

COMMENT
GARDER LE CAP
AVEC LES ADOS ?

SAISON 4

2026





Communauté de communes du Clunisois
Comment garder le cap avec les ados ? Saison 4
Responsable de la publication : Jocelyne Mollet | **Réalisation :** Guillaume Dodet
Illustration : magnific | **Impression :** Inore Groupe (58)



COMMENT GARDER LE CAP AVEC SON ADO ?

C'est une question que beaucoup d'entre nous se posent !

Pour cette quatrième édition, nous revenons avec un programme imaginé main dans la main avec nos partenaires, experts des ados et de leurs défis quotidiens.

Dans une ambiance détendue et conviviale, nous aborderons les questions que se posent tant de parents et partagerons des clés pour mieux les accompagner dans cette étape de vie.

Nous vous attendons nombreux pour échanger et partager ensemble !

SOIRÉE DÉTENTE & COCOONING !

Club Jeunes/Yourte, Cluny | Vendredi 9 octobre de 19h à 22h | Gratuit

Viens profiter d'une soirée 100 % détente entre ados. Au programme : bar à jus, espace Snoezelen, masques pour prendre soin de soi... et surtout une ambiance calme, chaleureuse et sans prise de tête pour se poser, se relaxer et passer un bon moment ensemble. Une soirée réservée aux ados !

Intervenantes : Marine & Juliette**Inscriptions et informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57**

PARENTS-ADOS : RETROUVEZ UNE COMMUNICATION APAISÉE

Salle de la mairie, Salornay-sur-Guye | Mardi 13 octobre de 19h à 20h30 | Gratuit

Une soirée de partages et de réflexion pour mieux communiquer avec son adolescent. Derrière les silences, les incompréhensions ou les conflits qui se répètent, comment renouveler le dialogue et favoriser des échanges plus sereins au quotidien ?

Intervenants : Maison des Ados et Le Pas Sud Bourgogne

Informations : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



PARENTS/ADOS : À VOS MARMITES, PRÊTS ? JOUEZ !

Centre social de Cluny | Vendredi 16 octobre à 18h | Gratuit

Une soirée pour cuisiner, relever des défis et partager un moment convivial en famille ! Parents et adolescents, venez unir vos talents pour préparer une délicieuse soupe de saison à travers une série de défis culinaires. Coopération, créativité et esprit d'équipe seront les ingrédients indispensables de cette soirée ! Après la cuisine, place au jeu ! La soirée se poursuivra autour de jeux de société pour prolonger ce moment de complicité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**Intervenants : Laura, référente familles du centre social ;
Claire du Projet Alimentaire Territorial ; Camille de la LudoVerte**
Inscriptions et informations : 03 85 59 80 83 ou centresocial@cluny.fr

STAGE ADOS DE 13 À 17 ANS : THÉÂTRE ET IMPROVISATION

Centre social de Cluny | Lundi 19, mardi 20 et mercredi 21 octobre de 14h30 à 17h | Gratuit

3 après-midis pour découvrir le théâtre et l'improvisation dans une ambiance conviviale et créative. Au programme : jeux d'expression, travail de la voix, exploration des émotions et de l'imaginaire, exercices d'improvisation, initiation aux matchs d'impro. Un stage accessible à tous, sans expérience préalable, où chacun progresse à son rythme dans une ambiance bienveillante et ludique.

Intervenantes : Baptiste Gaubert et Christelle Hanin

Inscriptions et informations : 03 85 59 80 83 ou centresocial@cluny.fr



**MINISTÈRE
DE LA CULTURE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

S
T
A
G
E

A
D
O
S

PROJECTION DU FILM « PREMIÈRES LUNES »

Théâtre Les Arts, Cluny | Mardi 20 octobre de 20h à 22h | Tarif unique : 4 €**1h 02min | Documentaire Tout public | Mélanie Mélot**

« Alors que certaines jeunes filles marquent le passage de leurs premières règles par des célébrations, d'autres le taisent ou le redoutent. Moment charnière, ce film explore comment ce vécu redéfinit leur lien avec leur mère, entre traditions, quête d'émancipation et libération des non-dits. Une plongée sensible dans une diversité culturelle et émotionnelle. » Une projection pour mieux comprendre les règles, suivie d'un échange avec Bénédicte, conseillère conjugale et familiale de l'association Le Pas Sud Bourgogne, qui répondra à vos questions.

**Intervenante : Bénédicte, conseillère conjugale et familiale
de l'association Le Pas Sud Bourgogne**

Informations : 03 85 59 80 83 ou centresocial@cluny.fr

A movie poster for the film 'Premières Lunes'. The background is a warm, reddish-brown color. In the lower center, a young woman with dark, curly hair is looking upwards with a contemplative expression. To her left, a portion of another person wearing a red patterned top and a light-colored skirt is visible. The title 'Premières Lunes' is written in a large, white, serif font on the right side. Above the title, the text 'un film sur les premières règles' is written in a smaller, white, monospace font. A faint, stylized line drawing of a woman's silhouette is visible in the upper right corner.

un film sur les premières règles

Premières Lunes

SOIRÉE JEUX D'ADRESSE : PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

Boulodrome de Cluny | Mercredi 21 octobre de 19h à 22h | Gratuit

Une soirée 100 % jeux d'adresse pour parents et ados : coopération, compétition et rires garantis ! Testez votre agilité, affinez votre visée, défiez les meilleurs et battez des records ! Ouvert à toutes et tous, débutants comme experts, à partir de 12 ans.
Buffet des champions offert (merci de vous inscrire pour prévoir les quantités)

Intervenantes : Max du Club Jeunes, Cam de la Ludo et 1000'N de 1001Familles
Informations et inscriptions : mille1familles@enclunisois.fr ou 07 82 06 72 57



CHANTIER JEUNES

Centre social de Cluny | Du lundi 26 octobre au vendredi 30 octobre | Gratuit

Tu as entre 14 et 21 ans et tu souhaites vivre une première expérience dans le domaine de la rénovation ? Rejoins le Chantier Jeunes ! Pendant une semaine, participe à un projet concret, développe de nouvelles compétences, travaille en équipe et contribue à la réalisation d'un chantier utile. En contrepartie de ton engagement, une gratification te sera versée.

Inscriptions et informations : 03 85 59 80 83 ou centresocial@cluny.fr

ATELIERS, ÉCHANGES, CAFÉ PARENTS ET CINÉMA

Programmation gratuite - Ouverte à tous.

CONTACT :

mille1familles@enclunisois.fr - 07 82 06 72 57

