

# CALENDRIER DES ACTIVITES

Du 29 Juin au 10 Juillet 2020



cc by-nc-nd / b. monginoux / www.photo-paysage.com

## Reprise des activités de la délégation !

# **Semaine du 29 au 3 Juin**

## **Activité « Un petit peu de nature »**

**-Lundi 29 Juin –**

**14 h à 15 h 30**

- Ouvert à tous et gratuit
- Groupe limité à 4 personnes
- Lieu : Délégation de Vannes – 8 rue des Frères Lumière

« Un petit peu de nature »

Dans l'air de ce temps de changement, nous sommes nombreux à nous intéresser à tous les petits changements que nous pouvons faire pour vivre un peu plus en harmonie avec la nature, c'est pourquoi je souhaiterais que nous ouvrons ensemble cette thématique qui offre une grande palette d'activités.

Pour la première séance je vous propose un atelier autour des plantes, nous réaliserons un bouquet pour chacun d'entre vous.

Cet atelier a pour but qu'ensemble nous choisissons de nombreuses activités par la suite, comme fabriquer des abris à insectes, à hérissons, des mangeoires à oiseaux pour l'hiver....

Un encadrant bricoleur (ou une encadrante bricoleuse bien sûr) serait un super atout pour nous, si vous êtes intéressé n'hésitez pas !!!

## **Activité « Un temps pour se rencontrer »**

**- Vendredi 03 Juillet –**

**14 h à 16 h**

- Ouvert à tous
- Groupe limité à 4 personnes
- Lieu : Maison pour tous de Kervéannec 2 rue Maurice Thorez Lorient
- Un temps, à la fois pour se rencontrer et faire connaissance, mais également une occasion pour un petit groupe d'adhérents de se retrouver et échanger après cette période d'interruption des activités.
- Au-delà de la rencontre, cet échange nous permettra de préparer la rentrée à venir et d'imaginer quelques projets d'animations pour l'été qui arrive à grand pas.

**Atelier Activités manuelles**  
**- Jeudi 2 Juillet -**  
**14 h 00 à 15 h 30**

- Ouvert à tous et gratuit
- Groupe limité à 4 personnes
- Lieu : Délégation de Vannes – 8 rue des Frères Lumière

Le titre ouvre toutes les portes aux esprits les plus imaginatifs, créatifs !!  
Nous commencerons avec le matériel dont nous disposons à la Délégation de Vannes, je vous ferais plusieurs propositions de loisirs créatifs le jour même et à vous de partir dans votre propre création, tout ou presque est possible....  
Et si cet atelier vous plaît, nous continuerons chaque semaine à inventer, créer du galet décoré jusqu'à la sculpture de pierre tout est à imaginer!!  
Et comme pour les autres ateliers si vous vous reconnaissez dans l'âme d'un référent création faites le moi savoir je suis là pour vous initier, vous accompagner ou simplement créer avec vous!

## **Semaine du 6 au 10 Juillet**

**Activité « Un petit peu de nature »**  
**-Lundi 6 Juillet –**  
**14 h à 15 h 30**

- Ouvert à tous et gratuit
- Groupe limité à 5 personnes
- Lieu : Délégation de Vannes – 8 rue des Frères Lumière

« Un petit peu de nature »

Pour la deuxième séance je vous propose un atelier de jardinage intérieur où extérieur selon le bon vouloir de la météo. Des plantes pour soi ou à partager nous aviserons.

Cet atelier a pour but qu'ensemble nous choissions de nombreuses activités par la suite, comme fabriquer des abris à insectes, à hérissons, des mangeoires à oiseaux pour l'hiver....

Un encadrant bricoleur (ou une encadrante bricoleuse bien sûr) serait un super atout pour nous, si vous êtes intéressé n'hésitez pas !!!

**Pique-nique avec les bénévoles référents d'atelier**  
**- Mardi 7 Juillet –**  
**12 h à 14 h**

- Ouvert aux bénévoles référents d'ateliers de Lorient
- Groupe limité à 8 personnes
- Chacun doit venir avec son propre pique-nique
- Lieu : à définir secteur Lorient

**Atelier « Bien être »**  
**- Mardi 7 Juillet –**  
**14 h 15 à 15 h 45**

- Groupe limité à 5 personnes
- Ouvert à tous et gratuit
- Lieu : Maison pour tous de Kervéannec 2 rue Maurice Thorez Lorient

Présentation Atelier « Bien être »

Prendre soin de soi, apprendre à se relaxer, écouter une musique douce, savoir se mettre sur pause et laisser partir nos tensions et nos stress ; Voilà l'idée principale de cet atelier, au fil de nos échanges nous construirons notre programme, en fonction des envies, des besoins ...

Pour la première séance je vous propose une initiation à l'acupression, en découvrant le principe des méridiens (je suis formée à l'acupuncture en ayant suivi une formation à l'institut acura de Lorient, ce qui me permet de vous transmettre quelques trucs et astuces pratiques pour prendre soin de soi). L'acupression, l'auto massage, la gestion des tensions voilà quelques une des pistes que nous pourrons aborder durant ces temps très ZEN.

- Prévoyez un habit souple dont les manches se relèvent !

Et pas de crainte l'acupression peut se comparer à de l'auto massage, que de la douceur !!!!

**Atelier « Bien être »  
- Mercredi 8 Juillet –  
14 h 15 à 15 h 45**

- Groupe limité à 4 personnes
- Ouvert à tous et gratuit
- Lieu : Délégation de Vannes – 8 rue des Frères Lumière.

Prendre soin de soi, apprendre à se relaxer, écouter une musique douce, savoir se mettre sur pause et laisser partir nos tensions et nos stress ; Voilà l'idée principale de cet atelier, au fil de nos échanges nous construirons notre programme, en fonction des envies, des besoins ...

Pour la première séance je vous propose une initiation à l'acupression, en découvrant le principe des méridiens (je suis formée à l'acupuncture en ayant suivi une formation à l'institut acura de Lorient, ce qui me permet de vous transmettre quelques trucs et astuces pratiques pour prendre soin de soi).

L'acupression, l'auto massage, la gestion des tensions voilà quelques une des pistes que nous pourrons aborder durant ces temps très ZEN.

Prévoyez un habit souple dont les manches se relèvent ! Et pas de crainte l'acupression peut se comparer à de l'auto massage, que de la douceur !!!!

**INFORMATIONS IMPORTANTES :**

- 1) Les bénévoles et les adhérents doivent obligatoirement s'inscrire aux activités. La délégation se réserve le droit de ne pas accepter des personnes n'ayant pas été inscrites ou sous réserve des places disponible.

S'inscrire auprès de Catherine ([catherine.hoehlinger@apf.asso.fr](mailto:catherine.hoehlinger@apf.asso.fr) – 02.97.47.14.62)

- 1) Quelques jours avant la sortie, les personnes inscrites recevront une information leur notifiant si l'inscription est validée ou non (nombre de places limité). Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à contacter Catherine.
- 2) Toutes les activités de cette période seront gratuites
- 3) Afin de respecter le protocole d'accueil en délégation, vous devrez :
  - a. Porter un masque propre
  - b. Respecter les gestes barrières
  - c. Vous désinfecter les mains, mains courantes, poignées et joystick le cas échéant à votre arrivée à la délégation (solution hydroalcoolique à votre disposition).
  - d. Si nécessaire, un professionnel pourra vous aider.

