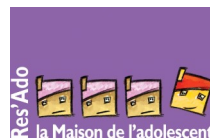


Octobre			Novembre			Décembre		
1	S		1	M		1	J	
2	D		2	M		2	V	BT§
3	L		3	J		3	S	
4	M		4	V		4	D	
5	M		5	S		5	L	
6	J		6	D		6	M	
7	V		7	L		7	M	
8	S		8	M		8	J	
9	D		9	M		9	V	PACA
10	L		10	J	FRAC	10	S	
11	M		11	V		11	D	
12	M		12	S		12	L	GSE
13	J		13	D		13	M	
14	V	PACA	14	L	GSE	14	M	Contes
15	S		15	M		15	J	SEE
16	D		16	M		16	V	
17	L		17	J	CIA	17	S	
18	M		18	V		18	D	
19	M	SEE	19	S		19	L	
20	J		20	D		20	M	
21	V	PSS	21	L		21	M	
22	S		22	M	QP	22	J	
23	D		23	M		23	V	
24	L		24	J		24	S	
25	M		25	V		25	D	
26	M		26	S		26	L	
27	J		27	D		27	M	
28	V		28	L		28	M	
29	S		29	M		29	J	
30	D		30	M		30	V	
31	L					31	S	



Pour tout renseignement

Maison de l'adolescent-Rés'Ado

13, rue des Jardins

25000 Besançon

Tél. : 03.81.53.97.67

<http://www.maison-ado-besancon.fr>



Maison de l'Adolescent de Besançon



maison_ado_25



ATELIERS PARENTS

Questions de Parents (QP)

Temps de discussion entre parents d'adolescents pour échanger sur leurs questionnements et mettre en lumière leurs ressources.

22.11.22 / 18h-20h Questions de parents « **Mon ado a du mal à aller en cours** »



ATELIERS PARENTS-ADOS

Parents-Ados : communiquer autrement (PACA)

S'offrir un temps partagé autour d'une activité commune, pour favoriser les échanges et la transmission (intrafamiliale et inter familles).

14.10.22 / 18h-20h **ciné-débat** « Générations et environnement »

09.12.22 / 14h-16h **jeux** d'expression des émotions et connaissance de soi



Sortir pour être ensemble (\$EE)*

Développer la communication, la collaboration et favoriser l'entraide au cours d'une sortie.

19.10.22 / 11h-17h de Lods à Mouthier-Haute-Pierre

15.12.22 / 9h-17h marché de Noël de Montbéliard



Esthétique—Prendre soin de soi (P\$S)

Atelier bien être : gommage, hydratation, massage des mains... pour prendre soin de soi et s'accorder du temps.



21.10.22 / 14h-16h

Gestion du stress et des émotions (GSE)

Apprentissage de techniques de gestion du stress (hypnose, sophrologie, relaxation)

14.11.22 / 16h-18h (sophrologie-hypnose)

12.12.22 / 16h-18h (sophrologie-hypnose)



ATELIERS ADOS

A la découverte du FRAC...*

Découvrir ensemble l'exposition au FRAC, puis s'exprimer au travers d'un atelier artistique.



A la rencontre de l'autre : Cuisine d'Ici et d'Ailleurs (CIA)

Se retrouver autour du temps du repas, pour rencontrer l'autre, transmettre et découvrir un ailleurs.



17.11.22 / 11h-14h



Balance ton son (BT\$)

Atelier de discussion autour de la musique apportée par les adolescents.

02.12.22 / 16h-18h

Contes

Réfléchir et échanger autour des grands thèmes de la vie.

14.12.22 / 15h-17h



* autorisation parentale nécessaire pour les mineurs