

Octobre
2024

Actualités PDN Haute-Marne

Présentation dispositif PDN

Le 3 septembre dernier, c'était le retour à l'EPIDE de Langres pour une présentation du dispositif Promeneurs du Net de Haute-Marne. Toujours avec notre plateau jeu, les échanges étaient au rendez-vous autour des réseaux sociaux, l'utilisation des écrans, etc.



Promotion du dispositif PDN

En ce mois de septembre, nous avons participé aux portes ouvertes de la Mission Locale de Chaumont le 19 septembre 2024 et à la Fête des Familles à Saint Blin le 21 septembre 2024. Toujours un réel plaisir pour nous de rencontrer les jeunes, les familles et échanger autour du dispositif.



Actualités structures des PDN

- Le Centre Social M2K à Langres vous propose son planning du mois d'Octobre 2024. Restez connectés [ici](#), la programmation des vacances va bientôt sortir !

Octobre	
Mardi 1er Octobre 16h30/18h For Ados (11-17 ans) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents 18h/19h Yoga (Adultes)	Mercredi 2 Octobre 10h/11h30 Piscine (04/06 ans) 10h/12h Atelier déco Halloween (06/10 ans) 14h30/16h Spectacle parolpoiff « On investira le libre demain » (05/12 ans)
Jeudi 3 Octobre 09h/10h45 Marche (Adultes) 10h/12h LAEP Famille (Parents-enfants) 14h/16h Toutes sportives a ou Gymnase la Bonneille 15h/16h Parcours multisériel (Parents-enfants) (01/04 ans) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents	Vendredi 4 Octobre 10h/11h30 Code de la route (Adultes) 13h30/16h30 Soirée nature (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents
Lundi 7 Octobre 10h/11h30 Cours socio-linguistique (Adultes) à la M2K 13h30/16h Cours socio-linguistique (Adultes) au Collège Didron 14h/16h Atelier café/coureur (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents	Mardi 8 Octobre 10h/11h30 Cours socio-linguistique (Adultes) à la M2K 14h/16h Café papotte au pied du Bâtiment les Talons (Adultes) 18h/19h Atelier Créatif en famille (0/6 ans) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents 18h/19h Yoga (Adultes)
Jeudi 10 Octobre 9h/10h30 Soirée à Dijon (Adultes) 10h/12h LAEP Famille (Adultes) 14h/16h Toutes sportives a ou Gymnase la Bonneille 14h/16h Atelier cuisine (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents	Vendredi 11 Octobre 13h30/16h30 Soirée à Ernandé (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents
Lundi 14 Octobre 10h/11h30 Cours socio-linguistique (Adultes) à la M2K 14h/16h Atelier café/coureur (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents	Mardi 15 Octobre 10h/11h30 Cours socio-linguistique (Adultes) à la M2K 13h30 Cinéma (Adultes) 16h30/17h30 Soirée à Ernandé (Adultes) 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents
Mardi 16 Octobre 14h/16h Escape Game PDN 2 (11/17 ans) 14h/16h La Grande Lecture (06/10 ans) 18h Spectacle à la disquerie et Nébule « 00/05 ans »	Jeudi 17 Octobre 10h/12h LAEP Famille (Adultes) 11h Soirée sur la médecine préventive avec Pauline Amoual (Adultes) 14h/16h Toutes sportives a ou Gymnase la Bonneille 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents
	Vendredi 18 Octobre 16h30/17h30 Aide aux devoirs (n'oubliez pas votre goûter) ouvert aux parents 19h/22h Repas potage Soirée Rose (Famille)

- Retrouvez également le programme des vacances pour les ados à la Grande Récéré à Isômes :



Actualités en lien avec la Jeunesse

Octobre Rose

On débute le mois d'Octobre avec comme tous les ans, la campagne d'information et de sensibilisation Octobre Rose. Cette année, elle a pour slogan : « Plus fortes ensemble ! ».



En effet, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent en France et représente la première cause de décès par cancer chez la femme. Il fait l'objet d'un programme national de dépistage organisé gratuit afin d'être détecté précocement et d'en réduire la mortalité.

Alors à l'occasion d'Octobre Rose, on n'hésite pas à promouvoir l'auto-examen et ce, dès le plus jeune âge.

Pour cela, n'hésitez pas à partager cette infographie :

L'AUTO-EXAMEN DU SEIN
#OctobreRose

1
Debout, devant un miroir
Inspectez les deux seins et vérifiez qu'il n'y a rien d'anormal : par exemple un écoulement par le mamelon d'un liquide, ou encore de sang, crevasses, fossettes, plis ou peau qui pèle.

2
Levez le bras droit
Avec les trois doigts de la main gauche, palpez le sein droit, fermement, attentivement et complètement. En commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant de petits cercles avec les bouts des doigts.

3
Veillez à examiner tout le sein
Une attention particulière doit être portée à la zone entre le sein et l'aisselle, cette dernière comprise. Cherchez toute grosseur ou toute induration anormale sous la peau.

4
Terminez par le mamelon
Pressez délicatement le mamelon et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

Répétez l'auto-examen sur le sein gauche.!

Cet auto-examen est important, mais il ne remplace pas les rendez-vous de suivi chez le médecin, gynécologue ou sage-femme et les dépistages réguliers.

Les émotions

Une nouvelle SantéBD vient de sortir sur les émotions. Elle existe pour 3 âges et deux genres différents.

La BD est personnalisable [ici](#).

Les émotions sont des réactions normales. Elles occupent une place importante dans nos vies dès le plus jeune âge. Les émotions doivent être écoutées, car elles ont chacune un rôle spécifique. Reconnaître et gérer nos états émotionnels permet d'améliorer notre bien-être physique et psychologique.

Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

• Aide au logement

Pour les étudiants qui n'ont pas encore fait leur demande d'aide au logement, rendez-vous sur le site www.caf.fr

Celui-ci permet également d'estimer le montant de l'aide au logement.

Pour ne pas perdre ses droits, le mieux est de faire la demande lors de l'entrée dans le logement, ni avant ni après.

A savoir : lorsqu'un enfant perçoit directement l'allocation logement ou toute autre prestation, il n'est plus considéré "à charge" de ses parents ; le montant des prestations versées par la Caf aux parents peut changer.

La Caf aide à financer le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) pour devenir Animateur, avec une aide accordée sans condition de ressources.

Le BAFA est accessible dès 16 ans et permet d'obtenir un diplôme et d'acquérir une expérience pratique.

Et suivez-nous sur nos réseaux sociaux !



Vous ne souhaitez plus recevoir notre Newsletter ?

Ecrivez-nous à : adpj@wanadoo.fr