

# APPLICATION SILIA

**DES INFORMATIONS ÉVOLUTIVES  
À PORTÉE DE MAIN DÈS JANVIER !**

C'est tout nouveau !  
Application permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 93009160 ou
- 3 Flasher le QR code

Pour accéder à l'application SILIA :



## Ça va être possible !

## Votre programme du mois de septembre 2024

**RENOUVELLEMENT  
DES ADHESIONS  
DÈS SEPTEMBRE !  
(Valable du 01/09/24  
au 31/08/25)**

**ASSOCIATION LES POSSIBLES**  
44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

[contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

[www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

<https://www.facebook.com/AssoLesPossibles>

### HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

**(Hors vacances scolaires)**

Lundi à jeudi, de 8h à 17h30

Le vendredi, de 8h à 15h

Samedi, de 10h à 12h

**(Pendant les vacances scolaires)**

Lundi à jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h

Pour accéder au site Internet de l'association, scanner ce QR code :



Cliquez ici pour accéder à la plaquette :



# SOMMAIRE

Qui sommes-nous ? .....	P.3
Notre équipe professionnelle .....	P.4
L'accueil, un lieu pour tous .....	P.5
Où nous trouver ? .....	P.6
Adhésion à l'association .....	P.7
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.8 à 16
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.17 à 18
Info Jeunes.....	P.19 à 21
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.22
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.23
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.24
Activités à la maison des familles de Brossolette .....	P.25
Activités aux Possibles .....	P.26 à 35
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans) .....	P.36
A venir (en octobre).....	P.37 à 40
Les Possibles vous recommandent .....	P.41-44
Ateliers de loisirs .....	P.45 à 46
Associations et organismes accueillis à l'année .....	P.47 à 48
Associations et organismes accueillis ponctuellement .....	P.49



# QUI SOMMES-NOUS ?

L'association Les Possibles a pour but d'assurer la gestion et le fonctionnement du Centre Social de Mayenne. Elle a pour objet l'animation de la vie sociale locale en étant un lieu ressources et d'initiatives.

La caractéristique de cette dynamique est de contribuer au développement du pouvoir d'agir des habitants et des familles dans une intention d'émancipation. Les objectifs visés sont l'amélioration de leurs conditions de vie, le renforcement des relations et solidarités de voisinage, la prévention et la réduction de toutes formes d'exclusions, l'éducation et l'expression à la citoyenneté par une démarche globale d'intervention concertée adaptée aux problématiques sociales d'un territoire.

Se plaçant dans le mouvement de l'éducation populaire, Les Possibles réfèrent leur action et leur expression publique à quatre valeurs fondatrices :

- La dignité humaine,
- La solidarité,
- La démocratie,
- La laïcité.

L'association propose un projet adapté aux besoins de chacun et pour toutes les générations.

Les Possibles, c'est un véritable lieu de vie avec un large panel d'entrées :

- Maison des services et activités : la réalisation d'activités et de services permet de tisser des liens et des relations entre les habitants,
- Maison des projets : l'écoute d'envies, les expérimentations, l'accomplissement de projets y sont permis,
- Maison de la citoyenneté : l'expression de chacun et la démocratie qui s'appliquent permettent la prise de responsabilité et l'expression de la citoyenneté.

C'est également une possibilité de s'accomplir en donnant de son temps sur différentes fonctions bénévoles proposées.

N'hésitez pas, habitants et partenaires, à parler de l'association Les Possibles autour de vous, dans vos différents réseaux.

Un accueil chaleureux vous y est réservé. A très vite.



**Nous vous invitons à être vigilant.e lorsque vous vous inscrivez sur les activités ! Vérifiez bien vos disponibilités avant.**

**Nombreux ont été les désistements de dernière minute pénalisant les personnes sur liste d'attente qui auraient aimé participer ! Par ailleurs, nous faisons appel parfois à des intervenants extérieurs, ce qui implique un engagement de votre part.**

**Nous nous autoriserons à ne plus accepter les personnes qui annulent régulièrement leur venue.**

**Si ces annulations devaient perdurer, nous serons dans l'obligation de demander une caution (non remboursable en cas d'annulation !).**

**Merci de votre compréhension !**

**Christophe DOUSSIN,  
Directeur**



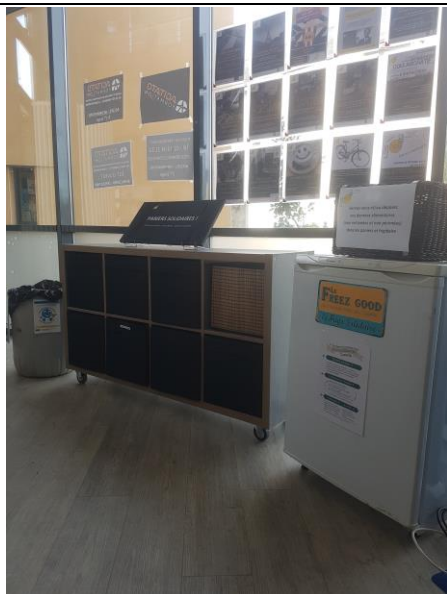
# NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

Christophe Doussin, directeur	<a href="mailto:c.doussin@lespossibles.org">c.doussin@lespossibles.org</a>	☎ 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	<a href="mailto:contact@lespossibles.org">contact@lespossibles.org</a>	☎ 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	<a href="mailto:e.goupil@lespossibles.org">e.goupil@lespossibles.org</a>	
Hélène Lecompte, référente famille	<a href="mailto:h.lecompte@lespossibles.org">h.lecompte@lespossibles.org</a>	☎ 06.66.07.39.64
Noémie Houssemaine, animatrice Brossolette	<a href="mailto:n.houssemaine@lespossibles.org">n.houssemaine@lespossibles.org</a>	☎ 06.80.68.84.63
Sandrine Mayoni, animatrice Angellerie	<a href="mailto:s.mayoni@lespossibles.org">s.mayoni@lespossibles.org</a>	☎ 06.66.03.35.36
Marie-Hélène Joubin, animatrice	<a href="mailto:mh.joubin@lespossibles.org">mh.joubin@lespossibles.org</a>	☎ 06.59.58.86.48
Sophie Charrier, chargée d'insertion	<a href="mailto:s.charrier@lespossibles.org">s.charrier@lespossibles.org</a>	☎ 06.08.02.26.33
Emilie Rangeard, animatrice	<a href="mailto:e.rangeard@lespossibles.org">e.rangeard@lespossibles.org</a>	☎ 06.82.09.41.42
Emmanuelle Pépion, référente famille	<a href="mailto:e.pepion@lespossibles.org">e.pepion@lespossibles.org</a>	☎ 06.82.09.15.01
Marion Hiron, animatrice Info Jeunes	<a href="mailto:m.hiron@lespossibles.org">m.hiron@lespossibles.org</a>	☎ 06.78.29.73.99
Patricia Conan, animatrice EDI Nord Mayenne Communauté	<a href="mailto:p.conan@lespossibles.org">p.conan@lespossibles.org</a>	☎ 06.74.89.91.00
Valentin Robin, conseiller numérique	<a href="mailto:valentin.robin@mayennecommunaute.fr">valentin.robin@mayennecommunaute.fr</a>	☎ 07.85.54.43.72
Nathalie Vullirz, agent d'entretien		



# L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

**Espace Solidaire**



**A disposition...  
N'hésitez pas à remplir et / ou  
vous servir !**

**Espace bouquins voyageurs**



**Des livres à votre disposition, à  
emprunter, à échanger, à prendre...**

**Lieu de détente avec presse**



**Un espace libre où chacun peut  
venir lire la presse, discuter...**

**Secrétaire d'accueil à votre écoute  
et à votre service**



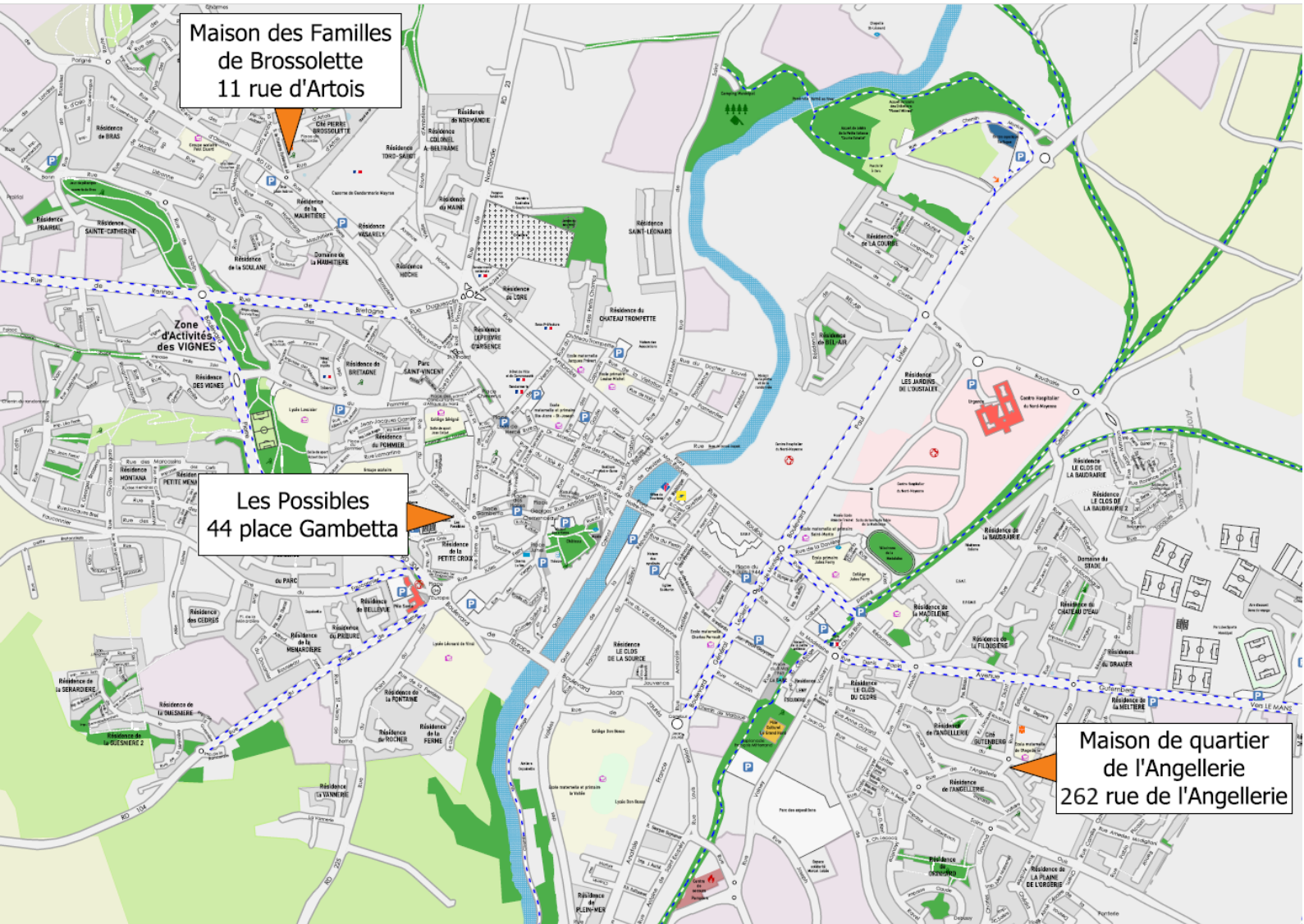
**Isabelle Nouveau**

**Comptable**



**Estelle Goupil**

# OÙ NOUS TROUVER ?



**Siège social Les Possibles, 44 place Gambetta**

**Maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie, bâtiment F**

**Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois**

**L'Echappée, véhicule itinérant**

Avec le soutien financier de :



# ADHÉSION À L'ASSOCIATION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer à l'ensemble des activités proposées.

Elle est à renouveler à partir du 1<sup>er</sup> septembre de chaque année et est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante.

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
<b>ADHESIONS INDIVIDUELLES</b>		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
<b>ADHESIONS FAMILIALES</b>		
Couples sans enfant	12 €	15 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	14 €	17 €
Couples avec 3 enfants ou plus	16 €	19 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	6 €	

En devenant adhérent(e), je suis invité(e) à :

- ✚ Respecter les statuts de l'association ;
- ✚ Faire acte de candidature aux instances de gouvernance de l'association ;
- ✚ Respecter, sans discrimination aucune, toutes les personnes rencontrées ;
- ✚ Participer aux temps forts de l'association (Assemblée Générale, portes ouvertes...)
- ✚ A respecter et faire vivre les valeurs de l'association (accueil, solidarité, dignité humaine...)
- ✚ A respecter le principe de laïcité qui régit l'association ;
- ✚ A respecter l'équipement collectif avec ses règles de fonctionnement : éteindre les lumières, respecter le matériel utilisé, être vigilant(e) sur la propreté des locaux...).

**Adhésion à  
renouveler dès  
septembre !!!!**



# PETITE ENFANCE / FAMILLE

Emmanuelle Pépion - 06.82.09.15.01  
e.pepion@lespossibles.org  
Référente famille

Hélène Lecompte - 06.66.07.39.64  
h.lecompte@lespossibles.org  
Référente famille



UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

## TOM POUCE

Le mercredi de 9h30 à 11h30  
à la Maison de la Petite Enfance,  
36 rue de la Madeleine 53100 Mayenne

\* **Eveil multiculturel, à 10h**

Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer  
avec votre enfant et rencontrer d'autres familles

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)







**CONTACTS :**  
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01  
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64



**5, 19 ET 26 SEPTEMBRE**  
**10\*, 17, 24 ET 31 OCTOBRE**  
**7, 14, 21 ET 28 NOVEMBRE**  
**5, 12 ET 19 DÉCEMBRE**

**Adhésion obligatoire**

**UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)**

# **ILE AUX ENFANTS**

**Le jeudi de 9h30 à 11h30**  
**Maison des familles de Brossolette**  
**11 rue d'Artois, 53100 Mayenne**

**\* Mimilit à 10h à la médiathèque**

**Venez profiter d'un moment privilégié pour**  
**jouer avec votre enfant et rencontrer**  
**d'autres familles**

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)







6, 13, 20 ET 27 SEPTEMBRE  
4, 11 ET 18 OCTOBRE  
8, 15\*, 22 ET 29 NOVEMBRE  
6, 13 ET 20 DÉCEMBRE

Adhésion obligatoire

# LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30

A l'association Les Possibles  
44 place Gambetta à Mayenne

\* **Eveil multiculturel, à 10h, au Conservatoire**

Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer avec votre enfant et rencontrer d'autres familles





Adhésion obligatoire

21 SEPTEMBRE  
19 OCTOBRE  
16 NOVEMBRE  
14 DÉCEMBRE

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

# LES PETITS ATHLÈTES

(Parcours de motricité)

Le samedi de 15h à 17h  
à la salle Lucie Aubrac  
(Rue Pierre Brossolette, 53100 Mayenne)

**Venez et repartez quand vous voulez !**

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





## LE CINÉ POUSSETTE QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Chaque deuxième mardi du mois, une séance avec une lumière tamisée, un son réduit, une table à langer et un tapis d'éveil à disposition
- Un accueil par des professionnels de la petite enfance, de la parentalité et/ou de la culture, pour échanger avec les parents, les informer.

**LE CINÉ POUSSETTE EST OUVERT  
À TOUTES ET TOUS !**

### DANS LA PRESSE...

« Servi par de bons dialogues — sans oublier des seconds rôles impeccables, comme Zabou Breitman — le film de Léa Lando possède un ton juste de bout en bout. »

P.B

★★★★ **Le Figaro**

« Il y a ce qu'il faut de drôlerie, de fraîcheur : le naturel du petit Gaby, le métier d'Ahmed Sylla, et quelques images cocasses qui restent en tête. »

La rédaction

★★★★ **Femme Actuelle**



## SUPER PAPA

France | Comédie | 2024 | 1h38  
Version originale sous-titrée français

**Réalisateur** : Léa Lando

**Avec** : Ahmed Sylla, Ismaël Bangoura, Zabou Breitman

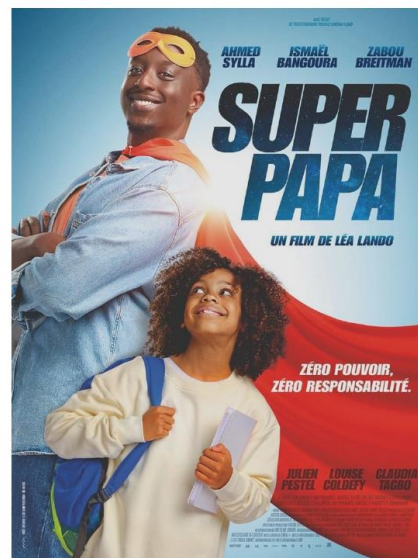
### L'HISTOIRE

Pour les 8 ans de son fils Gaby, Tom, lui offre sans le vouloir un livre... qui ne contient que des pages blanches. Devant la déception de Gaby et pour ne pas perdre la face, Tom prétend qu'il s'agit d'un livre magique : il suffit d'y écrire ses rêves pour qu'ils se réalisent. Voilà comment, totalement dépassé, Tom va tout mettre en œuvre pour exaucer les rêves de son fils, même les plus fous !



**CINÉ POUSSETTE** **LE VOX**  
MAYENNE  
Cinéma coopératif

## SUPER PAPA



Mardi 10 septembre 2024 - 14h00

Séance tout public  
5,60€ - gratuit pour le bébé  
Jusqu'à 12 mois



### VOS FILMS À LA CARTE

*Une suggestion de film ?*

Les séances ciné-poussette sont à destination en priorité des jeunes parents dans le but qu'ils et elles passent un bon moment.

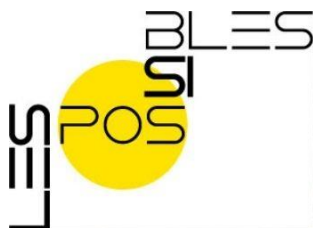
Si vous êtes concerné.e et qu'un film vous intéresse, n'hésitez pas à nous en faire part pour que nous puissions le programmer !

[www.levoxmayenne.fr](http://www.levoxmayenne.fr)



16 place Juhel - 53100 Mayenne  
02 43 32 79 88  
contact@levoxmayenne.fr





**CONTACTS :**  
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01  
Hélène LECOMPTE : 06.66.07.39.64



# ACCUEILS CAFÉ

## A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,  
53100 Mayenne)

Un vendredi par mois,  
à partir de 8h15

**27 SEPTEMBRE**  
**18 OCTOBRE**  
**22 NOVEMBRE**  
**20 DÉCEMBRE**

## A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,  
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,  
à partir de 8h15

**24 SEPT** maternelle  
**15 OCT** primaire  
**12 NOV** maternelle  
**10 DÉC** primaire

## A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,  
53100 Mayenne)

Un vendredi par mois,  
à partir de 8h15

**13 SEPTEMBRE**  
**11 OCTOBRE**  
**15 NOVEMBRE**  
**13 DÉCEMBRE**

Discuter et échanger autour d'un café entre parents  
avec les animatrices de l'association Les Possibles et  
professeurs des écoles, pour mieux se connaître.

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





**Vous vous sentez concernées...  
 alors venez rejoindre  
 notre groupe de paroles**

**Les samedis de 9h30 à 12h30 :**

- 21 septembre
- 19 octobre
- 16 novembre
- 14 décembre
- 25 janvier 2025
- 22 février
- 22 mars
- 26 avril
- 24 mai
- 28 juin

**Dans les locaux de l'association Les Possibles**

**GRATUIT - SANS ENGAGEMENT**

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
 44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
 Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)







Adhésion obligatoire

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE  
DE 9H30 À 11H30, AUX POSSIBLES**

**TU PRENDS SOIN DE MOI...  
JE PRENDS SOIN DE TOI...**

**SÉANCE D'ESTHÉTISME : ATELIER COIFFAGE  
EN DUO MÈRE/FILLE**

(A partir de 12 ans)

Venez vous accorder une bulle de bien-être et passer un moment privilégié en duo mère - fille autour d'un atelier coiffage avec les conseils de Lilie Doussin, esthéticienne.

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



Adhésion obligatoire

**SAMEDIS 5 ET 26 OCTOBRE  
DE 9H30 À 11H30, AUX POSSIBLES**

## **UN INSTANT POUR SOI**

### **SÉANCES DE SOIN INDIVIDUEL (20 à 30 minutes)**

animées par Lilie DOUSSIN, coiffeuse et esthéticienne

Activité au choix :

- Massage du dos
- Soins des mains
- Soins des pieds
- Soins visage flash

**5 créneaux disponibles :**

**9h30 - 10h00**

**10h30 - 11h00**

**11h30**

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**

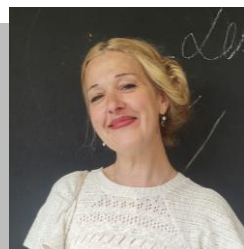
# CLAS

## (Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



*Emilie Rangeard*  
06.82.09.41.42  
[e.rangeard@lespossibles.org](mailto:e.rangeard@lespossibles.org)

*Noémie Houssemaine*  
06.80.68.84.63  
[n.houssemaine@lespossibles.org](mailto:n.houssemaine@lespossibles.org)



*Marie-Hélène Joubin*  
06.59.58.86.48  
[mh.joubin@lespossibles.org](mailto:mh.joubin@lespossibles.org)

*Sandrine Mayoni*  
06.66.03.35.36  
[s.mayoni@lespossibles.org](mailto:s.mayoni@lespossibles.org)



### • A destination des primaires

#### **Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette**

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

**Les mardis et jeudis**, de 16h à 17h30

Reprise le **mardi 8 octobre**

Contact : Noémie Houssemaine

#### **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

**Les Lundis et jeudis**, de 16h à 17h30

Réunion d'information et d'inscription le **lundi 7 octobre**, à 16h30

Reprise le **jeudi 10 octobre**

Contact : Sandrine Mayoni

#### **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire P. & M. Curie**

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

**Les mardis et jeudis**, de 16h à 17h30

Reprise le **mardi 1<sup>er</sup> octobre**

Contact : Marie-Hélène Joubin

### • A destination des collégiens

#### **Accompagnement scolaire aux Possibles**

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

**Les mardis et jeudis**, de 16h30 à 18h30

Reprise le **mardi 24 septembre**



# APPEL À BÉNÉVOLAT

## CLAS : CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Bénévole au sein d'une équipe et toujours accompagné-e d'un-e salarié-e, j'accompagne les enfants de l'élémentaire (6-12ans) à s'épanouir à l'école et dans la vie dans le cadre du dispositif CLAS.

Le CLAS est un dispositif qui permet d'accompagner les enfants et leur famille dans leur relation à la scolarité, sur de l'ouverture culturelle

Différent de l'aide aux devoirs, c'est un temps qui nous permet de:

- Revaloriser les enfants et de leur permettre de prendre confiance
- Leur permettre de s'exprimer (quel que soit le type d'expression)
- Proposer une ouverture culturelle et sur le monde
- Faire le lien entre les enfants, la famille et l'école
- Proposer d'autres moyens d'apprentissage (par le jeu, des ateliers, de la cuisine, des spectacles etc.)



### LES + BÉNÉVOLES :

- Je suis en relation avec les enfants, leur famille, l'école et mon équipe.
- Je peux proposer des ateliers/projets sur des thématiques qui me tiennent à cœur
- Je suis susceptible d'accompagner les enfants en sortie
- J'ai à cœur d'apporter une ouverture culturelle et au monde.
- J'aide les enfants à s'organiser dans leur travail, je leur apporte des astuces, de la méthodologie, une autre manière d'aborder les apprentissages.



# Info Jeunes Mayenne Communauté

Marion Hiron

06.78.29.73.99

[pji@lespossibles.org](mailto:pji@lespossibles.org)

**Facebook** : Info Jeunes Mayenne Communauté

**Instagram** : @mayenneij

L'INFORMATION POUR TOUS ET TOUTES, SUR TOUT, PRES DE CHEZ VOUS ! 😊

## ↳ Un espace pour les jeunes

L'**INFO JEUNES** à Mayenne est un lieu d'accueil anonyme et gratuit pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur **de nombreuses thématiques** (formation, métiers, engagement, mobilité internationale, logement, transports, santé, vie quotidienne, loisirs, culture, etc.) et être accompagné dans la mise en place de vos projets.

L'**INFO JEUNES** est également un lieu détente où vous pouvez simplement venir vous poser pour travailler ou manger.

Sur place, **Marion Hiron** est disponible pour répondre à vos questions et vous aider à trouver l'information dont vous avez besoin.

## ↳ Des services numériques

L'**INFO JEUNES** met à votre disposition un **ordinateur** dédié à vos recherches ou à la réalisation de vos candidatures. Sur place, vous avez également accès **wifi**. Vous pourrez aussi faire des **photocopies** et **impressions**.

## ↳ Une aide au baby-sitting

L'**INFO JEUNES** met en relation les jeunes souhaitant faire du **baby-sitting** avec les parents recherchant un mode de garde.

## ↳ Des évènements et des ateliers

L'**INFO JEUNES** organise des **évènements** tout au long de l'année. Ces **ateliers** (candidatures, job d'été, partir à l'étranger, service civique, logement, etc.) ont généralement lieu pendant les vacances scolaires et sont sur inscription.

## ↳ Horaires d'ouverture

**Mercredi** 14h-17h30

**Vendredi** 14h-18h

**En dehors de ces horaires, possibilité de prendre rendez-vous !**



L'INFO JEUNES MAYENNE COMMUNAUTÉ PROPOSE

# TEMPS D'INFO SERVICE CIVIQUE

**Mercredi  
25 septembre**

- de 14h à 15h
- A l'Info Jeunes  
44 place Gambetta  
Mayenne
- GRATUIT**

Tu te questionnes sur le service civique ? Tu aimes te sentir utile ? Envie de vivre une expérience humaine tout en acquérant des compétences ?

Viens nous rencontrer pour découvrir le service civique Unis-cité, découvrir les missions du territoire et poser toutes tes questions .



**infojeunes**  
Mayenne Communauté  
EXPLORER LES POSSIBLES



Renseignements :  
Marion HIRON  
06 78 29 73 99  
@mayenneij





# SERVICE BABY SITTING

Salut ! J'ai besoin d'un  
baby sitter . T'as un  
contact?



Appelle l'Info Jeunes,  
ils ont un fichier de  
baby-sitters !



VOUS RECHERCHEZ UN BABY-SITTER SUR LE TERRITOIRE DE  
MAYENNE COMMUNAUTÉ?

## CONTACTEZ L'INFO JEUNES

06.78.29.73.99

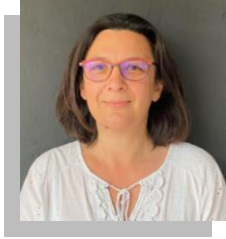
PIJ@LESSOISSIBLES.ORG

**info** Mayenne Communauté  
**Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

LES POSSIBLES

# Escale à Mayenne

## Espace de Découvertes et d'Initiatives



Sophie Charrier - 06.08.02.26.33  
 s.charrier@lespossibles.org  
 Référente insertion sociale EDI Mayenne

Cet espace s'adresse à toutes les personnes désireuses d'aller à la rencontre des autres et plus spécifiquement, aux personnes souffrant d'isolement social et ayant besoin d'être accompagnées dans leurs démarches. Au travers de multiples propositions, l'Escale tend à faciliter et accompagner la démarche des personnes vers une ouverture sur le territoire en mettant en avant leurs capacités à faire, à être et à participer à la vie locale.

Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives  ) **SEPTEMBRE 2024**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
<b>2</b> Séance de Do'in de 10h à 11h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Jeux de société et échanges sur l'actualité)	<b>3</b> Permanence de 14h à 16h Aux Possibles	<b>4</b> Séance de Do'in avec Diane de 10h15 à 11h15	<b>5</b> Pas de Jeudi du <b>BrEAK</b>	<b>6</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  <b>Samedi 7 septembre</b> Présence sur le Forum des associations
<b>9</b> Séance de Do'in de 10h à 11 h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	<b>10</b> Permanence de 14h à 16h Aux Possibles <b>Partenariat avec la compagnie oh !</b> RV à 16 h aux Possibles	<b>11</b> Séance de Do'in avec Diane de 10h15 à 11h15	<b>12</b> <b>Le Jeudi du BrEAK</b> Maison des familles de Brossollette de 14h à 16h	<b>13</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
<b>16</b> Séance de Do'in de 10h à 11 h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	<b>17</b> Permanence de 14h à 16h Aux Possibles <b>Partenariat avec la compagnie oh !</b> RV à 16 h aux Possibles	<b>18</b> Séance de Do'in avec Diane de 10h15 à 11h15 <b>Apéro fin d'été</b> A 18h aux Possibles	<b>19</b> Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles <b>Le Jeudi du BrEAK</b> Maison des familles de Brossollette de 14h à 16h	<b>20</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
<b>23</b> Séance de Do'in de 10h à 11 h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	<b>24</b> Partenariat avec la compagnie oh ! RV à 16 h aux Possibles	<b>25</b> Permanence Escale De 9h30 à 11h 30 <b>Séance de Do'in</b> avec Diane de 10h15 à 11h15	<b>26</b> <b>Vagabondage autour du</b> livre au café le <b>Rendez-vous</b> à 10h <b>Le Jeudi du BrEAK</b> Maison des familles de Brossollette de 14h à 16h	<b>27</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  <b>Samedi 28 septembre</b> Accueil des Possibles de 10h à 12h.
<b>30</b> Séance de Do'in de 10h à 11 h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h				

**L' Escale**



Espace de découvertes et d'initiatives

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

**Informations**

Comme pour toute association, **la carte d'adhésion est obligatoire** pour participer à toute activité de l'association Les Possibles y compris pour l'Escale. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

**Association « Les possibles »**  
 44 place Gambetta, 53100 Mayenne

**Contact**  
 Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale  
 ☎ 02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33  
 s.charrier@lespossibles.org  
[www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)  
<https://www.facebook.com/lespossibles53>

**Soutenu financièrement par :**



Belle rentrée à tous,

**Pensée du mois :** Apprendre à vivre ensemble, c'est oser se rencontrer, apprendre à se connaître, accepter d'être différents...

Connaissez-vous les Contrées ordinaires, organisée par la compagnie OH ?

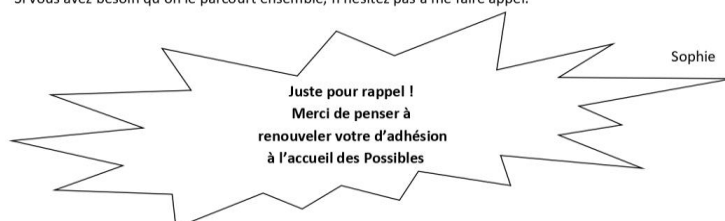


C'est un festival de contes, qui a lieu tous les deux ans à la Chapelle au Riboul. Olivier Hedin, l'un des fondateurs souhaite à nouveau faire appel à nos compétences, notre bonne humeur, dans le cadre des ateliers décorations qui auront lieu en amont du Festival les mardis soir de 16h30 (départ à 16h de Mayenne) à 18h30 à la Chapelle, à compter du 10 septembre. L'occasion de découvrir les préparations d'un événement de l'intérieur avec les autres bénévoles engagés sur le projet.

**Alors ça vous dit ?**

D'autres projets verront le jour au fur et à mesure des opportunités qui se présenteront à nous.

Pensez à consulter le programme mensuel de l'association à l'accueil des Possibles ou sur l'application SILIA. Si vous avez besoin qu'on le parcourt ensemble, n'hésitez pas à me faire appel.



Sophie



# L'ARC-EN-CIEL à Lassay les Châteaux

## Espace de Découvertes et d'Initiatives



Patricia Conan - 06.74.89.91.00  
 p.conan@lespossibles.org  
 Animatrice EDI Nord Mayenne Communauté



L'Arc-en-ciel

- Vos rendez-vous pour le mois de septembre 2024 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Jeux de connaissance • Préparons la nouvelle année	3	4 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté reprise  Départ parking La Roseraie 2h15 Retour vers 22h00 Jeux Para équitation à Versailles 🚗	5	6
9 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages	10 Départ de la Roseraie à 16h15 Retour vers 18h45 Atelier déco à la Chapelle au Riboul pour les Contrées Ordinaires 🚗	11 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté	12 Présence à l'épicerie sociale De 12h30 à 16h30  Accueil et présentation de l'EDI	13
16 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages	17 A la Roseraie si le temps le permet de 14h à 16h15 Sinon salle du couvent Bilan Un Singe en été  Départ de la Roseraie à 16h15 Retour vers 18h45 Atelier déco à la Chapelle au Riboul pour les Contrées Ordinaires 🚗	18 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté  Rendez-vous à 18h00 aux Possibles à Mayenne Apéro de fin d'été 🚗	19	20
23 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages	24 Départ de la Roseraie à 16h15 En co-voiturage Retour vers 18h45  Atelier déco à la Chapelle au Riboul pour les Contrées Ordinaires 🚗	25 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté  Départ de la Roseraie à 11h30Retour vers 17h00 Visite du musée du cidre à Melleray la Vallée et pique- nique si le temps le permet	26	27



Ce logo précise qu'il faut vous inscrire pour participer à l'activité une semaine avant



L'Arc-en-ciel



### Espace de découvertes et d'initiatives

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

#### Informations

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de l'association. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

Association "Les Possibles"  
 44 place Gambetta, 53100 Mayenne

Contact : Patricia Conan, animatrice sociale  
 02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00  
 p.conan@lespossibles.org

[www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

<https://www.facebook.com/lespossibles53>

Lieu de rencontre: Lundi matin - tous les départs pour déplacement  
 Maison Chevrier – route de Couterne  
 53110 Lassay les Châteaux

Si vous êtes intéressé.e par une activité et que vous n'avez pas la possibilité de vous y rendre, n'hésitez pas à me contacter.

Soutenu financièrement par :



Bonjour à tous,

Je suis ravie de vous annoncer la reprise de nos activités ! Après une période de pause, j'ai hâte de vous retrouver pour partager des moments enrichissants et conviviaux ensemble.

Cette reprise sera l'occasion de découvrir de nouvelles initiatives, d'échanger des idées et de renforcer nos liens. Que vous soyez un habitué ou que vous souhaitiez nous rejoindre pour la première fois, votre présence sera très appréciée !



A très bientôt,

Patricia

# LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>



## • Point infos quartier (P.I.Q.)

**Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre**, de 10h à 12h

Vous êtes habitant.es du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez en parler entre adhérent.es à la maison de quartier de l'Angellerie.

**Ces temps se feront en toute autonomie, sans la présence de la professionnelle.**

## • Atelier échanges de savoirs

Parce que nous avons tous quelque chose à transmettre (savoir-faire en dessin, couture, peinture, bricolage ou autre...), venez nous rejoindre au cours de ces ateliers créatifs, basés sur la découverte, le partage et l'expérimentation.

Espace ouvert à tous les habitants curieux et intéressés par ce projet.

✚ **Mercredi 11 septembre, RDV à la maison de quartier à partir de 14h30**, pour un déplacement aux Portes ouvertes de l'atelier d'Ecoles d'Arts plastiques de Mayenne à 15h.

✚ **Jeudi 12 et lundi 23 septembre**, temps d'échanges/de réunion, consacrés aux perspectives de ce projet d'habitants pour l'année 2024-2025. **RDV à partir de 14h à la maison de quartier de l'Angellerie à chacune de ces dates...**

## • Réflexion sur les animations de quartier au cours de l'année scolaire 2024/2025

✚ **Vendredi 13 septembre**, de 10h à 12h

Matinée à destination des habitants pour organiser la « **fête des voisins de rentrée des quartiers Gutenberg, Angellerie et Grinhard** » le mois qui suivra...

Contacts : Sandrine Mayoni et Emilie Rangeard

✚ **Mercredi 25 Septembre**, de 14h à 16h

Après-midi à destination des habitants – de tous âges (petits et grands), pour **échanger et se concerter sur les activités possibles à faire en famille, entre amis, entre voisins...**

Contact : Sandrine Mayoni

## • Repas de quartier

**Vendredi 27 septembre**, à la maison de quartier de l'Angellerie

Préparation et aménagement de l'espace dès 10h à la maison de quartier de l'Angellerie. Par souci d'organisation, les personnes ne s'étant pas inscrites pour l'aide à l'aménagement et à la préparation du matin, l'animatrice vous sera reconnaissante d'arriver **uniquement à partir de 12h15** à la maison de quartier !

Au menu : Repas « d'ici et d'ailleurs »

(Riz à la bulayi accompagné de sa viande au four - Salade + fromage - Fromage blanc)

Tarif : 5 €

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES POUR LE REPAS ET POUR LA PREPARATION**



# LES ACTIVITÉS À LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE



✉ 11 rue d'Artois 53100 MAYENNE

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63  
n.houssemaine@lespossibles.org  
Animatrice



## • **Jeudis du BREAK (Brossolette Réunir Echanger Autour d'un Kafé)**

Accueil d'habitants pour échanger sur des thèmes : de la vie quotidienne, d'actualité, du quartier et de la ville. Présence d'un infirmier du Centre Médico-Psychologique, en fonction de ses disponibilités. De 14h à 16h

**Jeudis 12, 19 et 26\* septembre**

**Le 26\*** : Présence du kiosque – Centre d'action culturelle de Mayenne Communauté pour une présentation de la saison (cf affiche p.28)

*Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier*



## • **Groupe projet loto**

Vous souhaitez participer à la réalisation d'un loto à la Maison des Familles de Brossolette en co-construction avec la Maison Relais, Rejoignez-nous !

**Mercredi 18 septembre**, à 10h

## • **Animations de quartier**

Ateliers créatifs (peinture, collage, couture, punch needle, pyrogravure, etc.) pour toutes personnes intéressées : enfants, parents, adultes, seniors...

**Mercredis 18 et 25 septembre**, de 14h à 16h

## • **Repas inter-quartiers à Brossolette**

Le repas se déroulera à Brossolette, ce mois-ci.

**Lundi 23 septembre**, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

**Tarif : 5 €**

*Au menu : Boudin blanc ou noir ou andouillette avec pommes, salade fromage, mousse au chocolat*



**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**

*Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine*

# LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

## • Ateliers des Jeux'di

**Jeudis 5, 12, 19 et 26 septembre**, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association  
Soirée jeux le **jeudi 19 septembre**, à partir de 17h30 (cf affiche p.31)  
Contacts : Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau

## • Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

**Samedis 7, 14, 21 et 28 septembre**, de 11h à 12h30, au local près des Possibles  
Contact : Sandrine Mayoni

## • Repair café

**Jeudi 19 septembre**, dès 17h30

En prévision d'une année riche de réparation et de bonne humeur, nous vous invitons à une réunion de rentrée du Repair Café. (Pas de repair café ce mois-ci)

Nous ferons un bilan sur l'année passée ainsi que sur les perspectives 2024 - 2025.

Contacts : Sandrine Mayoni et Noémie Houssemaine



## • Repas inter-quartiers à Brossolette

Le repas se déroulera à Brossolette, ce mois-ci.

**Lundi 23 septembre**, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Au menu : Boudin blanc ou noir ou andouillette avec pommes, salade fromage, mousse au chocolat (choix à préciser lors de l'inscription !)



## SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine

## • Ateliers créatifs

Reprise le **mardi 24 septembre**, de 14h à 15h30

Contact : Emilie Rangeard

## • Chorale « Le Chœur des Possibles »

**Les jeudis**, de 9h30 à 10h30, salle Coluche (hors période de vacances)

Reprise le **jeudi 26 septembre**

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine

## • Echanges en français

Des bénévoles proposent des échanges en français, à un public étranger.

**Les lundis et vendredis**, de 14h30 à 16h et **les lundis** (niveau basique), **mardis** (niveau avancé), **jeudis** (niveau basique) et **vendredis** (niveau avancé), de 9h30 à 11h.

## • « A plus dans le bus »

Vous souhaitez être accompagné.e pour prendre le bus une première fois et vous familiariser avec les circuits de Mayenne, nous pouvons vous accompagner dans cette démarche.

Il vous suffit de prendre contact avec **Emmanuelle Pépion (06.82.09.15.01)**



## • Rendez-vous numériques individuels (Tablette, smartphone, ordinateur)

Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

**Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique**

(au 07.85.54.43.72 ou [valentin.robin@mayennecommunaute.fr](mailto:valentin.robin@mayennecommunaute.fr) )

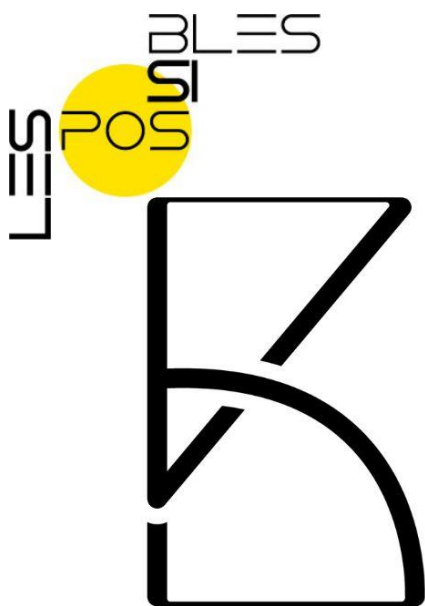
- **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux
- **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles

## • Rendez-vous numériques collectifs

Cf affiches p.31 et 35







# Le Kiosque

Centre d'Action Culturelle  
Mayenne Communauté

## PRÉSENTATION DE LA SAISON

à l'association Les Possibles  
**vendredi 6 septembre**

de 10h à 12h

*Avec Emilie Rangeard*

à la maison de quartier de l'Angellerie  
**Jeudi 12 septembre**

de 10h à 12h, dans le cadre du projet KAP (Kiosque/AMAV/Possibles)

*Avec Sandrine Mayoni*



à la maison des familles de Brossolette  
**jeudi 26 septembre**

de 14h à 16h sur le temps du BREAK

*Avec Noémie Houssemaine*

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93 • [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





# APÉRO *Time*



## *Fin d'été*

MERCREDI 18 SEPTEMBRE  
A PARTIR DE 18H

## APÉRO DE FIN D'ÉTÉ

L'été s'achève, mais la convivialité reste !

Venez partager vos souvenirs d'été, vos moments marquants passés avec les Possibles (sorties, soirées, balades...), mais aussi commencer à vous projeter sur les sorties à venir...

Un retour en photos vous sera diffusé !

Chacun rapporte un petit quelque chose à grignoter, à partager, nous fournissons les boissons.

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





**JEUDI 19 SEPTEMBRE**

# SOIRÉE JEUX

De 17h30 à 21h30  
dans le hall de l'association Les Possibles

**Prévoir votre repas (micro onde à disposition),  
boissons et nécessaire pour manger**

**Possibilité de vous ramener chez vous  
à la fin de la soirée**

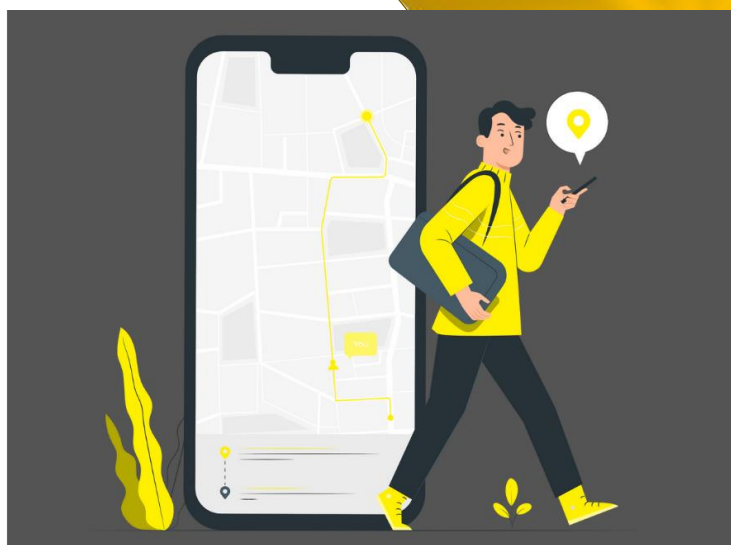
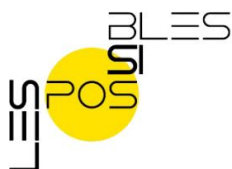
**SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL**



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services



MAYENNE  
communauté



# Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser le GPS avec Waze ou Google maps

**Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique**

Vendredi 20 septembre

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

**Merci de venir avec votre équipement informatique**

**Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de l'association**

Visitez le site [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org) pour plus de détails sur les activités de notre association.

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



Pour sa 41e édition, les journées européennes du patrimoine seront organisées les vendredi 20, samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024 et auront pour thèmes « le patrimoine des itinéraires, des réseaux et des connexions et le patrimoine maritime ». Ces journées offrent l'opportunité de visiter des monuments et des sites, souvent exceptionnellement ouverts.



**Contacts :**

**Noémie Houssemaine 06.80.68.84.63**

**Emilie Rangeard 06.82.09.41.42**



**Les Possibles vous accompagnent, en train,**

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE**

à

**ANGERS**

**Tarif : 10 € par personne**

**RV aux Possibles**

**Les horaires seront communiqués aux participants ultérieurement  
Prévoir la journée !**

**INSCRIPTION ET ADHESION OBLIGATOIRES AUX POSSIBLES**


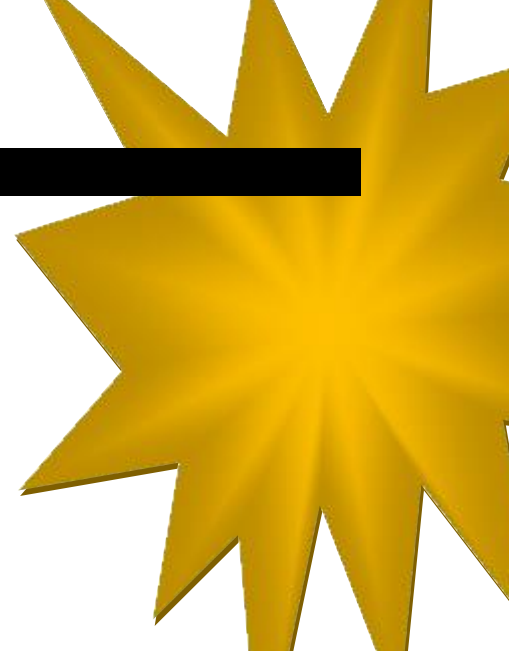
*Association Les Possibles  
44 place Gambetta 53100 MAYENNE  
02.43.04.22.93- [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)*



## • Groupe projet des Reflets du cinéma

Rencontre le **jeudi 26 septembre**, à 10h, aux Possibles

Contacts : Noémie Houssemaine et Sandrine Mayoni



**ATMOSPHÈRE 53 ONT CHOISI LES ADHÉRENTS DES POSSIBLES POUR PROGRAMMER AVEC EUX UN FILM COUP DE COEUR POUR LES REFLETS DU CINÉMA 2025.**

**INTÉRESSÉ(E)S, VENEZ PARTICIPER À CE GROUPE PROJET!**

**VOUS AUREZ AINSI L'OCCASION DE VISIONNER 3 FILMS ANGLOPHONES ET DEVREZ EN RETENIR QU'UN, QUI SERA ENSUITE DIFFUSÉ DANS PLUSIEURS SALLES DU DÉPARTEMENT À L'OCCASION DES REFLETS DU CINÉMA BRITANNIQUE ET IRLANDAIS,**

**ORGANISÉS PAR ATMOSPHÈRES 53, DU 14 AU 23 MARS 2025, EN MAYENNE.**

**GROUPE PROJET REFLETS 2025**

SIÈGE : 1

RANGÉE : A

ASSOCIATION LES POSSIBLES



**REFLETS DU CINÉMA 2025**

**VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉ(E) À REJOINDRE LE GROUPE PROJET DES REFLETS DU CINÉMA POUR CHOISIR ENSEMBLE LE FILM COUP DE CŒUR DU FESTIVAL!**

**JEUDI 26 SEPTEMBRE DÈS 10H AUX POSSIBLES**

CAFÉ DE BIENVENUE CHOIX DU FILM COUP DE COEUR PROJECTION EXCLUSIVE

**GROUPE PROJET REFLETS 2025**

SIÈGE : 1

RANGÉE : A

ASSOCIATION LES POSSIBLES

# GROUPE OUVERTURE CULTURELLE

Nom à trouver

VENDREDI 27  
SEPTEMBRE

10H / 12H  
LES POSSIBLES

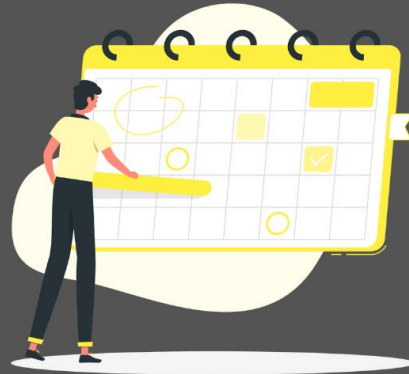
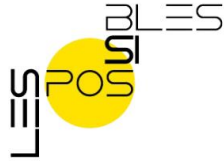
**Envie de sortir pour découvrir des  
spectacles, des films, des  
expositions ?**

**Alors ce groupe est pour vous !  
Venez partager, découvrir,  
s'exercer à la critique...**





CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services



# Atelier collectif - Création de rappel sur son téléphone

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

---

Vendredi 27 septembre  
De 14h00 à 15h00  
Association Les Possibles

---

**Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de  
l'association**

Visitez le site [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org) pour plus de détails sur les  
activités de notre association.

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93 • [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

# LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

Laurie nous a quitté, cet été, pour de nouvelles aventures professionnelles !  
Le programme des séniors du mois de septembre va donc être léger...

## • Sophrologie

**Lundi 9 septembre, balade sophrologique, à 16h30, RV aux Possibles.**

Reprise de la sophrologie **le lundi 14 octobre (4 novembre, pour la 2<sup>ème</sup> séance), à 11h15, salle Coluche**

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

**Tarif : 10 € les 15 séances**

## • Le sport autrement

**Vendredi 20 septembre, 2 groupes, 9h15 à 10h30 (rythme cool) et 10h30 à 11h30 (rythme plus soutenu, plus intense)**

**Tarif : 28 € + adhésion à l'association**

**Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !**

**wfolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



A VENIR



**LES POSSIBLES**

*Chantons ensemble  
le souvenir...*

**NOUVEAUTÉ**

**ET Karaoke**

**AUX POSSIBLES**  
Salle Françoise Dolto  
1er étage

**18H00**

**MARDIS**      1er et 15 octobre

*AU PROGRAMME : Renaud,  
Dalida, Edith Piaf...*

Contact : 02.43.04.22.93  
contact@lespossibles.org

ORGANISÉ PAR LES POSSIBLES ET  
L'ASSOCIATION ALMA 53

GRATUIT

*“Aidez-moi, un peu, beaucoup  
mais pas trop”*

**JEUDI**  
**03** | OCTOBRE  
**2024**

Accueil dès 14h  
au Théâtre de  
Mayenne

L'association ALMA 53 et Les Possibles  
en partenariat avec les acteurs du territoire  
vous proposent un spectacle élaboré à  
partir de témoignages

- 14h30 : un spectacle sur le grand âge et la dépendance par la compagnie Ophélie
- 16h : Echange avec le public et les acteurs du territoire
- 16h à 17h30 : Pot de l'amitié offert en présence des dispositifs existants

### Inscriptions auprès des Possibles

02 43 04 22 93

44 Place Gambetta, 53100  
Mayenne



# Bourse aux vêtements

## Automne Hiver 2024



### ETAPE 1 : Récupérez votre bordereau

2 € le bordereau par personne présente.

à l'association Les Possibles 44 Place Gambetta MAYENNE

SAMEDI 5 OCTOBRE

de 9h à 12h

OU

MARDI 8 OCTOBRE

de 18h à 21h

### ETAPE 2 : Déposez votre bordereau & vos articles

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

MERCREDI 23 OCTOBRE

de 9h à 13h30

OU

JEUDI 24 OCTOBRE

de 11h30 à 18h



### ETAPE 3 :

## VENTE

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

**SAMEDI 26 OCTOBRE**

De 9h à 18h

**DIMANCHE 27 OCTOBRE**

De 10h à 16h

### ETAPE 4 : Récupérez vos invendus & l'argent de votre vente

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE



MARDI 29 OCTOBRE

de 9h à 16h

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.

L'association retire 10 % du tarif de vente aux déposants

et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.

ATTENTION, tout article non retiré le mardi sera remis aux associations caritatives.



# Visite du centre de tri



**13h15 - 18h30**



**Sur inscription**



**À partir de 10 ans**



**Inscriptions  
02.43.30.21.34**



**MAYENNE**  
communauté



LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT

# Santé des Aidants

Un après-midi dédié à votre bien-être,  
pour s'informer, échanger et se détendre en musique



Evènement gratuit, sans inscription  
Collation offerte

**Mardi 10 septembre 2024 à 14h30**  
**Complexe sportif - Salle de Loisirs - rue Capella**  
**53470 Martigné-sur-Mayenne**

- 14h30** **Mini-conférence : "Aidants : prenez soin de votre santé"**  
Présentation des ateliers de soutien psycho-social (gratuits) et possibilité d'inscription sur place.
- 15h30** **Forum** avec de nombreux professionnels et associations afin de répondre à vos questions et vous accompagner (répit, informations et conseils, soutien et aides à l'accompagnement de son proche, aides financières, activités de loisirs, activités adaptées...).
- 17h30** **Expérimentation d'un casque de réalité virtuelle** et **animation musicale** par une art-thérapeute.

Pour toute information concernant cet évènement :  
Contactez le : **06 - 03 - 42 - 31 - 77**

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
**agirc - arrco**



LA MAISON DES AIDANTS



# REV' EN SON

**ENTRÉE  
GRATUITE**

restauration sur place

UNE RENTRÉE QUI FAIT DU BRUIT!

**ZÉRO TAPAGE – EROD – PENA ET D'AUTRES!**

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024**

15-21h

ESPLANADE DU GRAND  
NORD À MAYENNE

**FESTIVAL PREVENTION**

avec de nombreuses  
associations du  
territoire

 **ACADÉMIE  
DE NANTES**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Mayenne



**MAYENNE**  
communauté

**inalta**  
ACTION ÉDUCATIVE & SOCIALE



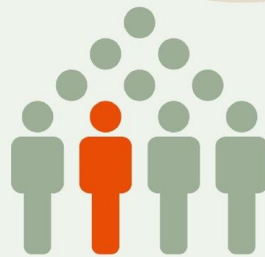


**Si vous le souhaitez, nous pouvons vous aider pour faire votre inscription.**

Le QR code permet de s'inscrire en choisissant le créneau horaire adapté. Si jamais, tous les créneaux horaires sont pris, vous pouvez néanmoins passer à l'agence réaliser le test. Les infirmières ont la capacité de réaliser plus de tests qu'il n'y a de créneaux mais cela a l'avantage de lisser sur la journée et pour les participants d'avoir moins d'attente.

**Ouvert à tous** (même si vous n'êtes pas adhérent.e à Harmonie Mutuelle)

La  
semaine  
nationale  
du **rein**  
Du 9 au 16 mars 2024



**1** Français  
sur **10** est  
concerné par  
une maladie  
rénale

Diabète, hypertension, surpoids,  
vous présentez des risques  
supplémentaires...

# Prévenir les maladies rénales

Vers un accès aux soins équitable  
et une prise en charge optimale de votre santé rénale

Venez vous faire **dépister\*** gratuitement

**jeudi 26 septembre** de 9h à 16h45

dans votre agence  **82 place des Halles à Mayenne**



Inscription ici

Dépistages organisés par      



  
**FRANCE REIN**  
RESEAU SOLIDAIRE EN ACTION

# Aidants/Aidés

Prendre soin de moi, pour mieux prendre soin de toi  
Forum, animations, table-ronde et spectacle

**Jeudi 10 octobre 2024**  
**9H30 - 17h00**



**Espace Colmont**

Parc d'activités des Besnardières  
53120 GORRON

Évènement gratuit, sans inscription  
Déjeuner sur place avec le Food truck « Roule Galette »

- 9h30-14h00** **Accès libre au forum** : rencontre des associations et des professionnels pour vous conseiller et vous informer sur les dispositifs d'aide, d'accompagnement et de répit sur le territoire. Possibilité d'accompagnement de la personne aidée sur place.
- 10h00-11h00** **Ateliers et animations gratuites** : musico-thérapie, socio-esthétique, art thérapie (inscription sur place).
- 11h00-12h00** **Table-ronde « Comprendre et être accompagné dans l'évolution de la maladie »** animée par Xavier CHAUVELON, journaliste à France Bleu Mayenne. Intervenants : Aline DODIN, neuropsychologue, Véronique BLANCHARD, soignante et experte en relation d'aide et Docteur Emmanuel REBILLARD, médecin au CH d'Ernée (soins palliatifs).
- 14h30-16h30** **Pièce de théâtre informative et interactive** : « Tous aidants ! »  
Par la compagnie Casus Délires.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

**CIAS**  
de l'Ernée  
Centre Intercommunal d'Action Sociale

LA MAISON DES AIDANTS



**Corron**

**BOCAGE MAYENNAIS**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



# LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

## Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Joubin

06.59.58.86.48

mh.joubin@lespossibles.org

Ateliers animés par des bénévoles, adhérents à l'association Les Possibles

- **Do-in (automassage, gym douce, méditation) Reprise le 02/09/24**

Le lundi, de 10h à 11h30 ou le mercredi, de 10h15 à 11h45 (pour un 1<sup>er</sup> contact, appelez Marie-Hélène)

- **L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...)**

Le mardi, de 14h à 16h

- **Couture Reprise le 24/09/24**

Le mardi, de 20h30 à 22h30 et le jeudi, de 14h à 17h

- **Tarot Reprise le 03/09/24**

Le mardi, de 14h à 18h

- **Scrabble Reprise le 03/09/24**

Le mardi et le vendredi, de 14h à 17h

- **« Tricote papote » (tricot, crochet... et conseils) Reprise le 03/09/24**

Le mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord

Le jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

- **Temps d'activité et de convivialité** Contact : Emilie Rangeard

Le mardi (**activité manuelle**) et le jeudi (**jeux de société**) (voir planning dans cette plaquette), de 14h à 15h30

- **Les Petites Mains (poterie, dessin, couture pour enfants...) Reprise le 02/10/24**

Le mercredi, de 14h à 16h

- **Patchwork Reprise le 26/09/24**

Le jeudi, de 14h à 16h

- **Ateliers projets solidaires (couture, tricot...) Reprise le 06/09/24**

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois, de 14h à 17h et tous les vendredis, de 9h à 12h

- **Tissage Reprise le 13/09/24**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking Reprise le 06/09/24**

Le vendredi, de 19h à 22h30 (Groupe complet)

- **Poterie adultes Reprise le 03/10/24**

Certains jeudis, de 19h30 à 21h30 (contacter Marie-Hélène pour connaître les dates)

## A la maison de quartier de l'Angellerie

- **Echange de savoirs**

Contact : Sandrine Mayoni

Le lundi et le jeudi, (voir planning dans cette plaquette) de 14h à 16h



# Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,  
On peut faire beaucoup...



Des matériaux  
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

**Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer,  
de transmettre vos savoirs,  
souhaitez découvrir les associations du territoire...  
Cet atelier est peut-être fait pour vous !**

**Pour tous renseignements, contactez :**

**Sophie Charrier : 06.08.02.26.33**

**Marie-Hélène Joubin : 06.59.58.86.48**

**Venez nous rejoindre les :  
Vendredis 6, 13, 20 et 27 septembre  
De 9h à 12h, aux Possibles**

# LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS À L'ANNÉE

## Dans les locaux de l'association Les Possibles

- **Les Conjointes Survivants et parents d'Orphelins** ☎ 02 43 30 75 21

Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1<sup>er</sup> étage, bureau Simone Veil

- **France Alzheimer** ☎ 02 43 04 55 08

Le 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 2<sup>ème</sup> étage, salle Coluche

- **Siel Bleu (la santé par l'activité physique adaptée)** ☎ 06.69.77.27.14

Le mercredi, de 9h à 10h, 2<sup>ème</sup> étage, salle Coluche

- **AMAP De la bouche aux oreilles (Maintien d'une Agriculture Paysanne)** ☎ 06 85 87 34 44

Le jeudi, de 17h à 19h30, au local près de l'association Les Possibles

- **Ma Hyène Poker** ☎ 07 69 19 19 14

Le jeudi, de 19h à 1h, 2<sup>ème</sup> étage, salle Coluche

- **La Ligue contre le cancer** ☎ 02 43 53 46 43

Le samedi, rez de chaussée, bureau Victor Hugo

- **enoSia (Accompagnement autour des violences conjugales et intrafamiliales)**

Mail : v.nouzarede@enosia.net ou ☎ 06 58 45 22 48

Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

- **Le planning familial** ☎ 02 43 24 91 84 ou 07 66 19 37 48

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois, la journée, bureau Anne Franck

ESPACE VIE AFFECTIVE RELATIONNELLE & SEXUELLE  
MOUVEMENT FÉMINISTE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE

53

**Le Planning Familial**  
Dans les locaux de l'association "Les Possibles"  
1<sup>er</sup> jeudi du mois  
Avec ou sans rendez-vous

1 <sup>ER</sup> FEV	07 MARS	04 AVR	02 MAI
06 JUIN	04 JUIL	05 SEPT	03 OCT
07 NOV	05 DEC		

le planning familial 72  
LES POSSIBLES

## A la maison des familles de Brossolette

- **Coyote Poker**

☎ 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

- **Monsieur Vincent, résidence la Providence - Halte répit**

☎ 02.43.30.44.32

Le lundi, de 13h30 à 17h30



### HALTE REPIT

Accueil de la personne atteinte de  
maladie neuro dégénérative



INSCRIPTION au 02 43 30 44 32

Tous les  
lundis

De 14H  
À 17H

5  
Personnes  
accueillies

ANIMATIONS  
MULTIPLES

Maison de  
quartier de  
Brossolette  
11 rue d'Artois  
Mayenne

7 Euros  
l'après-midi

*Stéphanie MONTEBRAN*

Coordinatrice de la Maison des Aidants

02.43.30.44.32 / 06 60 30 67 12

[smontebbran@monsieurvincent.org](mailto:smontebbran@monsieurvincent.org)

## Dans les locaux du SEL (près du local Info Jeunes)

- **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)**

☎ 02 43 91 03 20

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

## A la maison de quartier de l'Angellerie

- **Groupe de paroles Les Amis de la Santé**

☎ 02 43 04 89 06

Le 1<sup>er</sup> samedi du mois, de 10h à 12h

- **Réseau Diabète**

☎ 02 43 66 55 81

Certains mardis, de 9h à 11h



# LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS PONCTUELLEMENT

- Conseil Départemental
- Association Félix-Jean Marchais (SESSAD-ITEP) (*Association s'occupant d'enfants et d'adolescents présentant des difficultés psychologiques*)
- UDAF de la Mayenne (*Dispositif Lire et faire lire*)
- AFOC
- LADAPT (*Ligue pour l'Adaptation du Diminué Physique au Travail*)
- SAE Chanteclair (*Protection de l'enfance*)
- Conduite & Co (*Enseignement de la conduite des véhicules à moteur et de la sécurité routière pour l'accès au permis de conduire pour toute personne en insertion sociale et professionnelle*)
- France Terre d'Asile (*Centre d'accueil et hébergement d'urgence pour demandeurs d'asile*)
- UEMO (Unité Educative de Milieu Ouvert) *Protection judiciaire de la jeunesse*
- Relais Petite Enfance
- Les petits frères des pauvres
- ...