# Être parent(s)

Infos pratiques,
activités en famille

VILLE DE
Dax
source d'inspiration

# Au service des parents

Le guide que vous avez entre les mains est un outil très utile réalisé pour vous, parents du territoire dacquois. Conçu par la Maison des Citoyens Municipale en partenariat avec les acteurs du Comité Territorial Parentalité, la Caisse d'allocation familiale (REAAP : Réseau d'Écoute d'Appui et d'Accompagnement à la Parentalité) et le maillage associatif, ce guide a vocation à vous accompagner au quotidien, futurs parents, parents et grands-parents d'enfants quel que soit l'âge. Il est mis à votre disposition pour améliorer votre accès à l'information concernant tous les domaines de la vie quotidienne. Tant sur un plan général que local pour tout savoir sur ce qui est mis en œuvre pour vous. D'une page à l'autre, vous découvrirez les numéros utiles, les différentes offres en matière d'éducation, de scolarité des enfants, des ados. Dans le domaine de la santé aussi, des loisirs, des mises en garde contre certains périls de notre temps. Pour mieux appréhender le premier emploi de votre enfant encore. Ce guide est à vous. N'hésitez pas à vous l'approprier.

**Julien Dubois**
Maire de Dax,
Président du Grand Dax

# Sommaire

## 1 ETRE parents
SOUTENUS, INFORMÉS, AIDÉS, ENTOURÉS...


SE PREPARER À ÊTRE PARENT P6
FAIRE EN FAMILLE P8
SE RETROUVER ENTRE PARENTS P12
INFOS UTILES P14


## 2 ETRE parents
### d'un enfant de 0 à 3 ans


LES MODES D'ACCUEIL P20
L'ÉCOLE P22
LA SANTÉ P22
LES ACTIVITÉS AVEC SON ENFANT P24


## 3 ETRE parents
### d'un enfant de 4 à 10 ans


LES MODES D'ACCUEIL P28
L'ÉCOLE P29
LA SANTÉ P30
LES LOISIRS P31


## 4 ETRE parents
### d'un jeune de 11 et plus


ACCOMPAGNEMENT DE L'ADO OU DU JEUNE ADULTE P36
COLLÈGE ET LYCÉE P37
PREMIER JOB P39
LA SANTÉ P39
LES LOISIRS P41
NUMÉROS D'URGENCE NATIONAUX P45
NUMÉROS D'URGENCE LOCAUX P45
INFORMATIONS AUX FAMILLES P46
NUMÉROS D'ÉCOUTE P46
LIENS UTILES P47
LES MAIRIES DU GRAND DAX P47
AIRES DE JEUX ET BALADES POUR LES ENFANTS P50

# L'éducation bienveillante : une méthode basée sur le respect mutuel

## Qu'est-ce que l'éducation bienveillante ?

L'éducation bienveillante (...) permet à chacun, enfant, parent, professionnel, de vivre des relations harmonieuses dans une forme de respect mutuel.

Cette éducation pose un cadre sécurisant avec des contours clairs qui servent de repères à chaque enfant car rien n'est plus insécurisant que le laxisme.

Les neurosciences nous apprennent qu'un jeune enfant, jusqu'à environ 6 ans, ne peut réguler tout seul ses émotions car son cerveau n'est pas encore mâture. (...) C'est aux adultes de jouer le rôle d'accompagnateurs attentifs.

Entre autorité et laxisme, il existe une voie éducative alternative, celle de la bienveillance, structurante et responsable, nourrie des dernières connaissances scientifiques et pédagogiques au service de l'éducation.

## Quels conseils pratiques donneriez-vous aux parents pour appliquer l'éducation bienveillante ?

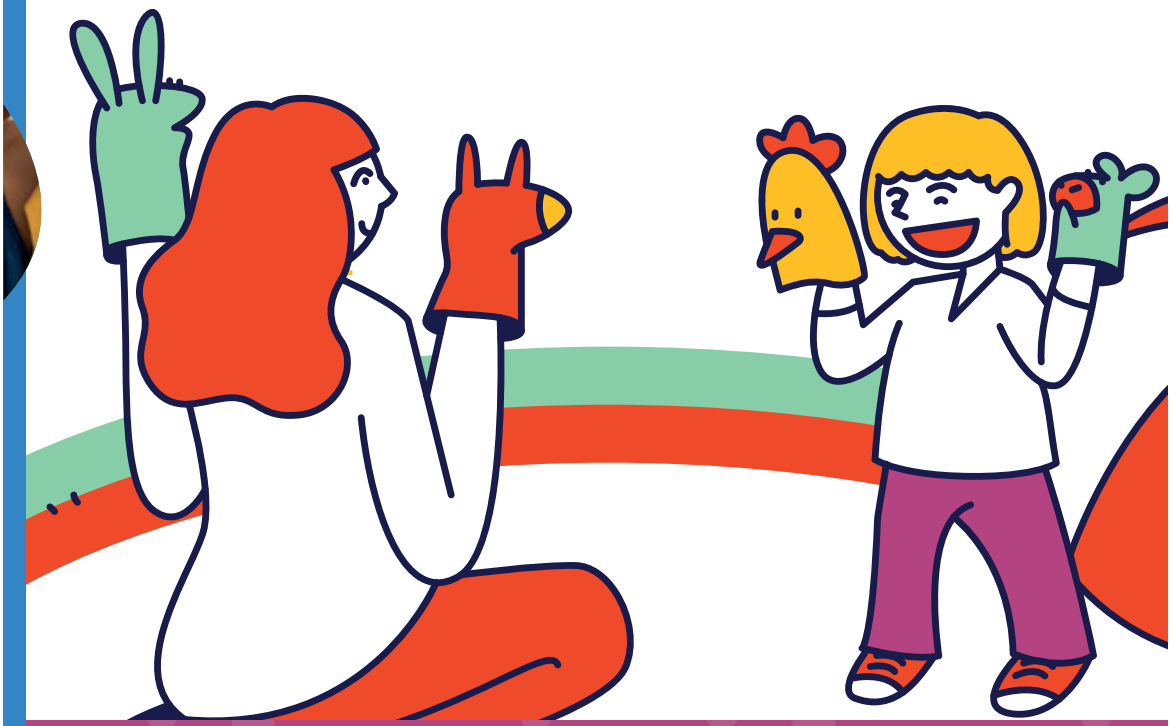
- S'attacher et tisser des liens solides avec l'enfant.
- Observer l'enfant pour décrypter ses besoins.
- Comprendre que l'enfant en proie à une forte émotion n'est pas un manipulateur, qu'il ne veut pas de mal à son entourage mais qu'il n'est simplement pas outillé pour réguler seul ses émotions.
- Favoriser les temps de coopération.

## Le mythe du parent parfait est-il un frein à l'éducation bienveillante ?

Il n'y a pas de parent parfait et heureusement ! Ce serait ennuyeux et culpabilisant. Un parent a besoin de prendre soin de lui pour prendre soin de ses enfants.

Quand son enfant est en proie à une très forte émotion, le parent est invité à prendre le temps de respirer avant d'intervenir et de considérer l'enfant dans ce qu'il est en train de vivre : il pourra ainsi mieux l'aider à mettre des mots sur ses émotions. C'est la qualité du temps passé avec les enfants, dans la sincérité et la spontanéité des liens, qui est essentielle.

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf des Landes



# 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)*

« Les parents parfaits n'ont pas d'enfant. »

Jane NELSEN (psychologue)

- **caf.fr**
- **monenfant.fr**
- **landes.fr**
- **facebook > infos familles Dax**

# 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** CENTRE HOSPITALIER Dax-Côte d'Argent

**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 contraires).

*service-public.fr*

**28**

C'est le nombre de jours du congè paternité, depuis le 1er 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 inférieur à 1000€...).

- ***Lieu*** *: Maison du Citoyen Municipale*
- ***Jours et horaires*** *: vendredi de 17h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 24 62 70 38 / centresocialet-culturel@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 / centresocialetculturel@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*

# 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*** : *1er 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 1ers 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*** : *aquae.grand-dax.fr*
- ***Informations, réservation et achat*** : *sur aquae.grand-dax.fr et à l'accueil / 05 58 35 68 68*
- ***Tarif :*** *consulter Aquae*

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

Dax source d'inspiration

## 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 / centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit our 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 / centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit, cotisation de 2 € par an et par personne*

### 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 - desmainsetdessignes@hotmail.com http://des-mains-et-des-signes.fr/ https://www.facebook.com/desmainsetdessignes/*

## 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 - desmainsetdessignes@hotmail.com http://des-mains-et-des-signes.fr/ https://www.facebook.com/desmainsetdessignes/*

## 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@fede40.admr.org - www.admr.org*
- ***Tarif :*** *gratuit*

## ATELIER DE CRÉATIONS ARTISTIQUES K'RÉACTION

- ***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 €*

« 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

# 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 - secourspopulairedax@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@adavemjp40.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*

## 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.

GRAND DAX AGGLOMÉRATION
ESPACES FRANCE SERVICES

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 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

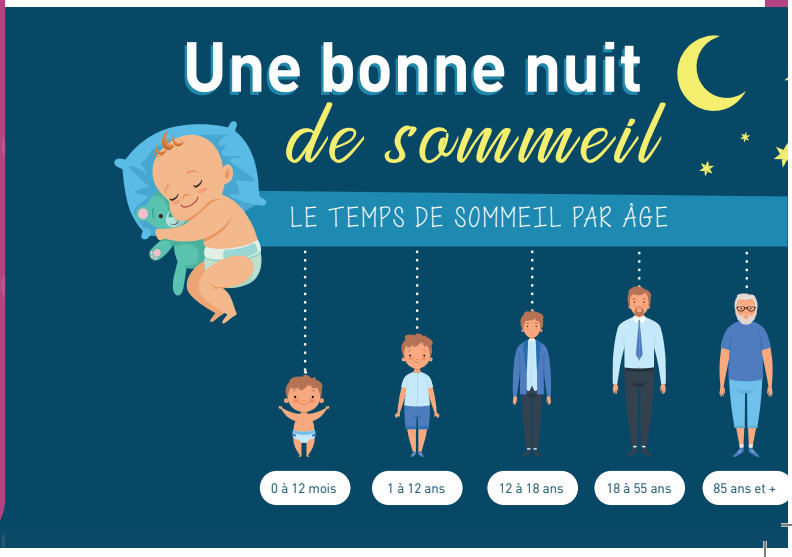
Rétablir une communication apaisée au sein des familles ou en cas de conflits ou de séparation.

- ***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*** *: VEST'A ADMR, 36 rue Daste, 40140 SOUSTONS*



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@fede40-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** - Héloise 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 SCOLAIRES & ASSOCIATIFS

# ALIM's
## POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE

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 PROTEGER ?

**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**

# ÊTRE parents
## d'un enfant de 0 à 3 ans

**LIRE AVEC LES JEUNES ENFANTS : UN DOUX MOMENT DE PARTAGE**

Lire un livre avec un jeune enfant, c'est bien sûr lire, mais c'est aussi échanger, regarder, toucher, porter, entourer, caresser, soigner... et vivre un moment de partage.

«Un enfant fait mieux quand il se sent mieux»

JaneNELSEN

- **monenfant.fr**
- **dax.fr > petite enfance**
- **grand-dax.fr > vivre au grand dax > petite enfance et jeunesse**
- **institut-sommeil-vigilance.org**

# Les modes *d'accueil*

**Les structures collectives de la petite enfance, constituent, par essence et par excellence, des lieux de participation, de citoyenneté partagée, d'inclusion.**

**Les lieux conviviaux où les enfants peuvent se côtoyer et apprivoiser ainsi le maquis de la diversité humaine... Des lieux de fluidité sociale qui font droit à la singularité, autorisant chacun à apporter au bien commun sa biographie originale.**

**Charles GARDOU**
(professeur des Universités, ISPEF (Institut des Sciences et Pratique d'Education et de Formation))

## CRÈCHES COLLECTIVES (MULTI ACCUEIL) DE DAX

La ville de Dax bénéficie de 3 crèches : la crèche "Les Girafes de l'Adour" et, au Pôle Nelson Mandela : la "Crèche du rez de chaussée" et la "Crèche du 1er étage".

- ***Lieu*** *: 15 rue françois Mauriac et 22 avenue Victor Hugo - Dax*
- ***Jours et horaires des crèches*** *: du lundi au vendredi de 7h30 à 19h*
- ***Informations et inscriptions*** *: guichet unique sur RDV - CCAS Dax - 05 58 90 46 60 - ccossec@dax.fr*

## CRÈCHE COLLECTIVE (MULTI ACCUEIL) DE SAINT-PAUL-LÈS-DAX

- ***Lieu*** *: Multi accueil "Françoise Dolto" - Rue Gustave Eiffel - Saint Paul Lès Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 91 64 88, multiaccueil.fdolto@st-paul-les-dax.fr*

## MICRO-CRÈCHES

***TRALALÈRE - ST-PAUL-LÈS-DAX***

- ***Lieu*** *: Micro-crèche "Tralalère" - Hameau du Petit Beliot Bât 2 - Appt 33 - Saint paul Lès Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions*** *: Association ACSEHA 05 58 74 39 38*

***LES PETITS PAPILLONS DU MAIL***

- ***Lieu*** *: 1141 boulevard St Vincent de Paul*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 90 24 40*

## MAISON DE L'ENFANCE - HALTE GARDERIE DE DAX

Accueil des enfants de 3 mois à 4 ans.

- ***Lieu*** *: 149, avenue Georges Clémenceau - Dax*
- ***Jours et horaires*** *: Lundi de 8h à 12h, mardi et jeudi de 8h à 18h, mercredi et vendredi de 8h à 12h15 et de 13h45 à 18h*
- ***Informations et inscriptions*** *: guichet unique sur RDV CCAS de Dax – 05 58 90 46 60 - ccossec@dax.fr*

## CRÈCHE FAMILIALE DU GRAND DAX

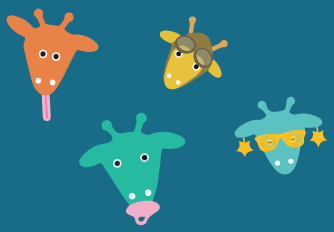
La crèche familiale gère l'accueil des 0-4 ans au domicile d'assistantes maternelles agréées et employées par le CIAS du Grand Dax.

- ***Lieu*** *: 15 avenue de la Gare - Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au samedi, de 6h à 20h*
- ***Informations et inscriptions*** *: Crèche Familiale – 05 47 55 80 10 service.crechefamiliale@grand-dax.fr*

## RELAIS ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S INTER-COMMUNAL

Informer et accompagner les parents pour leur recherche d'une assistante maternelle agréée ou d'une garde à domicile. Ateliers d'éveil collectifs pour les enfants accompagnés de leur

SEMAINE NATIONALE DE LA PETITE ENFANCE
La petite enfance en grand



## La Semaine Nationale de la Petite Enfance : c'est quoi ?

C'est une semaine, chaque année, où les lieux d'accueil de la petite enfance s'animent, font du bruit, ouvrent leurs portes, se racontent... Une semaine où, partout sur le territoire, les professionnels accueillent les parents avec leurs enfants, où les parents passent du temps chez l'assistante maternelle ou à la crèche, où les tout-petits sont entourés des parents et des professionnels... Bref, une semaine de rencontre pour cet heureux trio.

Le lieu d'accueil devient un moulin à paroles et à expériences. Un espace où on déambule entre les installations et où on observe son petit.

assistant maternel ou leur garde d'enfants à domicile.
• ***Lieu*** *: RAMI, 20 avenue de la gare, 40100 DAX*
• ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h40 à 17h30*
• ***Informations et inscriptions*** *: RAMI – 05 47 55 80 10 service.rami@grand-dax.fr*

## ACCOMPAGNER LES PARENTS DANS LA RECHERCHE D'UN(E) ASSISTANT(E) MATERNEL(LE) AGREE(E) OU D'UN MODE D'ACCUEIL

Liste des assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s.
• ***Lieu*** *: 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*** *: teleservices.landes.fr> assmat > map - Service Protection Maternelle Infantile PMI - 05 58 90 19 06*

## MAISON D'ASSISTANTES MATERNELLES (MAM)

• ***BENESSE-LES-DAX*** *: LES P'TITS MEUNIERS - 94 impasse Lacrouzade - 06 45 44 15 81 / 06 20 53 34 98 / 06 68 85 26 33*
• ***HERM*** *: MAM HERM EVEIL : 130 avenue de l'Océan - 06 50 15 78 77 / 06 14 80 18 28 / 06 46 04 05 87 / 06 21 20 85 93 / 06 19 04 69 74*
• ***MEES*** *: LA MEES'ON DES NOUNOUS - 130 rue du ruisseau de Montalin - 06 81 77 75 71 / 06 79 34 89 91 / 06 22 74 24 39*
• ***NARROSSE*** *: GRIBOUILLE ET COMPAGNIE - 17 rue de la forêt - 06 19 05 65 24 / 06 12 09 34 52 / 06 81 82 01 89*

***SAINT-PAUL-LES-DAX***
• *LA CABANE DES OUISTITIS : 405 rue du chalet - 06 80 04 16 17 / 06 50 93 91 39 / 06 43 44 50 08*
• *LES MINI-POUCES : 14, rue Jean-Baptiste Lapègue - 06 03 08 96 51 / 06 95 47 33 90 / 06 02 33 77 10*

## TROUVER UN(E) BABY-SITTER

Mise en relation avec des jeunes dacquois de plus de 16 ans sensibilisés à l'accueil des jeunes enfants.
• ***Lieu*** *: 9 rue de Borda, Dax*
• ***Jours et horaires*** *: du mardi au vendredi de 14h à 18h*
• ***Informations et mise en relation*** *: Pôle Info Jeunesse 05 24 62 70 41 - servicejeunesse@dax.fr*
• ***Rémunération du jeune :*** *à définir avec le jeune.*

## PÔLE RESSOURCES INCLUSION

Orientation des familles et accompagnement d'enfants avec besoins particuliers et/ou en situation de handicap pour l'accueil en structures petite enfance.
• ***Lieu*** *: La JPA des Landes (Jeunesse en Plein Air) - 3 allée de la solidarité - 40000 MONT DE MARSAN*
• ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30*
• ***Informations et prise de RDV*** *: 07 50 37 56 75 (rencontre possible sur tout le département)*

# L'école

## LE SOMMEIL & L'ENFANT

Le temps de sommeil d'un enfant de 2 ans est environ de 13-14 heures et de 12 heures pour les enfants de 3 à 5 ans.

La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit.

Jusqu'à l'âge de 4 ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil dès la fin du déjeuner : une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures correspond à un cycle de sommeil et permet à l'enfant de se sentir reposé.

*source : sommeilenfant.reseau-morphee.fr*

### INSCRIRE VOTRE ENFANT DANS UNE ÉCOLE MATERNELLE PUBLIQUE

L'inscription administrative de l'enfant se fait à la mairie, direction de l'Éducation.
L'école où sera scolarisé votre enfant est déterminée par le lieu de votre résidence.

- ***Lieu*** *: direction de l'éducation, Mairie de Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 uniquement sur rdv*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 56 80 08 - scolaire@dax.fr-dax.fr>vivre-a-dax>education>ecoles-maternelles-et-elementaires -*

*Pour les parents des autres communes s'adresser à la mairie de son lieu de résidence*

## INSTRUCTION OBLIGATOIRE A 3 ANS

Tous les enfants, dès 3 ans, sont concernés par l'obligation d'instruction. Elle a pour objectif de favoriser l'éveil de la personnalité des enfants, de stimuler le développement du langage, des sens, des connaissances, du lien avec d'autres enfants et de compétences motrices.

# La santé

### CONSULTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT

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*** *: du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.*
- ***Informations et prise de RDV*** *: 05 58 91 48 46*

### CONSULTATION DU JEUNE ENFANT DE 0 À 6 ANS

Consultations assurées par un médecin de PMI (Protection Maternelle et Infantile) et une puéricultrice.

- ***Lieu*** *: Maison Landaise de la Solidarité 5, rue Labadie, Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi à Dax et les vendredis matin à Saint-Paul-Lès Dax*
- ***Informations*** *: service PMI, 05 58 90 19 06*

## QUELS SIGNES NOUS ALERTENT SUR LE MAL-ÊTRE DE L'ENFANT ?

Difficultés d'endormissement, faible appétit, fatigabilité inquiétante, excès de colère, irritabilité, agitation quasi permanente, problèmes de concentration, difficultés scolaires, mal au ventre, repli sur soi.

« N'aidez jamais un enfant à faire une tâche qu'il se sent capable d'accomplir seul »

**Maria Montessori**
(docteur en médecine, psychiatre, anthropologue)

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

Le Centre médico-psychopédagogique départemental (CMPP) est un service médico-social du Centre Départemental de l'Enfance. C'est un lieu de soins ambulatoires de proximité. Il est conventionné avec les caisses d'assurance maladie.

Dans le cadre d'un agrément de 0 à 20 ans, le CMPP assure l'accueil des enfants, adolescents, jeunes adultes, ainsi que leurs parents, en prise avec des difficultés d'apprentissages, psychologiques, comportementales ou instrumentales qui peuvent rendre leur adaptation sociale difficile (à l'école, dans la famille,...). Tous les enfants, adolescents et leurs parents (ou responsables légaux) se trouvant confrontés à une situation difficile, peuvent être accueillis, à leur demande, au CMPP.

- ***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*

## PRÉVENTION, DÉPISTAGE, DIAGNOSTIC, SOINS ET ACCOMPAGNEMENT DE L'ENTOURAGE (0-6 ANS)

Consultations et soins ambulatoires pour les enfants de 0 à 6 ans présentant ou à risque de présenter des difficultés dans leur développement (déficits sensoriels et moteurs, pathologies génétiques et métaboliques, troubles du développement, retards moteurs, de langage, retard global de développement, troubles du développement psychologique).

- ***Lieu*** *: Centre Hospitalier de Dax-Côte d'Argent, avenue Logrono - Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- ***Informations :*** *CAMSP – 05 58 58 40 20*

# Les activités *avec son enfant*

**20 novembre**
**journée internationale des droits des enfants**

«Je fréquente la ludothèque avec mon fils depuis de nombreuses années. Il y apprend le respect des règles et le plaisir du jeu»

**Sylvie,**
maman de Pauline et Hector, usagers de la ludothèque de Dax

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) DE DAX

Accueil des enfants âgés de moins de 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte référent.

- ***Lieu*** *: 149, avenue Georges Clémenceau - Dax*
  *Informations : Maison de l'enfance – 05 58 74 68 10*
  *maisonenfance@dax.fr*
- ***Jours et horaires*** *: lundi de 14h à 18h*
- ***Tarif :*** *gratuit, anonyme, sans réservation*

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) DE SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Accueil des jeunes enfants âgés accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte référent.

- ***Lieu*** *: 6 rue Gustave Eiffel -Saint Paul Lès Dax*
- ***Jours et horaires*** *: lundi de 8h45 à 11h45*
- ***Informations*** *: ccas@st-paul-les-dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit, anonyme, sans réservation*

## UN TEMPS DE JEUX ET/OU DE LECTURE PARTAGÉ POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *: se renseigner à la bibliothèque de Dax*
- ***Informations*** *: 05 58 74 72 89 - ludotheque@dax.fr - www.dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit.*

## ÉCOUTER DES HISTOIRES POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *: se renseigner à la bibliothèque de Dax*
- ***Informations*** *: 05 58 74 72 89 - ludotheque@dax.fr - www.dax.fr*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit.*

## SPECTACLES PETITE ENFANCE

- ***Lieu*** *: rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *: se renseigner à la bibliothèque de Dax*
- ***Informations*** *: 05 58 74 72 89 - bibliotheque@dax.fr - dax.fr*
- ***Tarif :*** *accès libre et gratuit.*

## BÉBÉS NAGEURS

Séance d'éveil aquatique en famille (45 mn), encadrée par un maître nageur avec du matériel adapté, pour renforcer le lien parents-enfants et permettre à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique.

- ***Lieu*** *: Centre aquatique AQUAE, 3 rue Joseph de Laurens – Dax*
- ***Jours et horaires*** *:*
  *Pour les 3 à 18 mois : Mercredi de 10h45 à 11h30 et samedi de 10h45 à 11h30*

Seuls les artistes
et les enfants voient
la vie telle qu'elle est.

Hugo Von
écrivain

**30 avril**
**Journée de la Non Violence Éducative**

*Pour les 18 à 36 mois : Mercredi de 11h30 à 12h15 et samedi de 11h30 à 12h15*

- ***Informations, réservations et achats*** *: : sur aquae.grand-dax.fr et à l'accueil / 05 58 35 68 68*
- ***Tarif :*** *Unité : 9 € (bébé + 1 parent) / 10 séances : 80 € (bébé + 1 parent) / Un adulte supplémentaire : 3 €*

## ATELIER BÉBÉS SIGNEURS

Communiquer avec des signes (issus de la Langue des Signes Française), associés à la parole, avec son bébé. Tous les membres de la famille sont les bienvenus : parents, grand-parents, frères et sœurs.
Ateliers ludiques pour découvrir et s'approprier cet outil de communication et permettre aux bébés de se faire comprendre avec des signes avant de pouvoir le faire avec des mots.

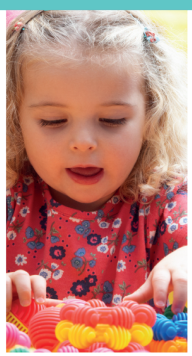
- ***Jours et horaires*** *: mercredi et samedi*
- ***Informations et inscriptions*** *: Association des mains et des signes - 06 38 46 85 31- desmainsetdessignes@hotmail.com des-mains-et-des-signes.fr facebook.com/desmainsetdessignes*
- ***Tarif :*** *90€ la session de 6 ateliers, adhésion à l'année de 10 €*

## UNE ALIMENTATION PLUS SAINE

Des ateliers de formation et de sensibilisation sur les perturbateurs endocriniens afin de limiter l'exposition environnementale des enfants de moins de 3 ans et des femmes enceintes.

- ***Lieu*** *: suivant programmation*
- ***Jours et horaires*** *: une matinée par mois*
- ***Informations et inscriptions*** *: CAP SANTÉ SOCIAL, Christine DENIBAUD 06 19 88 67 68 - capsantesocial@gmail.com*
- ***Tarif :*** *sur inscription*

# À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



## 3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

**Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.**

Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

### De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;

2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;

3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

### De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

### Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

# ÊTRE parents
## d'un enfant de 4 à 10 ans

PARTAGER AVEC SON ENFANT

Les loisirs partagés entre les enfants et les parents offrent des moments de détente et de découverte en famille, où chacun transmet à l'autre.

Rire et partager avec son enfant renforce les liens, favorise la complicité et la communication.

Le parent apprend à mieux connaître son enfant, et réciproquement.

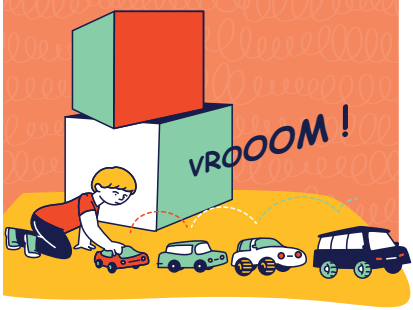
Source : Comité Territorial Parentalité de Dax

"La famille n'est ni plus ni moins parfaite que jadis : elle est autre, parce que les milieux où elle vit sont plus complexes ; voilà tout."

Durkheim, sociologue

- **education.gouv.fr**
- **laligue.org**
- **francas40.fr**

# Les modes *d'accueil*




## ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

Accueil les mercredis et petites vacances des enfants de 2 (si scolarisés à Dax) à 12 ans et l'été de 3 à 15 ans

- ***Lieux*** *:*

*- **Enfants de 2 à 6 ans** au CLAE Robert Badinter – village des Pins (mercredis, petites vacances sauf Noël, et été) et CLAE Gischia (vacances de printemps et d'été)*

*- **Enfants de 7 à 12 ans** au CLAE Antoine de Saint Exupéry – quartier de Berre (mercredis, petites vacances sauf Noël) et l'été au Centre de loisirs de Boulogne pour les 7-15 ans.*

- ***Jours et horaires** : mercredi période scolaire de 7h30 à 18h30 et durant vacances scolaires du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions** : Amicale Laïque dacquoise – 05 58 90 04 20 - du lundi au vendredi de 8h à 12h - aldax40@gmail.com www.amicale-laique-ald-dax.fr*
- ***Tarif :** suivant le quotient familial*

## PÔLE RESSOURCES INCLUSION

Accompagnement d'enfants avec besoins particuliers et/ou en situation de handicap pour l'accueil en structure de loisirs (centres de loisirs, 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 - 40000 MONT DE MARSAN*
- ***Jours et horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30*
- ***Informations et prise de RDV** : Tel 07 50 37 56 75 (rencontre possible sur tout le département)*

Selon votre quotient familial vous pouvez bénéficier d'une aide de la Caf qui varie . Elle est directement versée à l'organisme en présentant votre carte d'identité vacances qui calculera le tarif qu'il vous reste à payer.

| Montant du Quotidien Familial (à octobre 2020) | Aide Caf 2021 pour les colonies de vacances (par jour et par enfant) | Aide Caf 2021 pour les centres de loisirs (par enfant) | |
|---|---|---|---|
| | | Journée | Mercredi après-midi |
| **De 0 à 449 €** | 14€ | 7€ | 3,50€ |
| **De 449,01 à 786€** | 12€ | 6€ | 3€ |

# L'école

"Internet c'est comme tout, cela s'apprend, et bien mieux en famille. La meilleure façon d'aider ses enfants sur Internet, c'est de s'y intéresser et de passer un peu de temps avec eux devant l'écran, surtout au début."

**internetsanscrainte.fr**

**Autres sites d'informations :**
**e-enfance.org**
**cnil.fr**

## S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

L'inscription de l'enfant se fait en fonction de son lieu de résidence.

- ***Jours et horaires sur RDV*** *: du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45*
- ***Lieu*** *: direction de l'éducation, Mairie de Dax*
- ***Informations*** *: 05 58 56 80 08 - scolaire@dax.fr*

*dax.espace-famille.net/dax/index.do*

*Pour les parents des autres communes s'adresser à la mairie de son lieu de résidence (cf adresses utiles.)*

## 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, 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*
- ***Jours et horaires*** *: 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 €*

# La santé

## les 6 catégories de DYS

**Dyslexie**
- Trouble du langage écrit
- Difficulté pour identifier les lettres et les mots

**Dyscalculie**
- Trouble de l'apprentissage numérique
- Difficulté pour comprendre

**Dyspraxie**
- Trouble du développement moteur
- Difficulté pour accomplir certains gestes

**Dysgraphie**
- Trouble de l'écriture
- Difficultés pour éxécuter certains gestes d'écriture

**Dysorthographie**
- Trouble de l'apprentissage
- Difficultés d'acquisition de l'orthographe / grammaire

**Dysphasie**
- Trouble du langage oral
- Difficultés de communication

## CONSULTATION MÉDICALE DE L'ENFANT 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*** *: du 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 DE 6 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 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*

# Les loisirs

Fleur de Assia et Yousra pour leur maman Karima

## UN JEU À PARTAGER EN FAMILLE : LA FLEUR DES COMPLIMENTS

Réalisée en famille, elle renforce la confiance et la connaissance de soi, aide à repérer ce que l'autre apprécie, aime chez nous. Cette activité renforce la confiance et la communication parents / enfants.

1 : chacun dessine une fleur avec des pétales
2 : chacun écrit sur chaque pétale un compliment qu'il veut faire à l'autre
3 : chacun offre sa fleur à l'autre.

### JEUX POUR TOUS : ACCÈS LIBRE ET PRÊT

- ***Lieu*** *: Bibliothèque, rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *: 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 - 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*

### SPECTACLES POUR ENFANTS EN FAMILLE LA P'TITE SAISON

Partager des spectacles en famille tout au long de l'année.

- ***Lieu*** *: Atrium de Dax*
- ***Jours et horaires*** *: selon programmation*
- ***Informations et inscriptions*** *: Office du Tourisme – 05 58 56 86 86 - dax.fr*
- ***Tarif :*** *5 € + 1 € de droit de location*

### ATELIERS BIEN-ÊTRE PARENTS-ENFANTS (DE 3 À 6 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*** *: mardi de 17h30 à 18h30*
- ***Informations et inscriptions*** *: Maison du Citoyen Municipale 05 24 62 70 38 - centresocialetculturel@dax.fr - dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit, cotisation de 2 € par an et par personne*

### ATELIERS BIEN-ÊTRE PARENTS-ENFANTS (À PARTIR DE 6 ANS)

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

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

### ÉCOUTER DES HISTOIRES 4-6 ANS

- ***Lieu*** *: rue Cazade (ancienne Banque de France)*
- ***Jours et horaires*** *: se renseigner à la bibliothèque de Dax*
- ***Informations et inscriptions*** *: 05 58 74 72 89 - bibliotheque@dax.fr - dax.fr*
- ***Tarif :*** *gratuit.*

## *Un cake rapidos pour un Pique nique de dernière minute :*

1 grosse boite de thon

+

3 oeufs

+

2 c à s de concentré de tomate

+

100 g de fromage râpé

+

100 g de farine & 1 sachet de levure chimique

+

3 c à s d'huile d'olive, sel et poivre

Préparation : tout mélanger à la fourchette, assaisonner, et faire cuire dans un moule à cake beurré et fariné pendant 45 mn à Th 6 (180°). Et c'est fini, c'est délicieux avec de la mayonnaise !

## ATELIERS LANGUE DES SIGNES (3-6 ANS, 6-8 ANS ET 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 facebook.com/desmainsetdessignes*
- ***Tarif :*** *10 € par atelier, adhésion à l'année de 10 €*

## BABY-GYM (3-6 ANS) – L'ENVOLÉE DE DAX

Partager un temps d'éveil corporel avec son enfant.

- ***Lieu*** *: l'Envolée de Dax - stade André Darrigade, salle de gym spécialisée, Dax*
- ***Jours et horaires*** *: mardi de 17h15 à 18h15 (5-6 ans), en alternance : samedi de 11h à 12h et mercredi 10h30-11h30 (3-4 ans)*
- ***Informations et inscriptions*** *: 06 77 16 15 11 - envoleedax@laposte.net - envoleedax.com*
- ***Tarif :*** *92 € /an*

## PRATIQUER LA MUSIQUE ET LA DANSE

- Éveil musique et danse (à partir de 5 ans) : éduquer les sens, développer les aptitudes, mise en relation du corps avec le monde sonore, l'espace et le mouvement.
- Initiation musique et danse (à partir de 6 ans) : découvrir le langage musical, les instruments et disciplines ou découvrir le langage corporel.

- ***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

Dès l'âge de 5 ans, 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*

« Maman de quatre enfants, j'ai l'habitude de faire partir mes enfants en colo l'été depuis 5/6 ans. [...] La colo fait du bien à mes enfants pour se faire de nouveaux copains et gagner en autonomie. Ça leur permet aussi de sortir un peu du quartier. »

Sophie, maman

## LA COLO POUR TOUS

Partir en séjours de vacances constitue un temps éducatif essentiel dans la vie des enfants, complémentaire à ceux de l'école et de la famille.Il peut être aussi un temps de répit pour les parents.

*Source : JPA des Landes*

## LES ACTIVITÉS DE LOISIRS ET SPORTIVES 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, Dax*
- ***Jours et horaires*** *: du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h, samedi de 9h à 12h*
- ***Informations*** *: 05 58 56 98 21 - vieassociative@dax.fr - dax.fr*

## DÉPART EN VACANCES DES ENFANTS

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

- ***Lieu*** *: La JPA des Landes (Jeunesse au Plein Air) - 3, allée de la solidarité - 40000 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*

## AIDE AU DÉPART EN COLO

Selon votre quotient familial, une aide peut vous être accordée.

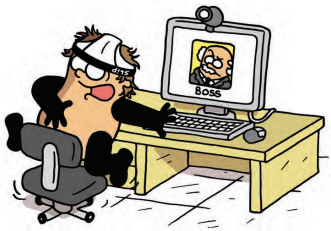
Voir conditions sur www.landes.fr > loisirs-vacances

Renseignements auprès de la Direction de l'éducation de la jeunesse et des sports du département : 05 58 05 40 40 – poste 8523

# 10 conseils de la CNIL pour rester Net sur le web

## 1 Réfléchis avant de publier !

Sur internet, tout le monde peut voir ce que tu mets en ligne : infos, photos, opinions.




## 2 Respecte les autres !

Tu es responsable de ce que tu publies en ligne alors modère tes propos sur les réseaux sociaux, forums... Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse.

## 3 Ne dis pas tout !

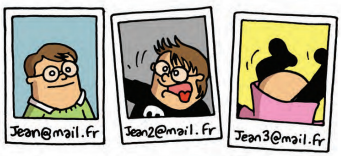
Donne le minimum d'informations personnelles sur internet. Ne communique ni tes opinions politiques, ni ta religion, ni ton numéro de téléphone...

## 4 Sécurise tes comptes !

Paramètre toujours tes profils sur les réseaux sociaux afin de rester maître des informations que tu souhaites partager.

## 5 Crée-toi plusieurs adresses e-mail !

Tu peux utiliser une boîte e-mail pour tes amis et une autre boîte e-mail pour les jeux et les réseaux sociaux.



## 6 Attention aux photos et aux vidéos !

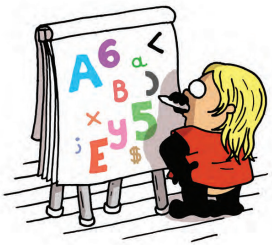
Ne publie pas de photos gênantes de tes amis ou de toi-même car leur diffusion est incontrôlable.

## 7 Utilise un pseudonyme !

Seuls tes amis et ta famille sauront qu'il s'agit de toi.

## 8 Attention aux mots de passe !

Ne les communique à personne et choisis-les un peu compliqués : ni ta date ni ton surnom !



## 9 Fais le ménage dans tes historiques !

Efface régulièrement tes historiques de navigation et pense à utiliser la navigation privée si tu utilises un ordinateur qui n'est pas le tien.

## 10 Vérifie tes traces !

Tape régulièrement ton nom dans un moteur de recherche pour découvrir quelles informations te concernant circulent sur internet.

CNIL.
Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

**Retrouvez d'autres conseils et astuces sur www.cnil.fr et sur www.educnum.fr ! #EducNum**

# 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"

"C'est la fièvre de la jeunesse qui maintient le reste du monde à la température normale"

Georges BERNANOS, écrivain

- **dax.fr > jeunesse**
- **missionlocaledeslandes.fr**
- **landes.fr/cpef**

# Accompagnement
## *de l'ado ou du jeune adulte*

### 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*

### 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**

## 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*

"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*

## 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

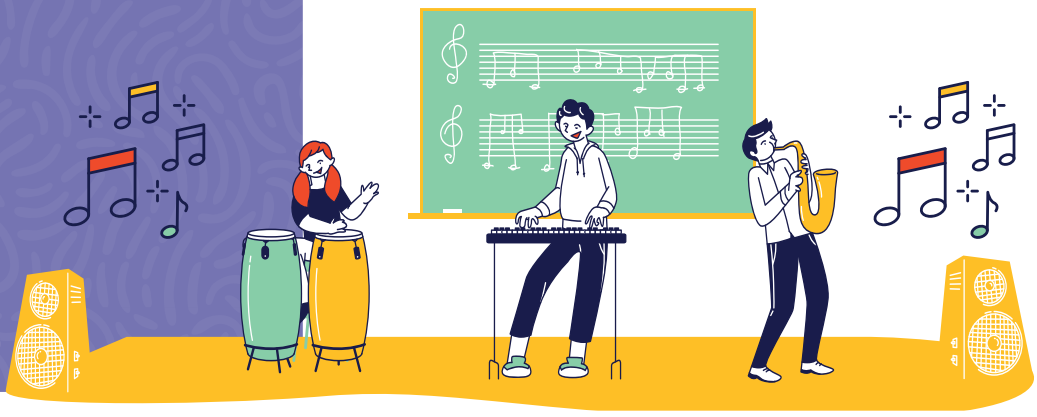
L'école propose de développer la créativité à travers toutes les techniques des arts plastiques : dessin, peinture, collage, volume, mixité des techniques, création numérique...

- ***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*

**58%**

des 15-19 ans ont une pratique artistique

**Source : Ministère de la culture 2018**



« 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*

# Numéros d'urgence nationaux

**15**
**SAMU**
Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de soins.

**17**
**POLICE SECOURS**
Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

**18**
**SAPEURS-POMPIERS**
Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.

**112**
**NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN**
Si vous êtes victimes ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.

**114**
**NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES**
Accessible par visioconférence, tchat, SMS et Fax pour contacter le 15, 17 et 18. Application "Urgence 114" disponible sur IOS et Android.

**3117** par sms
pour signaler une situation suspecte, dangereuse ou d'une agression **dans le bus, métro, RER, en gare ou à bord d'une bus**

**3919**
Chantage, humiliation, injures, coups... Les femmes victimes de violence peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est accessible 24H/24 du lundi au samedi.

**Enfant en danger ?**
**Parent en difficulté ?**
Le mieux, c'est d'en parler !
119 — 24H APPEL GRATUIT 7/7 — ALLO ENFANCE EN DANGER
**www.allo119.gouv.fr**

**116 006**
**Numéro d'aide aux victimes**
Service & appel gratuits - 7j/7

**115**
**Numéro du SAMU Social**, vient en aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sociale.

**116 000**
Numéro d'urgence en cas de **disparition d'enfants,** il a pour mission d'écouter et soutenir les familles d'enfants disparus.

# Numéros d'urgence locaux

**Centre anti-poison : 05 56 96 40 80**
Toute l'année, 7/7, 24h/24, les médecins du Centre Antipoison du CHU de Bordeaux sont à l'écoute de vos problèmes d'intoxication grâce à la ligne d'urgence mise à votre disposition.

**UML (Unité de Médecine Légale)** : **05 58 35 24 28**
Hôpital de Dax, service des urgences, un accueil physique spécifique est assuré par l'équipe médico-sociale pour toutes les victimes de violence (adultes et enfants) (7/7 et 24h/24h).

# Informations *aux familles*

**CAF des Landes** : 3230 ou par mail à partir de « mon compte ». Pour les démarches en lignes RDV sur : www.caf.fr

**www.mon-enfant.fr** un site de la CAF dédié aux infos liées aux modes d'accueil et à la famille.

**www.landes.fr** (rubrique vivre ensemble) : infos pour toutes les familles landaises.

**www.dax.fr :** informations générales, démarches et services aux familles.

**EDUCONNECT**
https://educonnect.education.gouv.fr : accèder aux services numériques de l'établissement scolaire de votre enfant.

**Les demandes de bourses :**
Collège : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F984
Lycée : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F616
La vie étudiante : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N20398

**"Aide handicap école" 0 805 805 110**
Info École inclusive : un numéro unique pour vous accompagner dans la scolarisation de votre enfant en situation de handicap.

# Numéros *d'écoute*

**Allo Parents bébé,** des professionnels de la petite enfance à l'écoute des parents d'enfants de moins de trois ans
0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h).
https:///enfance-et-partage.org

**SOS Préma** : Votre bébé est arrivé en avance, une ligne à l'écoute des familles: 0800 96 60 60 (gratuit), Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h.

**Allo Ecoute Parents**, écoute anonyme et confidentielle avec un psychologue, pour les parents.
06 01 18 40 36 (lundi au vendredi 13h-15h)
https://www.alloecouteparents.org/

**Allo Ecoute Ado**, écoute anonyme et confidentielle avec un psychologue, pour les adolescents.
06 12 20 34 71 (lundi au vendredi 17h-20h)
http://www.alloecouteado.org/

**Fil santé jeunes**, écoute anonyme, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans.
0 800 235 236 (7j/7, 9h-23h)
http://www.filsantejeunes.com/

**3020 : NON AU HARCÈLEMENT** - victime ou témoin de harcèlement, numéro gratuit et anonyme.

**0800 200 000 : NET-ECOUTE** - écoute gratuite et anonyme contre le cyber harcèlement.

**Stop maltraitance Stop conflit**, pour parler d'une situation de maltraitance, écoute et accompagnement pour les victimes et leurs familles.

0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-18h).
https://enfance-et-partage.org

**Violences Femmes Info** (Solidarité Femmes), numéro d'écoute national et anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés.
39 19 (lundi au vendredi 9h-22h, samedi dimanche jours fériés 9h-18h)
http://www.solidaritefemmes.org/

**Personnes en situation de handicap et leurs aidants -** 0 800 360 360
https://handicap.gouv.fr/

**Suicide écoute** 01 45 39 40 00 - 7/7 et 24/24 (anomyme)
Suicide Ecoute vient en aide à ceux qui pensent mettre fin à leurs jours ou ont décidé de le faire et permet à chacun d'exprimer sa souffrance.

# Liens *utiles*

**www.mesdroitssociaux.gouv.fr** : simulation et démarches pour l'accès aux droits sociaux.

**https://franceconnect.gouv.fr/** : FranceConnect, la solution proposée par l'État pour sécuriser et simplifier la connexion à plus de 700 services en ligne.

**Sensibilisation des jeunes aux bonnes pratiques du numérique**, a pour vocation de conseiller parents et professionnels de l'éducation :
www.e-enfance.org :
www.internetsanscrainte.fr

# Les mairies *du grand Dax*

**Mairie Angoumé**
*11 Avenue Alphonse Louis - 40990 Angoumé*
*Tél : 05.58.97.57.36*

**Mairie de Bénesse-lès-Dax**
*39 Avenue Auguste Duhau*
*40180 Bénesse-lès-Dax*
*Tél. : 05.58.98.74.38*
*www.benesse-les-dax.fr*

**Mairie de Candresse**
*1, Place de la Mairie - 40180 CANDRESSE*
*Tél. : 05 58 74 53 97*

**Mairie de Dax**
*rue St Pierre BP 50344 40107 - Dax Cedex*
*Tél. : 05 58 56 80 00*
*http://www.dax.fr/*

**Mairie de Gourbera**
*100 route de Herm - 40990 GOURBERA*
*Tél. : 09 77 62 85 79*
*http://www.mairie-gourbera.fr/*

**Mairie d'Herm**
*70, impasse des jardins de la mairie*
*40990 Herm*
*Tél. : 05.58.91.52.20*

**Mairie d'Heugas**
*80 route de Pouillon Parc Jean Moulin*
*40180 HEUGAS*
*Tél. : 05 58 57 81 77*
*http://www.heugas.fr/*

**Mairie de Mées**
*908, Avenue Emile Despax - 40990 MEES*
*Tél. : 05 58 97 57 54*

**Mairie de Narrosse**
*117 Rue des Écoles - 40180 Narrosse*
*Tél : 05.58.58.70.70*
*http://www.mairie-narrosse.fr*

**Mairie de Oeyreluy**
*Hôtel de ville - 40180 Oeyreluy*
*Tél. : 05.58.57.81.10*
*http://www.oeyreluy.fr/*

**Mairie de Rivière-Saas-et-Gourby**
*75 Place de la Mairie - 40180 Rivière-Saas-et-Gourby*
*Tél. : 05.58.97.57.48*
*http://www.rivieresaasetgourby.fr/*

**Mairie de Saint-Pandelon**
*210 Route du Bourg 40180 - Saint-Pandelons*
*Tél. : 05.58.98.72.66*

**Mairie de Saint-Paul-lès-Dax**
*111 Avenue du Maréchal Foch B.P. 20050 40992 Saint-Paul-lès-Dax*
*Tél. : 05.58.91.20.20*
*http://www.st-paul-les-dax.fr/*

**Mairie de Saint-Vincent-de-Paul**
*73 rue du Pouy 40 990 Saint-Vincent-de-Paul*
*Tél. : +33 5 58 89 91 55*
*http://www.saintvincentdepaul.fr/*

**Mairie de Saugnac-et-Cambran**
*1, Place de la Mairie*
*40180 SAUGNAC et CAMBRAN*
*Tél. : 05 58 97 86 38*
*http://www.saugnacetcambran.fr/*

**Mairie de Seyresse**
*55 route de l'Eglise 40180 Seyresse*
*Tél. : 05 58 74 32 62*

**Mairie de Siest**
*48 Route d'Orist 40180 SIEST*
*Tél. : 09.66.86.75.39 OU 05.58.57.75.39*

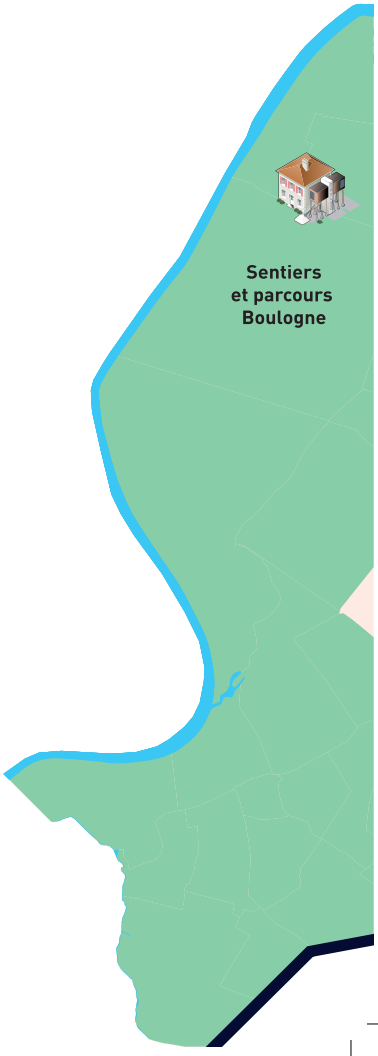
**Mairie de Tercis-les-Bains**
*3, rue de la Mairie 40180 Tercis les Bains*
*Tél. : 05 58 57 80 35*
*http://www.mairie-tercislesbains.fr/*

**Mairie de Téthieu**
*373 rue de l'église 40990 TÉTHIEU*
*Tél. : 05.58.89.90.29*

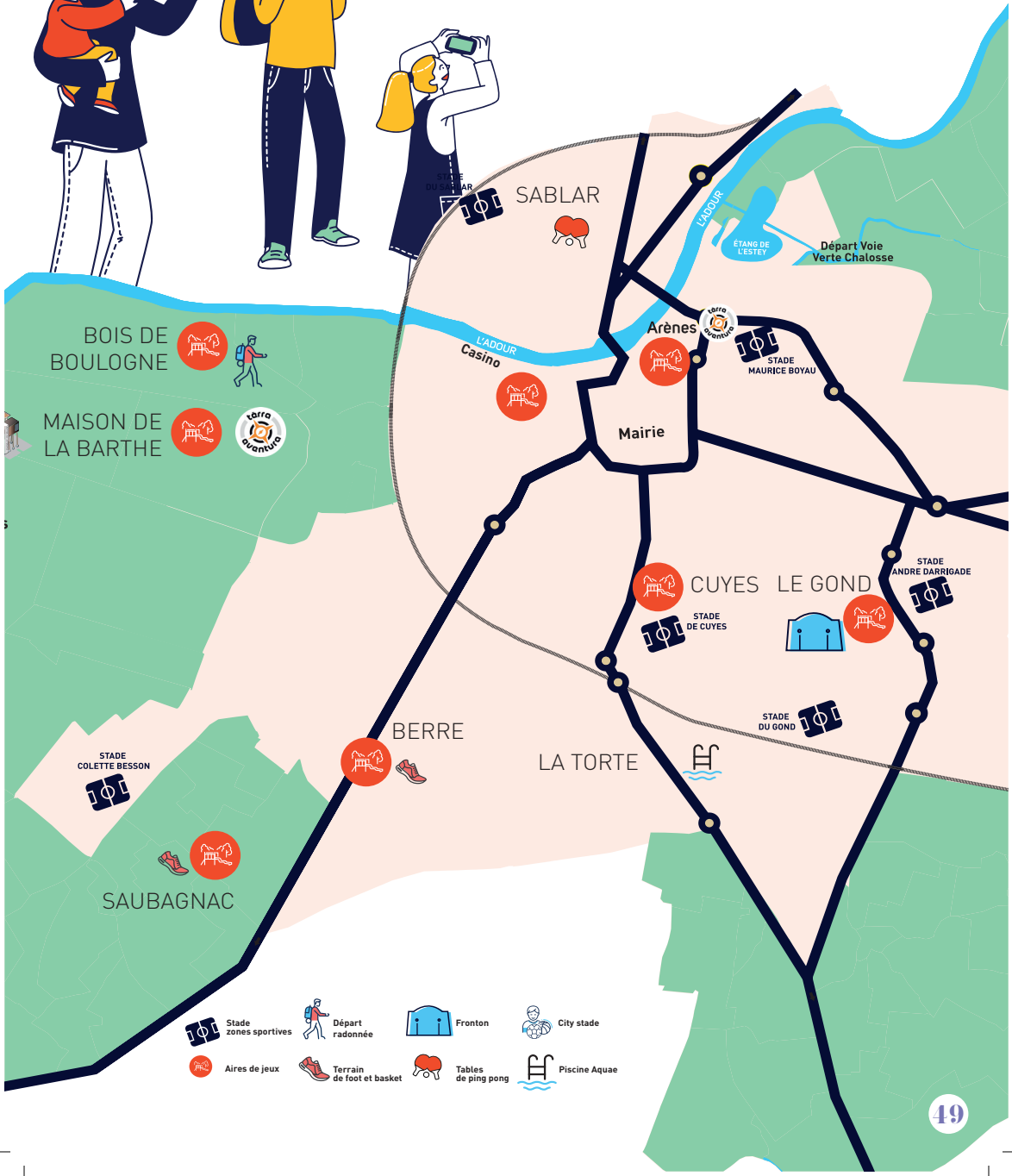
**Mairie de Yzosse**
*2 Rue des Fauvettes, 40180 Yzosse, France*
*Tél. : 05.58.74.45.70*

**L'AGGLOMÉRATION DU GRAND DAX**
*20 avenue de la gare - 40100 Dax*
*Tél. Centre Intercommunal d'Action Sociale : 05 58 55 50 50*

tèrra aventura
Geocaching Nouvelle-Aquitaine
Munis de l'application 100% gratuite, partez à l'aventure en famille sur plus de 400 parcours en Nouvelle-Aquitaine et laissez-vous surprendre par de superbes découvertes !



**Retrouvez** *toutes les structures sportives, aires de jeux à Dax et départs Terra Aventura.*



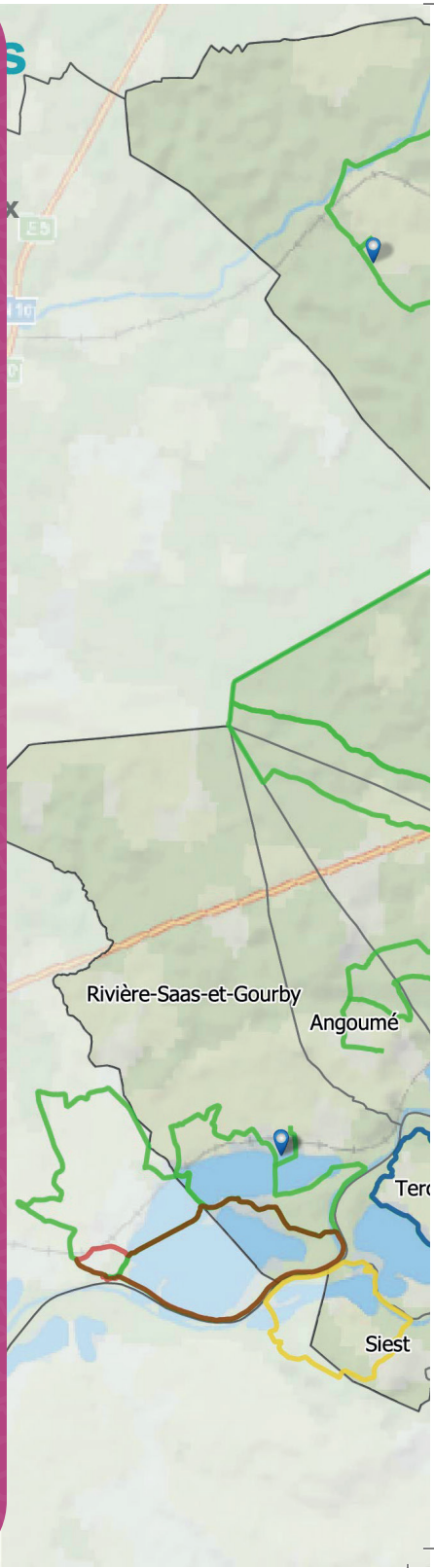
# Aires de Jeux
## *et balades pour les enfants*

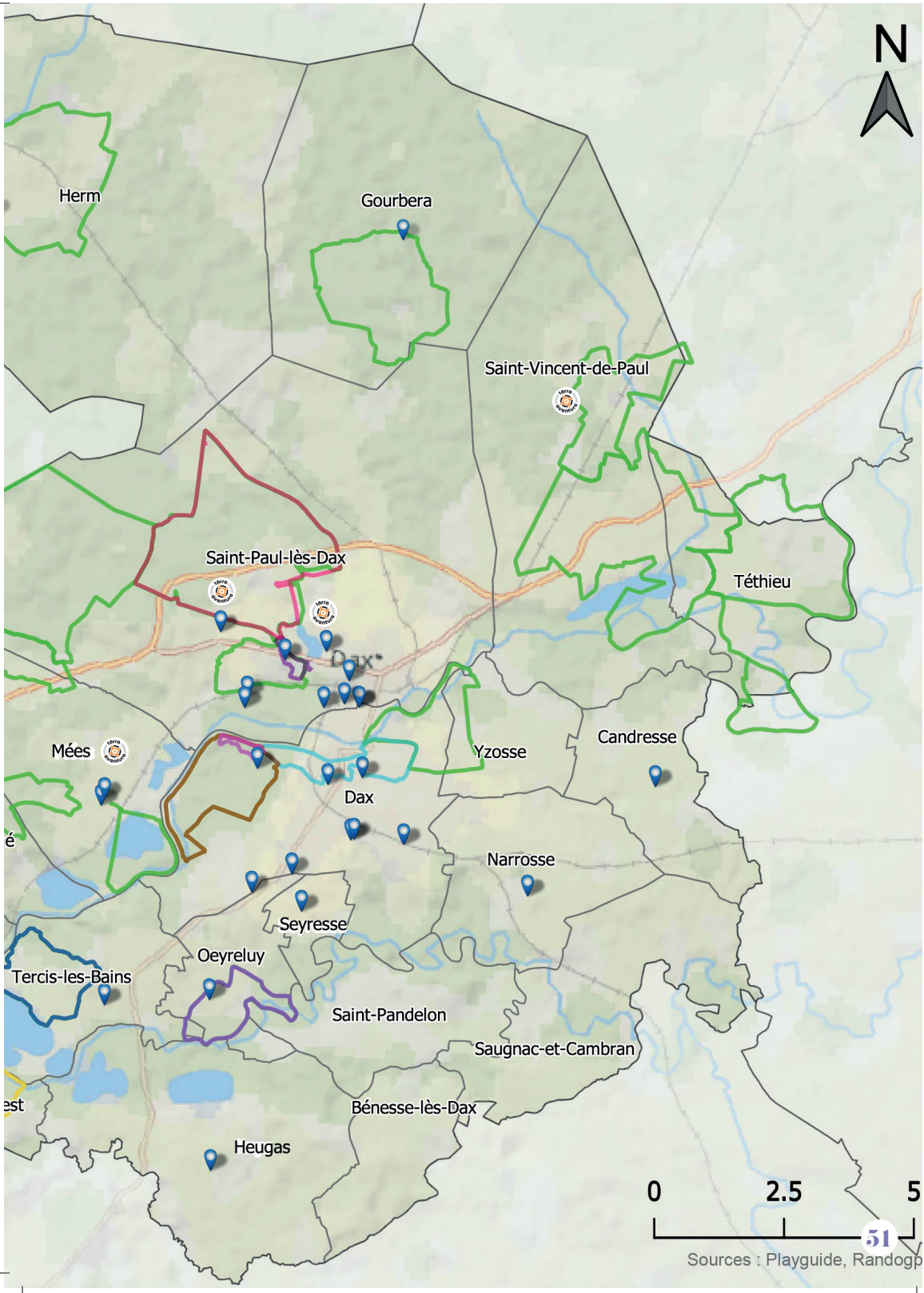
**Communauté d'Agglomération du Grand Dax**

AIRES DE JEUX

**Balades et Randonées**

- BOUCLE DE DAX
- BOUCLES RADONNÉES
- DAX - BOIS DE BOULOGNE
- DAX - BORD DE L'ADOUR
- OEYRELLUY - BORD DU LUY
- SAINT-PAUL-LèS-DAX - LE LAC DE CHRISTUS
- SAINT-PAUL-LèS-DAX ET SES ETANGS
- SAUBUSSE ET LES BARTHES
- TERCIS-LES-BAINS - BORD DE L'ADOUR
- BOUCLES PAYS DACQUOIS
- POINT DE DEPART TERRA AVENTURA




N
Herm
Gourbera
Saint-Vincent-de-Paul
Saint-Paul-lès-Dax
Téthieu
Dax
Mées
Yzosse
Candresse
Narrosse
Seyresse
Oeyreluy
Tercis-les-Bains
Saint-Pandelon
Saugnac-et-Cambran
Bénesse-lès-Dax
Heugas
0
2.5
5
Sources : Playguide, Randogp

Loisirs
Dialogue
Partage
Parentalité
Bienveillance
Protection
Parents
Famille
Plaisir
Respect
Soutien
Ecoute