

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

Vendredi 9, 6 et 20 novembre 2020
Vendredi 4 décembre 2020

Soirées Relaxologie avec Nathalie MALLET

Le projet « prendre soin de soi pour prendre soin des autres » continue et voit son deuxième volet s'organiser sur le dernier trimestre 2020.

Au programme :

- La relaxation, type sophrologie
- Les rythmes respiratoires et la cohérence cardiaque
- Les postures corporelles (yoga, qi gong) afin de satisfaire les personnes qui ont besoin de relaxation mais qui ont un tempérament plus dynamique

C'est Nathalie MALLET, relaxologue et praticienne certifiée, qui nous accompagnera tout au long des séances.

↳ **Public concerné** : les assistant.e.s maternel.le.s

Lieu : Tourville-sur-Odon - rue du Château

Heure : 20 h 00 à 22 h 00

Samedi 28 novembre 2020

Café biberon littéraire

Après des années de partenariat entre le RAM des Rives de l'Odon et la bibliothèque de Verson, un nouveau projet voit le jour « Le café biberon littéraire ».

Un espace consacré à la lecture, aux comptines, aux histoires... sous forme d'ateliers, de petits coins animés ou à investir le tout dans une ambiance conviviale et accompagnés d'un café, d'un thé ou d'un jus de fruit.

↳ **Public concerné** : les parents, les enfants de 0 à 5 ans et assistant.e.s maternel.le.s

Lieu : Verson – Espace Senghor, rue de Hambühren

Heure : 10 h 00 à 12 h 00

Attention, réservation obligatoire auprès de la bibliothèque au : 02 31 26 44 80



Programme des activités du Relais

**Octobre, Novembre et
Décembre 2020**

« Les impressions de l'enfance s'effacent difficilement, aussi faut-il tâcher qu'elles soient bonnes. »

Sosthène de La ROCHEFOUCAULD-DOUDEAUVILLE,
in Le livre des pensées et maximes - 1861

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





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* - 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

Octobre

Date	Commune	Thèmes des activités
1	V	Les doudous (merci d'apporter les doudous, tétines etc... des enfants)
2	TsO	La bibliothèque au RAM , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum)
6	M	Mini-yoga avec Noémie (ma & ve) et Anna (je) RDV sur place à 10 h (session d'une heure) Jauge : 15 pers maxi (enfants & adultes compris)
8	V	
9	TsO	
13	M	Les doudous (merci d'apporter les doudous, tétines etc... des enfants)
15	V	Bébés lecteurs à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 9 h 30 (8 enfants inscrits au maximum)
16	TsO	Atelier annulé

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.

InScription

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

Novembre

Date	Commune	Thèmes des activités
3	M	Atelier d'initiation & de découverte des arts du cirque avec Pierrick et Benoit de l'association Bric Arts Brac <u>RDV sur place à 9 h 55</u> (session d'1 heure) (12 enfants inscrits maximum)
5	V	
6	TsO	
10	M	Expression corporelle
12	V	
13	TsO	Les doudous (merci d'apporter les doudous, tétines etc... des enfants)
17	M	Le RAM à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 10 h (8 enfants inscrits maximum)
19	V	Bébés lecteurs à la bibliothèque , rendez-vous sur place à 9 h 30 (8 enfants inscrits au maximum)
20	TsO	La bibliothèque au RAM , rendez-vous sur place à 10 h (12 enfants inscrits maximum)
24	M	Sable magique (Merci d'apporter un plateau par enfant)
26	V	
27	TsO	

Décembre

Date	Commune	Thèmes des activités
1	M	Motricité
3	V	
4	TsO	
8	M	Création artistique sur le thème de Noël
10	V	
11	TsO	
15	M	
17	V	Petite fête de Noël avec collation
18	TsO	

Ouverture du Relais au public

Les accueils du public se font

- **sur rendez-vous** :
 - ✓ le jeudi de 13 h 30 à 17 h 30 et le vendredi de 13 h 30 à 16 h,
 - ✓ le samedi matin de 9 h à 11 h (une fois par mois).
- **sans rendez-vous** :
 - ✓ le mardi de 13 h 30 à 16 h 15.