

## Le projet

Les animateurs jeunesse et famille du Centre socioculturel des coteaux du Layon travaillent ensemble pour permettre aux parents de jeunes de notre territoire de trouver des ressources et des propositions d'animations à partager avec leur ado.

Depuis 2023, un groupe de parents "Nous, parents d'ados" se réunit régulièrement.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour nous rejoindre !

Charlotte Normandin, Animatrice Famille  
Dorian Clémot & Vincent Cousseau,  
Animateurs Jeunesse

RÉSEAU  
**Parentalité** 49



Aubigné  
L A Y O N



Bellevigne-en-Layon



santé  
famille  
retraite  
services

Terranjou

Beaulieu  
sur Layon



### S'inscrire



02.41.54.06.44



<https://coteauxdulayon.centres-sociaux.fr/>



accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr



Centre Socioculturel des coteaux du Layon

# Être parent d'un.e ado en 2024



## EMBARQUEMENT IMMÉDIAT

Gratuit  
Ouvert à tous



Parce qu'être parent d'un.e ado  
n'est pas toujours simple.

Embarquez au pays des ados pour  
une relation respectueuse et  
bienveillante

## 6 escales pour grandir ensemble

Temps destiné aux parents

Temps destiné aux parents  
et aux jeunes

Inscription  
pour 1 ou plusieurs escales

### Escale 1

Mardi 30 janvier à 20h30

## “Mieux communiquer avec son ado”

La relation est parfois difficile et conflictuelle avec nos adolescent.e.s.  
Comment poser des limites tout en gardant un lien et en respectant leur rythme et leurs besoins ? Comment éviter les tensions dues à une incompréhension mutuelle et devenir des alliés ?

**Animé par Sophie Bouvet , consultante en parentalité**

Salle Guynemer à Beaulieu sur Layon

### Escale 2

Samedi 3 février à 10h

10 / 14 ans

## “ Kiffe tes premières règles ”

Un atelier pour accompagner les filles et leur parent à l'arrivée des premières règles. Dans un cadre bienveillant et sécurisant, nous aborderons des sujets comme l'anatomie, les changements physiologiques, la puberté, les sécrétions vaginales, le sang des règles et les protections hygiéniques.

**Animé par Betty Gaschet**

Salle les Petits Bouchons à Thouarcé

### Escale 3

Mercredi 6 mars à 20h

Dès la 6ème

## “ Parents & ados: restons connectés ”

Smartphone, réseaux sociaux, comment trouver l'équilibre ?  
Un temps d'échanges pour trouver des pistes d'action à la maison autour des outils numériques

**Animé par Bruno Méraut, médiateur numérique  
& Mégane Guiloineau et Natacha Georges de la maison des adolescents de Maine et Loire**

Salle des acacias à Martigné-Briand

### Escale 4 & 5

Vendredi 5 avril à 20h  
Vendredi 12 avril à 20h

Dès la 4ème

## “ Et toi, c'est quoi ton projet de vie ? ”

Pression de l'orientation... et si on se centrait sur les interrogations des jeunes pour les accompagner dans le projet de vie ?

**Animé par Vincent Sicard**

Salle des fêtes à Faye d'Anjou

### Escale 6

Mardi 28 mai à 20h

## “ Accompagner avec confiance ”

L'adolescence s'accompagne de nombreux changements qui peuvent parfois inquiéter les parents: transformations physiques, psychologiques, émotionnelles, sexuelles.  
Comprendre, accompagner et soutenir cette étape nous permet de garder le lien et d'aider nos ados à devenir de nouvelles personnes.

**Animé par Sophie Bouvet , consultante en parentalité**

Salle communale à Notre Dame d'Allençon