, cotisation de 2 € par an et par personne

LE LOISIR

Dans notre société, on reconnaît le loisir comme un temps libéré de toutes contraintes ou obligations. Chacun l'utilise à son gré pour faire ou ne pas faire quelque chose, individuellement, collectivement, en famille ou en couple.

Source : Comité Territorial Parentalité de Dax

JOUER EN FAMILLE

Bibliothèque de Dax

- **Lieu** : rue Cazade (ancienne Banque de France)
- **Jours et horaires** : en accès libre les mardi et vendredi de 12h30 à 18h. Mercredi et samedi 10h à 18h. Jeudi matin et dimanche pair de 9h à 12h
- **Informations** : Bibliothèque – 05 58 74 72 89 – ludotheque@dax.fr www.dax.fr
- **Tarif** : accès libre et gratuit.
- **Pour le prêt** : carte d'adhésion gratuite pour les mineurs et les habitants du Grand Dax, 13 € pour les autres

Médiathèque de Saint-Paul-lès-Dax

- **Lieu** : 650, avenue Pierre Benoît, Saint-Paul-Lès-Dax
- **Jours et horaires** : en accès libre, mardi 14h à 18h30, mercredi de 10h à 18h30, jeudi de 10h à 13h, vendredi de 10h à 18h30, samedi et dimanche de 10h à 18h
- **Informations** : accueil mairie de Saint-Paul-Lès-Dax 05 58 91 20 20
- **Tarif** : accès libre et gratuit





J'peux pas j'ai

Aquaë
CENTRE AQUATIQUE DU GRAND DAX

aquaë.grand-dax.fr

FAMILLE NOMBREUSES

Un seul tarif pour tous
les membres de la famille

Entrée : 3,80 € par personne
à partir de 3 enfants
(- 1 ou 2 adulte)

3ème
week-end de septembre

Journées
européennes
du patrimoine

LES RDV AU MUSÉE EN FAMILLE

A chaque nouvelle collection, « A musée-vous » en famille.

- **Lieu** : Musée de Borda
- **Jours et horaires** : 1^{er} dimanche du mois
- **Informations et inscriptions** : Amicale laïque – 05 58 90 04 20 / Musée de Borda – 05 58 74 12 91 - aldax40@gmail.com musee@dax.fr - <https://amicale-laique-ald-dax.fr/> <http://www.dax.fr/musee-de-borda>
- **Tarif** : gratuit

PARTAGER, CONSULTER, EMPRUNTER DES LIVRES, JEUX, JEUX VIDÉOS ET DVD EN FAMILLE

Bibliothèque de DAX

- **Lieu** : rue Cazade (ancienne Banque de France)
- **Jours et horaires** : les mardi et vendredi de 12h30 à 18h. Mercredi et samedi 10h à 18h. Jeudi matin et dimanche pair de 9h à 12h
- **Informations** : 05 58 74 72 89 / bibliotheque@dax.fr / www.dax.fr rubrique vivre sa culture
- **Tarif** : accès libre et gratuit, carte d'adhésion gratuite pour les mineurs et les habitants du Grand Dax, 13 € pour les autres

Médiathèque de MEES

- **Lieu** : 87, rue des écoles, Mees
- **Jours et horaires** : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 16 à 17h30, vendredi de 13h30 à 15h, samedi de 10h30 à 12h
- **Informations** : 05 58 97 42 33 / bibliotheque.mees@orange.fr
- **Tarif** : accès libre et gratuit

Médiathèque de NARROSSE

- **Lieu** : 124, rue des écoles, Narrosse
- **Jours et horaires** : lundi, mardi et jeudi de 14h à 18h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, samedi (les deux 1^{ers} du mois) de 11h à 12h30
- **Informations** : 05 58 90 24 54 / bibliotheque.narrosse@orange.fr
- **Tarif** : accès libre et gratuit

Médiathèque de SAINT-PAUL-LÈS-DAX

- **Lieu** : 650, avenue Pierre Benoît, Saint-Paul-Lès-Dax
- **Jours et horaires** : mardi 14h à 18h30, mercredis de 10h à 18h30, jeudi de 10h à 13h, vendredi de 10h à 18h30, samedi et dimanche de 10h à 18h
- **Informations** : accueil mairie de Saint-Paul-Lès-Dax 05 58 91 20 20
- **Tarif** : accès libre et gratuit

ANIMATIONS AQUATIQUES EN FAMILLE

Des parcours et des ateliers libres pour une pratique de la baignade, réservés aux familles.

Les enfants (nageurs ou non nageurs) restent sous l'entière responsabilité de leurs parents.

- **Lieu** : 3 rue Joseph de Laurens – Dax
- **Jours et horaires** : aquaë.grand-dax.fr
- **Informations, réservation et achat** : sur aquaë.grand-dax.fr et à l'accueil / 05 58 35 68 68
- **Tarif** : consulter Aquaë

VILLE DE DAX

En famille ou entre adultes,
LA VILLE DE DAX vous accompagne :
organisation, lieux,
tranports, financement...



Sur RDV à la Maison des Citoyens
05 24 62 70 38 *dax.fr*



TEMPS FORTS CONVIVIAUX EN FAMILLE DE MULTIPLES

Permettre aux familles d'enfants multiples de se rencontrer et d'échanger

- **Jours et horaires** : programmation trimestrielle
- **Informations et inscriptions** : Jumeaux et plus - 06 18 02 74 47
lnassojumoplus40@hotmail.fr
- **Tarif** : gratuit, adhésion à l'année de 27 €

TEMPS CONVIVIAUX POUR LES FAMILLES MONOPARENTALES

Se retrouver en familles autour de thématiques variées.

- **Lieu** : selon la programmation
- **Jours et horaires** : selon la programmation
- **Informations et inscriptions** : Association syndicale des familles monoparentales des landes - 06 95 48 65 25
solidaritesmonoparents.contact@gmail.com



À l'initiative du Conseil départemental des Landes et de la CAF, "Le Mois des Familles" invite les enfants, leurs parents, leurs grands-parents... à partager des temps d'échanges et d'activités, partout dans le département. Des centaines de rendez-vous sont organisés pendant un mois par les collectivités locales et les associations :

- **ATELIERS PARENTS-ENFANTS** : partager des temps de loisirs, échanger des savoir-faire
- **CONFÉRENCES-DÉBATS** : participer à des temps d'information et de discussion
- **ANIMATIONS CULTURELLES** : s'émerveiller avec ses enfants et s'ouvrir sur le monde
- **ACTIVITÉS SPORTIVES ET LUDIQUES** : s'amuser en faisant du sport
- **CAFÉS-PARENTS** : favoriser les échanges d'expériences et les liens entre les familles

Dates, informations et carte interactive : www.landes.fr > mois des familles

Se retrouver entre parents

THÉ OU CAFÉ DES PARENTS

Rdv dans les écoles de Dax

Un temps convivial réservé aux parents au sein des écoles publiques.

Pour savoir si un thé ou café des parents est organisé dans l'école de votre enfant, renseignez vous auprès de la direction de l'école, de la Maison du Citoyen ou du service éducation de la Ville.

- **Jours et horaires** : le matin 8h30 à 10h00
- **Lieu** : écoles publiques de Dax
- **Informations et inscriptions** : Maison du Citoyen Municipale 05 24 62 70 38 / centresocialeculturel@dax.fr / www.dax.fr
- **Tarif** : accès libre et gratuit pour les parents et grands-parents des enfants scolarisés dans les écoles concernées.

« THÉ OU CAFÉ ? »

Échanger, discuter autour d'une boisson chaude.

- **Lieux, jours et horaires** :
Espace de proximité de Hondelatte, le lundi de 8h30 à 10h30
Espace de proximité du Gond/Séron, le mardi de 8h30 à 10h30
Espace de proximité de Cuyès, le mercredi de 8h30 à 10h30
Sablar, à la loge du Gardien Tour D, le vendredi de 9h à 11h
- **Informations et inscriptions** : Maison du Citoyen Municipale 05 24 62 70 38 / centresocialeculturel@dax.fr / www.dax.fr
- **Tarif** : gratuit

UNE ACTIVITÉ AQUATIQUE C'EST POSSIBLE : UN MAÎTRE NAGEUR S'OCCUPE DE MON ENFANT

Les parents peuvent pratiquer leur séance d'aquagym, et d'aquafitness (bike ou trampoline) le temps que leur enfant (5-8 ans) s'amuse dans l'eau encadré par un maître-nageur. (Option limitée à 6 enfants).

- **Lieu** : 3 rue Joseph de Laurens - Dax
- **Jours et horaires** : Mercredi de 18h à 18h45, Aquafitness bike. Vendredi 18h15 à 19h, Aquagym.
- **Informations, réservation et achat** : aquae.grand-dax.fr - à l'accueil - 05 58 35 68 68.
- **Tarif** : Aquagym : Unité : 8.50 € + 4 € par enfant / 10 séances : 120 € avec 1 enfant / 10 séances : 150 € avec 2 enfants
Aquafitness (bike ou trampoline) : Unité : 12.50 € + 4 € par enfant / 10 séances : 160 € avec 1 enfant / 10 séances : 190 € avec 2 enfants

“

“L'enfant n'a pas besoin de parents parfaits mais de parents authentiques qui reconnaissent leurs erreurs et leurs envies de changer.”

”

Arnaud Deroo
(éducateur de jeunes enfants, psychanalyste)

Vive l'ennui des petits

«C'est dans l'ennui solitaire que l'enfant va expérimenter le rêve, la construction de mondes, la projection vers l'avenir, la fabrication d'une individualité.»

L'enfant et le savoir, d'où vient le désir d'apprendre?
Martine Menès

38%

des 728 000 familles recomposées françaises accueillent 3 enfants ou plus.

INSEE 2019

FAIRE APPEL

À UN/UNE BABY-SITTER SENSIBILISÉ(E)

Pour faire appel à un(e) jeune sensibilisé(e) au baby-sitting, contacter le service jeunesse de la Ville de Dax.

- **Lieu** : service jeunesse, 6 rue de Borda - Dax
- **Jours et horaires** : du lundi au vendredi de 14h à 18h
- **Informations et inscriptions** : 06 99 70 37 97 / servicejeunesse@dax.fr
- **Rémunération du jeune** : à définir avec le jeune

CAFÉ SIGNES

- **Jour** : dernier samedi de chaque mois
- **Informations et inscriptions** : Association des mains et des signes - 06 38 46 85 31 - desmainssetdessignes@hotmail.com
<http://des-mains-et-des-signes.fr/>
<https://www.facebook.com/desmainssetdessignes/>

PARENTS-RELAIS – JUMEAUX ET PLUS

Écouter et soutenir à la demande les parents d'enfants multiples.

- **Jours et horaires** : sur RDV
- **Informations et inscriptions** : Jumeaux et plus – 06 18 02 74 47

SE SOUTENIR ENTRE PARENTS DE FAMILLES MONOPARENTALES

Se rencontrer pour échanger et partager.

- **Lieu** : Lou pass tem's, 2128 avenue de la Résistance, Saint Paul lès Dax
- **Jours et horaires** : sur rdv
- **Informations et inscriptions** : Association syndicale des familles monoparentales des landes - 06 95 48 65 25
solidaritesmonoparents.contact@gmail.com

CONFÉRENCES PARENTALITÉ

- **Informations et inscriptions** : Association des mains et des signes - 06 38 46 85 31 - desmainssetdessignes@hotmail.com
<http://des-mains-et-des-signes.fr/>
<https://www.facebook.com/desmainssetdessignes/>

ATELIER PARTAGE ET CRÉATION

Créer, partager et transmettre des savoir-faire à partir de différents matériaux : couture, loisirs créatifs...

- **Lieu** : espace de proximité du Gond, Dax
- **Jours et horaires** : 1 vendredi par mois, de 9h à 13h
- **Informations et inscriptions** : VEST'A ADMR – 05 58 40 41 30
accueil@fed40.admr.org - www.admr.org
- **Tarif** : gratuit

ATELIER DE CRÉATIONS ARTISTIQUES K'REACTION

- **Lieu** : Halle pour Tous – 27 rue de l'Épargne - Dax
- **Jours et horaires** : mardi de 14h30 à 16h30 et jeudi de 14h30 à 16h30
- **Informations et inscriptions** : K'REACTION- 06 82 14 32 91
kreaction@gmail.com
- **Tarif** : gratuit, adhésion à l'année de 5 €

Infos utiles

S'HABILLER ET SE MEUBLER À PETIT PRIX

Association Atelier Fil

- **Lieux** : 64 rue Joseph Darqué et 7, rue de l'Evêché - Dax
- **Jours et horaires** : du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
- **Informations** : 05 58 74 45 86 - fil.atelier@wanadoo.fr

Secours Populaire

- **Lieu** : 8, rue d'Argoubet - Dax
- **Jours et horaires** : du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30
- **Informations** : 05 58 56 11 12 - secourspopulaire@dax@orange.fr

Boutique solidaire Secours Catholique

- **Lieu** : 24, rue 14 juillet, Saint-Paul-Lès-Dax
- **Jours et horaires** : lundi 14h à 17h, mardi 10 à 17h, vendredi 9h30 à 12h30
- **Informations** : 06 38 67 61 16

MISE À DISPOSITION DE MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE - FAMILLES DE MULTIPLES

Sur adhésion auprès de l'association Jumeaux et plus.

- **Jours et horaires** : sur rendez-vous
- **Informations et inscriptions** : Jumeaux et plus - 06 18 02 74 47 lnassojumoplus40@hotmail.fr
- **Tarif** : suivant le matériel mis à disposition, adhésion à l'année de 27 €

INFORMATIONS JURIDIQUES ET DROITS

Accueil, écoute, l'information des victimes et de leurs proches

L'ADAVEM accompagne sur leur droit et propose un soutien psychologique et social durant toute la procédure pénale à toute personne victime d'infractions pénales (homicides, violences conjugales, violences volontaires, viols, agressions sexuelles, atteintes aux biens), d'accident de la circulation.

- **Lieu** : L'ADAVEM JP 40 (Association départementale d'aide aux victimes d'infraction pénale) 6 rue des prairies - Dax
- **Jours et horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, sur RDV.
- **Informations et prise de rdv** : 05 58 06 02 02 / contact@adavemp40.fr / www.adavem40.fr

Droit des familles - Permanences d'accueil

Information et accompagnement sur le droit des femmes et des familles.

- **Lieu** : 112 avenue de la Résistance - 40990 Saint-Paul-Lès-Dax (permanences au CCAS de Dax)
- **Jours et horaires** : du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 / 13h30 à 17h30 (sauf vendredi 15h)
- **Informations et inscriptions** : CIDFF - 05 58 91 57 51
- **Tarif** : gratuit



« Le parent est primordial dans le développement de l'enfant; c'est l'influence la plus importante pour lui. L'entourage vient compléter le travail du parent en influençant positivement l'enfant d'une autre manière. Il constitue un modèle différent pour l'enfant; il lui offre d'autres points de vue et d'autres apprentissages que ceux vécus à la maison.»



Mme Brousseau,
psychologue



Sensibilisation au baby sitting

Le service jeunesse de la ville de Dax met en place des temps d'informations baby-sitting pour les jeunes de 16 à 23 ans. Ils bénéficient d'informations sur les thématiques suivantes :

- 1 Cadre réglementaire de la garde d'enfant occasionnelle
- 2 Responsabilité et sécurité
- 3 Animer les temps de garde
- 4 Hygiène et soins de l'enfant
- 5 Jeux activités
- 6 Rythme de l'enfant
- 7 Jeu de rôle mise en situation baby sitter

Informations :

Service Jeunesse Ville de Dax
05 58 56 59 89 / 06 99 70 37 97
servicejeunesse@dax.fr

Permanence d'information juridique gratuite

L'association INFODROITS vous informe, sur Dax, sur tous les domaines du droit.

• Lieux, jours et horaires :

- Sablar : dans les locaux de l'Association Défis Services, 7 rue des Prairies, le 1er vendredi du mois, de 14h à 16h

- Gond/Séron : dans les locaux de l'Espace de Proximité du Gond, rue André Malraux, le 2ème vendredi du mois, de 9h30 à 11h30

- Cuyès : dans les locaux de l'Espace de Proximité de Cuyès, 57 avenue Victor Hugo, le 3ème lundi du mois, de 10h à 12h

• **Informations et inscriptions** : sur rendez-vous uniquement, rendez-vous pris par Infodroits au 05.59.83.87.91

• **Tarif** : gratuit

Permanences d'avocats, d'huissiers, de notaires gratuits sur le territoire dacquois

Permanences assurées par le CDAD (Conseil Départemental d'Accès aux Droits).

• **Lieu** : Selon les permanences

• **Informations et prise de RDV** : 05 58 06 94 93 - <https://www.cdad-landes.justice.fr> - CCAS de Dax 05 58 90 46 46

• **Tarif** : gratuit

QUESTIONS DE COUPLES

Informations collectives «Parents après la séparation».

Réunions d'informations proposées par la CAF des Landes avec la MSA, l'AMCF et le CDAD.

• **Lieu** : suivant programmation

• **Informations et prise de RDV** : permanence téléphonique sociale de la CAF au 05 58 06 76 52, du lundi au vendredi de 9h à 12h. Service prestations : 3230 (prix d'un appel local, non surtaxé) - caf.fr > ma Caf > Contacter ma Caf

• **Tarif** : gratuit

Famille, logement, emplois, santé, impôts...

Besoin d'aide pour vos démarches administratives ?

Des conseillers vous accueillent dans chaque commune du Grand Dax.



Prenez rendez-vous au **05 47 55 80 00**

Retrouvez le planning sur grand-dax.fr ou dans votre mairie

Mes droits sociaux en quelques clics

Simulez vos prestations, effectuez vos démarches sur mesdroitssociaux.gouv.fr



Santé,



Famille,



Logement,



Retraite,



Solidarité,



Emploi

30%

en moyenne des français ayant droit à la Prime d'Activité n'en font pas la demande.

Source : ministre des Solidarités

Conseillère conjugale

Entretiens en individuel ou en couple pour tout questionnement ou difficulté en lien avec la vie relationnelle et affective.

- **Lieu** : Centre de Planification et d'Éducation Familiale, 5 rue Labadie, Dax
- **Informations et prise de RDV** : 05 58 90 19 06
- **Tarif** : gratuit

Entretiens de Conseil conjugal et familial - conseillers conjugaux et familiaux

Favoriser l'accueil et le dialogue sur tous les aspects de la vie relationnelle, familiale et affective.

- **Lieu** : Couples et familles, 5, rue du Docteur Pécastaing - Dax
- **Jours et horaires** : sur RDV
- **Informations et prise de RDV** : 05 58 90 05 05 - couplesetfamilles40@gmail.com
- **Tarif** : 25 € personne seule - 35 € couple - Adaptation des tarifs si situation financière précaire

Médiation familiale

Rétablir une communication apaisée au sein des familles ou en cas de conflits ou de séparation.

- **Lieu** : plusieurs permanences d'accueil
- **Jours et horaires** : sur RDV
- **Informations et prise de RDV** : AMCF - 05 58 46 39 00
- **Tarif** : en fonction des revenus, entretien d'information gratuit

Soutien aux familles à domicile

Vous rencontrez des difficultés temporaires (liées à une grossesse pathologique, à une hospitalisation, à une naissance...) qui fragilisent votre cellule familiale ? La Caf vous soutient en tant que parents en finançant les services d'aide à domicile.

- **Lieu** : VESTA ADMR, 36 rue Daste, 40140 SOUSTONS

Une bonne nuit de sommeil

LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE



0 à 12 mois

1 à 12 ans

12 à 18 ans

18 à 55 ans

85 ans et

1/4

des enfants vivent
avec leurs deux
parents.

Source : INSEE

● Consultation et emprunt
à la **bibliothèque de Dax**

● Consultation à la **Maison
du Citoyen Municipale
de Dax**

- **Jours et horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 17h
- **Informations et inscriptions** : 05 58 41 40 31 / accueil@fe-de40-admr.org
- **Tarif** : selon le quotient familial

DES IDÉES LECTURE

Il n'y pas de parent parfait - Isabelle Fillozat - Editions poche Marabout ●

Le manuel de survie des parents - Héloïse Junier - Editions Interéditions

La discipline positive : en famille et à l'école comment éduquer avec fermeté et bienveillance - Jane Nelsen - Editions Broché ●

Serre-moi fort. Comment élever vos enfants avec amour - Carlos Gonzalez - Editions le Hêtre Myriades
Être parents, c'est... yapaka.be, en téléchargement gratuit ●

Jouons ensemble... autrement - Catherine DUMONTEIL-KREMER, Lapage éditeur ●

L'enfant et le savoir. D'où vient le désir d'apprendre ? - Martine Menès - Editions Broché

Apprendre autrement avec la pédagogie positive - Audrey Akoun et Isabelle Pailleau - Editions Eyrolles ●

Le harcèlement scolaire en 100 questions - Emmanuelle Piquet - Editions Tallandier

Mon ado, ma bataille - Emmanuelle PIQUET, Ed. Payotpsy

Les ados expliqués à leurs parents - Marie Rose Moro - Editions Bayard ●

Petite poucette - Michel SERRES, Editions Le Pommier ●

Calme et attentif comme une grenouille - Eline Snel - Editions les Arènes ●

Le livre des émotions - Amanda Mac Cardie - Editions bayard Jeunesse

initiatives 
AU CŒUR DES PROJETS ÉCOLAIRES & ASSOCIATIFS

QUE SE PASSE-T-IL quand je dors ?



JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais
aussi du stress de la journée
grâce aux rêves.



JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil
que l'hormone de
croissance est sécrétée.



JE MÉMORISE

toutes les activités de la journée
et je permets à mon cerveau
de les ranger !



JE ME RENFORCE

contre les virus !
La nuit, le taux de globules
blancs est à son maximum.

SI JE ME LÈVE À...

6h30

7h00

7h30

ALORS JE ME COUCHE À

5 ans : 19h15 19h30 20h15

6 ans : 19h30 20h00 20h30

7 ans : 19h30 20h15 20h45

8 ans : 20h00 20h30 21h00

9 ans : 20h15 20h45 21h15

10 ans : 20h30 21h15 21h30

11 ans : 20h45 21h15 21h45

12 ans : 20h45 21h15 21h45

13 ans : 21h00 21h30 22h00

et + :

ALIM's

POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAIN

Comment limiter les expositions aux substances indésirables présentes dans l'alimentation ?

VOUS AVEZ DIT PERTURBATEUR ENDOCRINIEN ?

Définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

« Substance chimique d'origine naturelle ou artificielle étrangère à l'organisme qui peut interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants. »

QUELS SONT LES BONS GESTES POUR SE PROTÉGER ?

Projet d'avoir un bébé ?

je fais attention dès le souhait de procréation !

POUR CUISINER



JE PRÉFÈRE :

- L'inox (marguerite pour la cuisson vapeur, bouilloire, saladier, poêle)
- Le fer (poêle)
- Le bois non traité (ustensiles de cuisine, planche à découper)
- La fonte (cocotte)
- Le verre (plats, moules et ramequins)
- La porcelaine à feu (norme NF)

JE LIMITE :

- Poêles en céramiques ou en « pierre »

J'ÉVITE :

- Poêles et ustensiles de cuisine avec un revêtement anti-adhésif
- Vapo-cuiseurs en plastique
- Casseroles en aluminium
- Moules en silicone

POUR MANGER



JE PRÉFÈRE :

- Les produits bruts **achetés en vrac**
- Les conserves **en verre**
- Les fruits, légumes et céréales si possible issus de l'**agriculture biologique** ou raisonnée, locaux et de saison (sinon bien laver et éplucher la peau pour limiter la consommation des pesticides)
- Varier les viandes, poissons et produits laitiers et tous les aliments de façon générale. Penser aux légumineuses !
- Préparer mes propres repas à partir d'**aliments bruts**
- Acheter des produits préparés avec la **liste d'ingrédients la plus courte possible** ou avec le **label « Bio »** (très peu d'additifs sont autorisés)

POUR CONSERVER



JE PRÉFÈRE :

- Le verre
- La faïence
- La porcelaine
- Le papier kraft
- L'inox (gourde en inox)

J'ÉVITE :

- Le plastique
- L'aluminium

EXEMPLES DE LABELS :



+ d'infos :

Cap Santé Social

www.capsantesocial.com

