

Vos **R**endez-vous du trim**E**stre

Samedi 13 mars et samedi 10 avril 2021 :

« **Projet prendre soin de soi : à l'attention des familles** »

Depuis quelques mois, le Relais Assistants Maternels a orienté ses actions dans un projet « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres ».

Des soirées ont été proposées à l'ensemble des professionnel.le.s de l'accueil individuel, des ateliers sont encore mis en place en matinées pour que les enfants puissent en profiter.

Aussi, en 2021, le RAM souhaite également inscrire ce projet à destination des familles.

Ainsi, 2 matinées avec 2 thématiques différentes vous sont dédiées : « Prendre soin de soi » et « Comment évacuer notre charge mentale ». Une intervenante sophrologue, Mme Géraldine FAVIER, sera présente pour diffuser ses outils de respiration et de relaxation notamment.

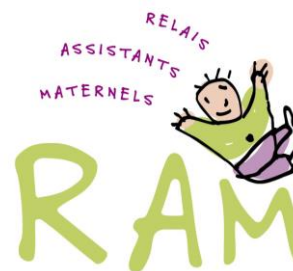
Si vous êtes intéressé.e.s, merci de vous inscrire auprès du RAM.

👉 **Public concerné :** les parents employeurs

Lieu et horaires :

- ➔ **Samedi 13 mars « Prendre soin de soi » :** Nouvelle Salle des Associations – Mouen – 10h à 11h, (à côté de la mairie)
- ➔ **Samedi 10 avril « Comment évacuer notre charge mentale » :** Nouvelle Salle des Associations – Mouen – 10h à 11h, (à côté de la mairie)

Attention, les horaires sont susceptibles de changer lors des matinées.



Programme des activités du Relais

Janvier, Février et Mars 2021

Contact :

Hélène Delauney - Mary, éducatrice de jeunes enfants

Relais Assistants Maternels des Rives de l'Odon

Tél. : 02 31 77 18 97 • Courriel : ram.rivesdelodon@mfn-ssam.fr



« **Attachons-nous à reconnaître le caractère si précieux de chaque journée** »

Dalai Lama



Ces ateliers sont réservés aux assistants maternels habitant les communes de Mouen, Tourville-sur-Odon et Verson, aux enfants, aux parents employeurs de ces mêmes assistants maternels et aux gardes à domicile.

Ils se déroulent de 9 h 30 à 11 h 30 :

- ✓ **le mardi** à *Mouen* - « nouvelle » salle des Associations,
- ✓ **le jeudi** à *Verson* - salle des Anciens Combattants,
- ✓ **le vendredi** à *Tourville-sur-Odon* - salle de Réunion Communale.

PRoGrAmMe des atelierS

Légende : **M** = Mouen - **TsO** = Tourville-sur-Odon - **V** = Verson

JanVier

Date	Commune	Thèmes des activités
5	M	Relais fermé
7	V	
8	TsO	
12	M	Motricité
14	V	
15	TsO	
19	M	Petits jeux de société
21	V	
22	TsO	
26	M	Sable magique (Merci d'apporter un plateau par enfant)
28	V	
28	TsO	

PouR les AteliERS d'éveil

L'animatrice du RAM vous remercie de bien vouloir apporter :

- ⊖ l'**autorisation parentale** pour la participation de l'enfant aux ateliers (elle est obligatoire),
- ⊖ un **vieux tee-shirt ou une blouse** pour que les enfants ne se tâchent pas,
- ⊖ une **serviette de toilette** si vous avez besoin de changer un nourrisson,
- ⊖ une **paire de chaussons** ou des **chaussettes épaisses antidérapantes** afin de ne pas abîmer les tapis.

Février

Date	Commune	Thèmes des activités
2	M	Le RAM à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum et 6 adultes maxi)
3	V	Bébés lecteurs à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 9 h 30 (8 enfants inscrits au maximum)
4	TsO	Le RAM à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum et 6 adultes maxi)
9	M	Période de Carnaval, aujourd'hui on se déguise ! 😊
11	V	
12	TsO	
16	M	Mini-yoga avec Noémie LE FORT et Atelier massage avec Suzana CAUVIN (le jeudi) RDV sur place à 10 h (session d'une heure) Jauge : 15 pers maxi (enfants & adultes compris)
18	V	
19	TsO	

MarS

Date	Commune	Thèmes des activités
9	M	Le RAM à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum et 6 adultes maxi)
11	V	Bébés lecteurs à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 9 h 30 (8 enfants inscrits au maximum)
12	TsO	Le RAM à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum et 6 adultes maxi)
16	M	Aujourd'hui, on se cache !
18	V	
19	TsO	
23	M	Séance « La malle aux marionnettes » avec Valérie GUERILLON – RDV sur place à 10 h merci ☺
25	V	
26	TsO	
30	M	Parachute

InScription

Les inscriptions aux ateliers d'éveil se font chaque mois. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès de l'animatrice du RAM.

OuvErture du Relais au public

Les accueils du public se font :

- **sur rendez-vous** : ✓ le jeudi de 13h30 à 17h et le vendredi de 13h30 à 16h, ✓ le samedi matin de 9h à 11h (une fois par mois).
- **sans rendez-vous** : ✓ le mardi de 13h30 à 16h.