

# RAM d'AM

À DESTINATION DES ASSISTANTS MATERNELS ET DES PARENTS

## I – Soirée relaxation pour prendre soin de soi :

Le Ram vous propose une soirée de détente en compagnie de Christelle Quentin, relaxologue thérapeute psycho-corporelle, qui vous proposera des techniques de relaxation pour s'inviter à prendre soin de soi.

Rendez-vous le **Mardi 21 janvier** à 20h salle Jean Rostand à Saumur. Inscription auprès du RAM au 02 41 83 31 53.

## II - Soirées « Moi et mon métier d'Assistant Maternel »

Le RAM, en partenariat avec Sylvaine Houdebine, de l'association « Un air de famille » vous propose **4 soirées** programmées sur 4 mois pour évoquer et partager autour de :

- **Mieux me connaître pour mettre en valeur mes compétences et mes valeurs**
- **Comprendre les attentes des familles et me préparer aux rencontres avec celles-ci**
- **Comment parler et valoriser les atouts de mon métier.**



L'accent sera mis sur les échanges et le partage d'expériences, en s'appuyant sur les connaissances et compétences de chacune et la mise en valeur de vos capacités.

La soirée peut-être l'occasion de repartir avec une valise professionnelle pleine de conseils et d'échanges de savoirs. **Des règles sont établies lors de ces soirées : confidentialité, liberté d'expression, non jugement, respect et soutien de chacun, l'émotion à sa place.**

Les dates seront choisies ensemble.

Pour plus d'informations et/ou pour inscrire à ces rencontres, contacter le RAM au 02 41 83 31 53.

### III - Soirée d'information sur vos droits retraite et prévoyance

Les RAM du territoire de l'agglomération de Saumur vous proposent une soirée d'information pour mieux connaître vos droits retraite et votre protection sociale (prévoyance, aides sociales) :

► Le **mardi 4 février 2020 à 20h à l'espace Jean Rostand à Saumur.**

Pour vous inscrire à cette rencontre, contacter le RAM au 02 41 83 31 53.

### IV – Retour sur la soirée « Aie mon dos »

Plusieurs professionnelles de la petite enfance étaient présentes à la soirée « Aie mon dos » pour revisiter les gestes et postures pour éviter les maux de dos et rester en forme.



**V – Fermeture du RAM :** Le RAM sera fermé du 20 décembre au 5 janvier.

Pour toute question législative urgente, vous pouvez contacter :

- la direction du travail à Angers : 02 41 44 54 80
- le 3939

# RAM d'AM

#### Parution

Janvier 2020

#### Directeur de publication

Jackie GOULET

#### Comité de rédaction

Astrid LELIEVRE,

Baba GUEYE

Chrystel PRIGENT,

Bérengère POVERT

#### Maquette

Bérengère POVERT

#### Diffusion

20 ex.

#### Mode de diffusion

Courrier

RELAIS ASSISTANTS MATERNELS DE SAUMUR

02 41 83 31 53 - RAM@VILLE-SAUMUR.FR