



Le p'tit RAP PORTEUR

Numéro 23

Septembre-octobre 2020

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

Septembre

Le 7
Sophrologie essai gratuit à St Julien
Les 10, 24 : Qi-Gong
Le 11
Inscription aux ateliers
Les 11, 25
Relaxation / méditation
Les 14, 21, 28
Sophrologie groupe 1 et 2 St Julien
Le 16
Dessin et Peinture
Le 18 : Vendredi détente
Le 21
Couture groupe 1 et 2
Les 21, 28
Posture et mouvement Chapelle Glain
Les 22, 29 : Marche détente
Le 23
Tricot Petit Auverné
Le 24
Couture groupe 3 et 4
Cuisine plaisir
Posture et mouvement Gd Auverné
Le 29
Histoire de ... groupe 1

Octobre

Les 1, 15
Histoire de ... groupe 2
Les 1, 8, 15
Posture et mouvement Gd Auverné
Les 2, 16 : Vendredi détente
Le 5
Couture groupe 1 et 2
Les 5, 12
Sophrologie groupe 1 et 2 St Julien
Posture et mouvement Chapelle Glain
Les 6, 13 : Marche détente
Le 7
Tricot Petit Auverné
Bouger ensemble Moisdon
Le 8
Cuisine gastronomique (découverte)
Cuisine Plaisir
Couture groupe 3 et 4
Les 8, 22 : Qi-Gong
Le 9
Relaxation / méditation
Le 14
Dessin / peinture
Le 15
Vannerie lancement Gd Auverné
Le 16
Bricolage groupe 1 Juigné
Les 20, 22, 23, 27, 29
Centre de Loisirs

LE MOT DU PRÉSIDENT

Le RAP reprend toutes ses activités.

Nous devons respecter et faire respecter les gestes barrières.
Le virus est toujours présent et cela pendant combien de temps ??? Il nous faudra vivre avec.
Des contraintes s'imposent à nous tous (port du masque, distanciation, etc), qui font partie de notre environnement. Se protéger et protéger les autres, c'est faire preuve de responsabilité, de civisme.
Un sentiment d'isolement se fera plus prégnant, notamment après les vacances, souvent passées en famille et amis.
C'est la raison qui nous incitent à reprendre le plus rapidement possible nos activités.
Le conseil d'administration est contraint actuellement d'être en pause. Nous n'avons pas la possibilité d'utiliser les salles publiques pour les rassemblements de plus de 10 personnes.
Le bureau se réunit régulièrement afin d'être opérationnel dans le fonctionnement de l'association.
Dans un proche avenir, nous espérons à nouveau réunir le C A et faire notre Assemblée Générale.



Journée d'inscription aux ateliers

Les vacances sont finies.... C'est la rentrée pour tous, et aussi pour le RAP !!!

En cette période particulière, des règles sanitaires doivent être respectées et le RAP ouvre ses portes pour les inscriptions.

Vous souhaitez découvrir ou participer aux ateliers proposés en 2020/2021.
Les salariées et les bénévoles vous accueilleront, **le vendredi 11 septembre, de 10h à 18h30**, dans les locaux du RAP, au Petit Auverné.



Entrée libre avec port du masque obligatoire.



Séances découvertes gratuites Inscriptions obligatoires

- **La sophrologie** animée par Geneviève Glémin, s'adresse à l'individu dans sa globalité dans un but d'équilibre. Elle agit aussi bien sur le mental que sur le corps. Séance gratuite le 7 septembre, de 19h à 20h30, à Saint Julien.
- **Relaxation / méditation**, animée par Annie Chauvin, thérapeute psycho-sensoriel. Elle propose des techniques corporelles douces avec des temps de relaxation et de méditation. Séance gratuite le 11 septembre de 9h30 à 11h au Grand Auverné.
- **Qi-gong**, animé par Claude Falgas qui propose d'explorer tranquillement la fluidité et la profondeur d'un mouvement vivant.
Séance gratuite le 10 septembre de 19h à 20h30 au Grand Auverné.
- **La langue des signes** animée par Isabelle Nommea, animatrice diplômée. Séance gratuite le 22 septembre, à 18h30

Recherches de bénévoles



Le RAP est à la recherche de bénévoles :

- de conducteurs bénévoles pour la mobilité solidaire.
- d'accompagnateurs scolaire pour l'aide aux devoirs, aussi bien en primaire qu'en secondaire. Si vous êtes à l'aise avec les enfants et disposez d'1h par semaine, nous serons heureux de vous rencontrer. C'est une aide aux devoirs individuelle, personnalisée et valorisante.
- d'animateurs pour les ateliers « marche détente » et « vendredi détente ».
- d'un bénévole ayant les compétences de trésorier-gestionnaire.

Nouveautés adultes et familles



- **La vannerie** animée par Joseph Cadorel et Alain Georget. C'est un stage de 4 séances le jeudi 14h30 à 16h, au Grand Auverné. Une réunion de lancement gratuite est prévue le 15 octobre, à 14h30, au Grand Auverné.
- **La relaxation / méditation** animée par Annie Chauvin, 1 à 2 vendredis par mois, de 9h30 à 11h au Grand Auverné.
- « **Histoire de...** » atelier mémoire pour les personnes de plus 60 ans, encadré par une ergothérapeute : Marie-Delphine Noël. Cette année 2 groupes sont créés : 1 groupe le mardi et 1 groupe le jeudi.
- **Couture** animé par Lucette Denis avec la création de 4 groupes : 2 le lundi et 2 le jeudi
- « **Bouger ensemble** », atelier animé par Blanche Augarde-Dollé, psychomotricienne. C'est une activité en duo parents-enfants (de 2 à 8 ans). 5 séances prévues dans l'année (un mercredi entre chaque vacances scolaires) de 16h30 à 17h45, à Moisdon la Rivière.

Informations diverse

- Rappel des horaires d'ouverture du RAP (hors vacances scolaire) : lundi, mardi, mercredi et vendredi : 10h à 12h, puis de 14h à 16h. (pendant les vacances scolaire) : uniquement le matin de 10h à 12h.
- Aide aux démarches administratives uniquement sur rendez-vous.
- Reprise de l'accueil du mercredi dès le 2 septembre à Saint Julien de Vouvantes.
- Ouverture du centre de loisirs pendant les vacances scolaires à Saint Julien
- Cuisine gastronomique : réunion de lancement le 8 octobre au Grand Auverné.
- Séance de bricolage le 16 octobre à Juigné des Moutiers.



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 !