



Le p'tit RAP PORTEUR

Numéro 14

Janvier-Février 2019

L'association Relais Accueil Proximité est au service de tous sur les ex-cantons de Saint Julien de Vouvantes et Moisdon la Rivière.

Un lieu de rencontre, d'échanges, de détente, d'information...

Le R. A. P. est à l'écoute de vos attentes et de vos envies.

Agenda

Janvier

Les 7, 21 :

Couture groupe 3

Tricot Grand Auverné

Le 8 :

1^{er} et 2^{ème} atelier robe de LAMYNE

Les 8, 15, 22 et 29 :

Marche et détente

Les 8, 22 : Histoire de....

Le 10 :

3^{ème} et 4^{ème} atelier robe de LAMYNE

Les 10, 24 : Relaxation Gd Auverné

Les 10, 31 : Qi-Gong

Les 11, 25 : Jeux de société

Les 11, 18, 25 : Tablette

Les 14, 28 :

Couture groupe 1 et 2

Le 17 :

5^{ème} atelier robe de LAMYNE

Cuisine

Les 17, 31 :

Posture et mouvement Gd Auverné

Le 18 :

6^{ème} atelier robe de LAMYNE

Le 23 : Dessin

Le 24 : **Vœux du RAP et galette**

Le 25 : Informatique (perfectionnement)

Le 31 :

7^{ème} atelier robe de LAMYNE

Cuisine gastronomique

Tous les lundis :

Sophrologie

Posture et mouvement à La Chapelle

Glain

Février

Le 1^{er} :

8^{ème} atelier robe de LAMYNE

Les 1, 8 : Tablette

Le 4 : Couture groupe 3

Les 4, 25 :

Sophrologie

Posture et mouvement à La Chapelle

Glain

Le 5 : Histoire de

Le 5, 26 : Marche détente

Le 6 : Dessin

Le 7 : Relaxation Gd Auverné

Le 8 : Informatique (perfectionnement)

Jeux de société

Les 12, 14, 19, 21 : **Centre de loisirs**

Le 25 :

Couture groupe 1 et 2

Le 28 : Cuisine

Posture et mouvement au Pt Auverné

Qi-Gong

Le portrait du mois

Coup de projecteur sur : **L'atelier Posture et Mouvement**

Il est animé par *Blanche Augarde-Dollé*.

Il permet de mieux ressentir ce qui se passe dans notre corps pour en améliorer le contrôle moteur ; de se relaxer, de régler son tonus ; d'entretenir nos capacités motrices afin de prévenir des chutes.

Avant d'intégrer le groupe un bilan personnalisé est réalisé par l'animatrice. Il permet de mieux vous connaître et de s'adapter à chacun.

Il existe 2 groupes : Un groupe de 21 personnes au Grand Auverné, le jeudi matin, tous les 15 jours
Un groupe de 11 personnes à la Chapelle-Glain, le lundi après-midi, toutes les semaines.

Des places sont encore disponibles à la Chapelle-Glain



Stage artistique (couture, broderie)



Le conseil départemental propose un stage artistique (couture, broderie), inter-associatif autour de la confection d'une robe pour Françoise de Foix, au mois de janvier et février 2019, avec l'artiste Lamyne

Fasciné par les tombeaux des reines de France de la basilique Saint-Denis et leurs gisants, l'artiste Lamyne M. s'est inspiré des tenues, très codifiées de l'époque médiévale, pour redonner vie à ces modèles.

Au château de Châteaubriant, dont l'histoire et l'architecture ont été particulièrement marquées par les femmes, parmi lesquelles Françoise de Dinan (1436-1499), gouvernante d'Anne de Bretagne et Françoise de Foix (1495-1537), cette exposition entre en résonance particulière avec ce lieu patrimonial.

Atelier parents-enfants

Le RAP t'invite un samedi matin par mois ou exceptionnellement un mercredi à passer un agréable moment de partage avec papa, maman ou tes grands-parents autour d'une activité ou d'une sortie.

Samedi 19 janvier de 9h45 à 11h45- **OLYMPIADES**

Montrer toutes vos capacités à travers différentes activités sportives, (tir à l'arc, quilles, courses...)

Samedi 9 février de 9h45 à 11h45 : **Découverte du TAI CHI CHUAN**



Samedi 16 mars de 9h45 à 12h00 : **Découverte de la BOULE de FORT**



Inscriptions obligatoires avant le 29 janvier

Groupe vacances

Le RAP en partenariat avec la CAF et le conseil départemental vous propose :

- Une aide financière adaptée à votre situation
- Des réunions collectives pour préparer votre projet
- Des professionnels à votre écoute qui vous accompagnent pour vous apporter des informations et des conseils.



L'objectif de ce groupe est de vous permettre de mener à bien votre projet dans une ambiance conviviale.

Alors, pour un départ l'esprit tranquille, **Rejoignez-nous !**

Les personnes intéressées doivent prendre contact avec le RAP pour tout renseignement complémentaire.

Une réunion de présentation aura lieu le jeudi 31/01/2019 au Relais CAF de Châteaubriant.



Les vœux du RAP et la Galette des Rois



Jeudi 24 janvier 2019 à 18h00
Salle municipale du Petit Auverné

Ce sera l'occasion pour l'association de présenter ses vœux et, pour vous, de nous faire part de vos souhaits et attentes pour l'année 2019

Afin de vous accueillir au mieux et de passer un moment convivial, nous souhaiterions une réponse au plus tard le vendredi 18 janvier.

Informations diverses

- Ouverture du RAP du vendredi 4 janvier.
- Cuisine gastronomique le 31 janvier.
- Début 2019, le RAP aura la joie de vous accueillir au manoir de la Renaudière, dans ses nouveaux locaux.
- Le centre de loisirs à Saint Julien de Vouvantes sera ouvert les 12, 14, 19 et 21 février.
- A retenir sur vos agendas : **le samedi 27 avril pour les 20 ans du RAP**



Relais Accueil Proximité
7, rue Sophie Trébuchet
44670 Petit Auverné
t 02 40 55 59 32

rap.relais-accueil-proximite@orange.fr
Site : www.rap-relais-accueil-proximite.fr

L'association fait appel à toute personne désireuse de donner un peu de son temps notamment pour le soutien scolaire, le transport solidaire, ou tout simplement pour s'investir dans la vie de l'association., N'hésitez pas à nous contacter !