



Planning des ateliers et rencontres

Mise à jour 16 juillet 2025

En un coup d'œil

Juillet 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 APA	2	3 Ecriture	4	5 Massage ...	6
7	8 Couture	9	10 APA	11	12	13
14	15 Après-midi papotage	16 Art thérapie	17 APA	18	19	20
21	22 APA	23 Macramé	24	25	26 Arts corporels	27
28 Marche	29	30	31 APA			

Août 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5 APA	6	7	8	9 Massage ...	10 PIQUE-NIQUE
11	12 APA	13	14	15	16	17
18 Jeux de société	19	20	21 Marche	22	23	24
25	26	27	28 Colorimétrie	29	30	31

Septembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4 APA	5	6 FORUM DES ASSOCIATIONS	7
8 Sophro balade	9 APA	10	11 Recettes produits cosmétiques	12	13	14
15	16	17	18 APA	19	20	21 Marche
22	23 APA	24	25	26 Art thérapie	27	28
29	30					



Octobre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 APA	3	4	5
6	7 APA	8	9	10	11 OCTOBRE ROSE	12
13 Marche/jeux	14	15	16 APA	17 Ecriture	18	19
20	21 ASSEMBLEE GENERALE	22	23 APA	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4 Atelier thérapeute familiale	5	6 APA	7 Sophrologie	8	9
10	11	12	13 APA	14	15	16 JOURNEE REP'HAIR
17	18 Atelier thérapeute familiale	19	20 APA	21	22	23
24	25 APA	26	27	28	29	30



Décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4 APA	5	6	7
8	9 APA	10	11	12	13	14
15	16	17	18 APA	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 APA	31				



Planning des ateliers et rencontres

Mise à jour 16 juillet 2025

En  détail

- ✈ A chaque mise à jour du planning, nous vous conseillons de vérifier les dates, lieux et horaires. Les informations qui manquent seront communiquées au fur et à mesure et nous irons découvrir de nouvelles communes. 😊
- ✈ Les informations concernant les modalités d'inscription et l'Activité Physique Adaptée sont à suivre.
- ✈ Pensez à nous retourner votre adhésion avec la nouvelle version, si ce n'est pas déjà fait, merci. 😊

Date / horaires	lieu	activité	Infos
2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi de chaque mois	St Paul le Gaultier salle associative, 12 rue de Villaines la Juhel	Jeux de cartes	Générations Mouvement propose à ceux qui le souhaitent de les rejoindre pour jouer aux cartes avec leur groupe (belote, tarot)
Mercredi 16 juillet 19h-20h	St Christophe du Jambet Hall d'accueil salle polyvalente	Art thérapie	Intervenante : Sandra Flament Inscription obligatoire Cet atelier est une invitation à la pleine conscience à travers l'art, offrant à chacun, petit ou grand, un espace pour se reconnecter à soi et à ses sensations. Objectif : détente et relaxation ! Nombre de participants limité à 8 (parents + enfants) L'atelier pourra se poursuivre par un pique-nique partagé pour ceux qui le souhaitent. (précisions le moment venu)
Jeudi 17 juillet 16h30-17h30 17h30-18h30	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	APA	Une séance supplémentaire de 16h30 à 17h30
Mardi 22 juillet	Oisseau le Petit centre social, 15 rue des Champs Roux	APA	
Mercredi 23 juillet	Fyé	macramé	Avec Jessica Moreno Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 10 L'association prévoit le fil de macramé, et d'autres petits matériels. Apporter les pots de fleurs dont vous voulez faire les suspensions ou autres matériels utiles pour réaliser votre projet.
Samedi 26 juillet de 10h30 à 11h30	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	Arts corporels	Intervenante Stéphanie Paul Travail sur le souffle et le mouvement, mouvements de yoga Prévoir une tenue confortable et un tapis si vous en avez un (l'association en a à prêter) Nombre de participants limité à 15 Inscription obligatoire
Lundi 28 juillet 10h30-12h	Sillé le Guillaume	marche	Tour du lac, environ 4 km Rdv devant l'office du tourisme près du lac
Jeudi 31 juillet	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	APA	
Mardi 5 août	St Georges le Gaultier Salle des fêtes rue St Anne	APA	

Samedi 9 août	Fresnay sur Sarthe	Massage Respiration coaching	Intervenante : Marie-Thérèse Lamy Inscription obligatoire Séance d'1 h en individuel – 4 personnes Envoyez-nous un mail si vous êtes intéressé et nous reviendrons vers vous pour vous dire si c'est possible ce jour-là, ou si on vous met en attente pour une future proposition, et voir avec vous le créneau horaire qui vous conviendrait.
Dimanche 10 août A 12h	Sillé le Guillaume lac	Journée conviviale Pique-nique Marche, jeux ...	Pique-nique partagé : chacun apporte un plat salé ou sucré, ses couverts, une table et des chaises pour ceux qui en ont. (précisions le moment venu) Rdv sur le parking à côté de l'aire de jeux (pour ne pas avoir à traverser la route)
Mardi 12 août	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	APA	
Lundi 18 août 14h-16h30	Cherisay	Jeux de société	Une occasion de découvrir les jeux de l'association et d'en emprunter.
Jeudi 21 août 11h	Montreuil le Chétif	Marche	
Jeudi 28 août 14h30-16h30		Atelier colorimétrie	Intervenante : Hélène Cassiaux, socio-esthéticienne Étude approfondie de l'impact des couleurs sur le visage - Trouver les nuances de couleur de sa saison qui résonnent le plus avec son naturel Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 6
Jeudi 4 septembre		APA	
Samedi 6 septembre	Fresnay sur Sarthe	Forum des associations	Nous serons présentes au forum des associations. N'hésitez pas à passer nous voir et, si vous en avez envie, à passer un moment avec nous pour présenter notre association.
Lundi 8 septembre 14h à 16h	Gesnes le Gandelin Salle 39 Grande Rue	Sophro balade	Intervenante : Emilie Rey Y Corral (affiche ci-dessous) Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 10
Mardi 9 septembre	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare	APA	
Jeudi 11 septembre 14h30-16h30		Atelier fabrication de produits cosmétiques	Intervenante : Hélène Cassiaux, socio-esthéticienne Fabrication de produits cosmétiques avec les ingrédients de la cuisine : baume à lèvres, huile cuticule, nettoyant-démaquillant visage, crème pour les pieds, gommage pour le corps au marc de café, gommage pieds Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 6
Jeudi 18 septembre	Juillé ? salle attenante à la mairie	APA	
Dimanche 21 septembre 11h	Saint Christophe du Jambet	marche	
Mardi 23 septembre	Assé le Boisne salle polyvalente	APA	
Vendredi 26 septembre 14h30-15h30	Montreuil le Chétif Salle associative	Art thérapie	Intervenante : Sandra Flament (descriptif à venir) Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 8
Jeudi 2 octobre		APA	
Mardi 7 octobre	Ancinnes salle culturelle	APA	

Samedi 11 octobre 13h30 à 18h	Fresnay sur Sarthe Salle André Voisin	Octobre Rose	Après-midi organisé par la CPTS et le centre social Escale de Fresnay sur Sarthe pour sensibiliser les habitants à la lutte et à la prévention du cancer du sein
Lundi 13 octobre 14h	Sougé le Ganelon	Marche/jeux	
Jeudi 16 octobre	St Georges le Gaultier Salle des fêtes rue St Anne	APA	
Vendredi 17 octobre 14h30 à 16h	Fyé	Activité d'écriture	Intervenante : Céline Bourgouin (descriptif ci- dessous) Inscription obligatoire Nombre de participants limité à 10
Mardi 21 octobre A 18h30	St Paul le Gaultier salle associative	Assemblée Générale Le Rep'Air	Venez nombreux !
Jeudi 23 octobre		APA	
Mardi 4 novembre 17h à 19h	Fresnay Sur Sarthe Rue des écoles (ancienne cantine scolaire)	Atelier « Cancer – Comment en parler aux enfants »	Intervenante : Carole Laurençon, thérapeute familiale Cette intervention s'inscrit dans le cadre d'Octobre Rose à Fresnay sur Sarthe le 11 octobre. Inscription par mail à partir du 11 octobre Nombre de participants limité à 8
Jeudi 6 novembre	St Christophe le Jambet Hall d'accueil salle polyvalente	APA	
Vendredi 7 novembre De 14h à 16h	Ancinnes Salle culturelle	sophrologie	Intervenante : Emilie Rey Y Corral (affiche ci- dessous) Inscription obligatoire Thème : aidants – penser à soi Nombre de participants limité à 10
Jeudi 13 novembre		APA	
Dimanche 16 novembre De 14h à 18h	Fyé	Après-midi convivial Rep'Hair	L'occasion de faire don de ses cheveux, grâce aux coiffeurs et coiffeuses qui seront présent(e)s, de profiter de divers petits ateliers bien-être, d'avoir des conseils et des informations au travers de mini- conférences.
Mardi 18 novembre 17h à 19h	Fresnay Sur Sarthe Rue des écoles (ancienne cantine scolaire)	Atelier « Cancer – Comment en parler aux enfants »	Même atelier que le 4 novembre
Jeudi 20 novembre		APA	
Mardi 25 novembre		APA	
Jeudi 4 décembre		APA	
Mardi 9 décembre		APA	
Jeudi 18 décembre		APA	
Mardi 30 décembre	St Paul le Gaultier salle associative	APA	



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE
avec LEONIE DAVID, enseignante en APA

mardi : 18h à 19h
jeudi : 17h30 à 18h30
Nombre de participants limité à 7
Inscription obligatoire

Prévoir une tenue confortable.

L'association mettra des tapis à votre disposition mais vous pouvez, bien sûr, apporter le votre si vous en avez un.

Date	Lieu
Jeudi 17 juillet	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare
Mardi 22 juillet	Oisseau le Petit centre social, 17 rue des Champs Roux
Jeudi 31 juillet	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare
Mardi 5 août	St Georges le Gaultier Salle des fêtes rue St Anne
Mardi 12 août	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare
Jeudi 4 septembre	
Mardi 9 septembre	Fresnay sur Sarthe yourte mimulus – place de la gare
Jeudi 18 septembre	Juillé ? salle attenante à la mairie
Mardi 23 septembre	Assé le Boisne salle polyvalente
Jeudi 2 octobre	
Mardi 7 octobre	Ancinnes salle culturelle

Date	Lieu
Jeudi 16 octobre	St Georges le Gaultier Salle des fêtes rue St Anne
Jeudi 23 octobre	
Jeudi 6 novembre	St Christophe le Jambet Hall d'accueil salle polyvalente
Jeudi 13 novembre	
Jeudi 20 novembre	
Mardi 25 novembre	
Jeudi 4 décembre	
Mardi 9 décembre	
Jeudi 18 décembre	
Mardi 30 décembre	St Paul le Gaultier salle associative

Agenda et inscriptions aux ateliers



<https://www.lerep-air.fr/about-1>

Ce lien vous permet d'accéder à notre page « agenda » du site internet pour trouver toutes nos propositions et les informations utiles. Nous l'actualiserons régulièrement avec les modifications et nouvelles dates. C'est en cours de construction ... tout n'y est pas encore ... patience ...

<https://www.helloasso.com/associations/le-rep-air/evenements/marche>

Ce lien vous permet de vous inscrire aux ateliers et il remplace le lien framadata que nous utilisions jusqu'à présent. Vous pouvez inscrire plusieurs personnes en même temps et vous recevrez un récapitulatif de vos inscriptions par mail. Ça fonctionne comme les billetteries en ligne.

Qui peut s'inscrire ?

Toutes les personnes qui nous ont transmis leur bulletin d'adhésion. Néanmoins, nous proposons jusqu'à 2 séances découverte avant d'adhérer.

Suis-je obligé de m'inscrire ?

L'inscription est obligatoire pour les activités dont le nombre de participants est limité, et conseillée quand il n'y a pas de limite de participants (ça nous permet de savoir qui attendre au départ des marches, par exemple). Les intervenants ne sont pas comptés dans la jauge : ils ne doivent pas s'inscrire.

Et si j'ai un empêchement et ne peux plus venir ?

Si vous ne pouvez plus venir, vous ne pourrez pas annuler votre inscription en ligne. Dans ce cas, envoyez-nous un mail pour nous dire que vous libérez votre place pour que nous puissions proposer à quelqu'un d'autre.

Que faire quand l'atelier est complet ?

Si il n'y a plus de place au moment de vous inscrire, envoyez-nous un mail pour nous le signaler. Nous ferons une liste d'attente qui servira en cas de désistement. Cela nous permettra également de connaître les besoins pour mettre des ateliers supplémentaires en place lorsque ce sera possible.



A l'attention des aidants www.jaideunproche.fr

Le Département de la Sarthe, en partenariat avec la SCIC Ma Boussole Aidants, a ouvert ce 15 mai le site ressources www.jaideunproche.fr - un outil numérique d'information et d'orientation pour les aidants sarthois. Cette plateforme aura pour vocation de mettre en valeur les solutions et actions du territoire à destination des aidants et de leurs proches malades, âgés ou en situation de handicap, et ainsi de faciliter l'accès à ces dispositifs, et améliorer la qualité de vie du binôme aidant-aidé. Ce site est désormais accessible via le lien : <https://jaideunproche.sarthe.fr/> (en PJ, la plaquette d'informations)

Un atelier écriture?

Céline va vous proposer des jeux d'écriture, se servir de photos, de musiques, de mots pour vous donner l'occasion d'imaginer, d'inventer, de raconter, d'écrire.

Vos mots sont précieux ; ils sont la clef de votre univers. Lorsque nous lirons nos textes à voix haute, nous voyagerons dans les récits des autres participants. Ils seront comme des livres ouverts, une chanson qu'on écoute à la radio.

C'est l'occasion d'évoquer d'autres sujets que ceux du quotidien pas toujours folichons !

C'est de l'écriture plaisir ! On a le droit de ne pas être sérieux et sage !



Un atelier collage ?

C'est une parenthèse récréative durant laquelle on se concentre sur ce qu'on voit dans les magazines, sur le découpage, l'assemblage, le collage.

On feuillette, on glane, on essaye, on ajuste.

On s'oublie un peu,

Beaucoup parfois...

C'est aussi un moment de complicité, un moment d'évasion

Où l'on parle d'autres choses que du quotidien

On voyage dans l'univers symbolique au travers d'images et de couleurs.



Sur inscription

La Sophrologie avec L'association

**Vend. 11 avril : sophro balade
Moulin-le-Carbonnel - 14 h à 16h**

**Lundi 2 juin : Atelier sophro Sougé
"visualiser la guérison" - 15 h à 17 h**

**Lundi 8 sept. : sophro balade
Gesnes le Gandelin - 14 h à 16 h**

**Vend. 7 nov : Atelier sophro
"aidants - penser à soi" - Ancinnes**

Si vous n'êtes pas encore adhérent, contactez-nous au 06 08 77 28 59



Idées de projets en couture ou point de croix :

