

TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION LES
POSSIBLES VOUS INVITE AU

REPAS DE FIN D'ANNÉE

RENCONTRONS-NOUS, DANSONS ET
MANGEONS ENSEMBLE...

VENDREDI 13 DÉCEMBRE • DÈS 19 H
SALLE DES CHATELIERS

Votre programme du mois de décembre 2024

*En raison des fêtes de fin d'année,
Fermeture de l'association,
le 24 décembre 2024, à 12h.
Réouverture le 6 janvier 2025, à 8h*

Joyeuses fêtes de fin d'année !

ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org

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

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

Du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

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

Le samedi, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Cliquez ici pour accéder à l'application SILIA :

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



APPLICATION SILIA

Application gratuite permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

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

Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 Mayenne
contact@lespossibles.org
02.43.04.22.93



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 14
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.15 à 16
Info Jeunes.....	P.17 à 20
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.21
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.22
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.23
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.24
Activités aux Possibles	P.25 à 33
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.34
A venir (en janvier)	P.35 à 37
Ateliers de loisirs	P.38 à 39
Associations et organismes accueillis à l'année	P.40



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**



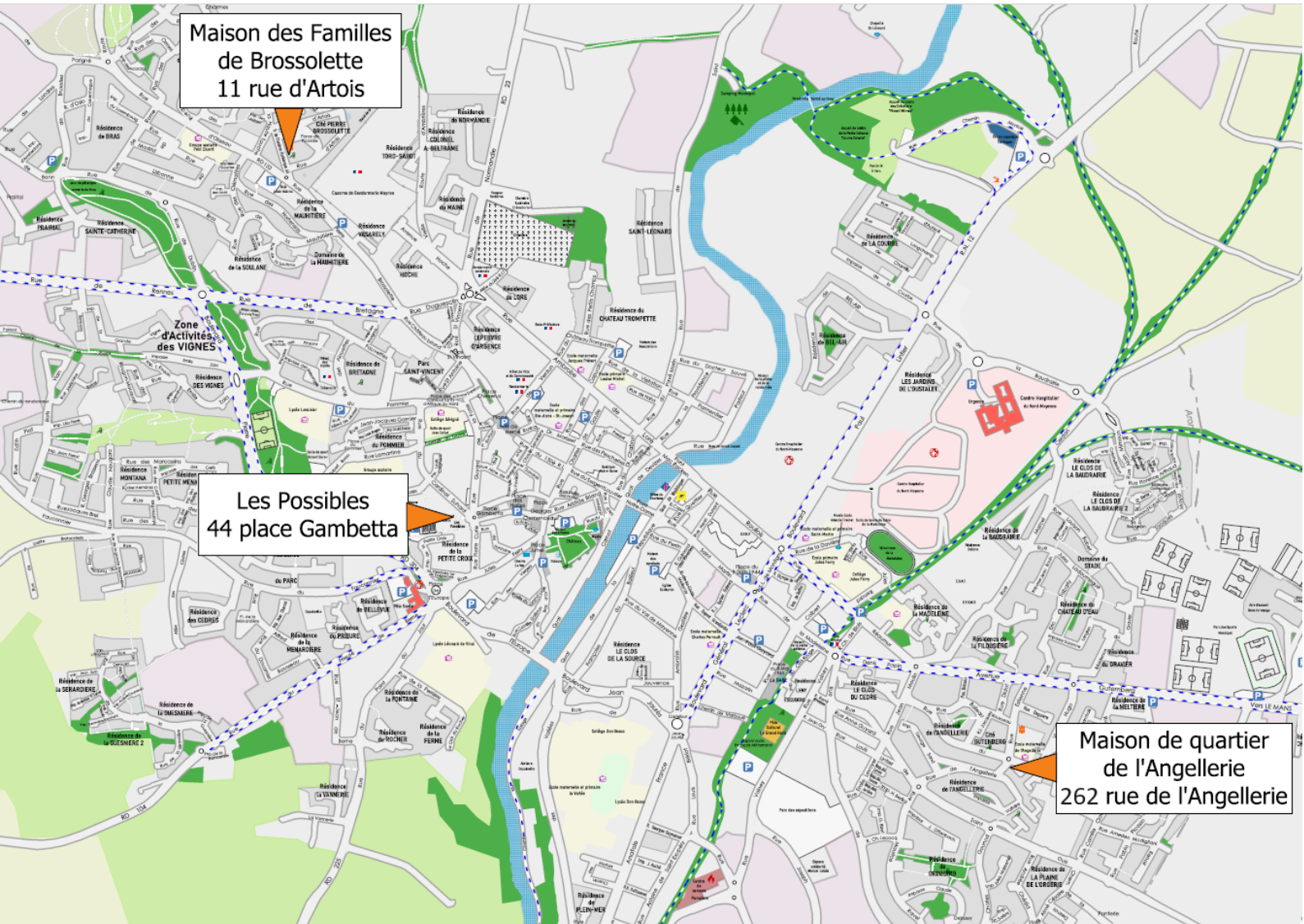
NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

Espace bouquins voyageurs	Lieu de détente avec presse
	
Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...	Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...
Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service	Comptable
	
Isabelle Nouveau	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^{er} septembre** de chaque année et est valable jusqu'**au 31 août** de l'année suivante.

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
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 €	
ADHESIONS FAMILIALES		
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...).

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 • www.lespossibles.org





CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64

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**

**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 • www.lespossibles.org





Adhésion obligatoire

6, 13 ET 20 DÉCEMBRE

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

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 • www.lespossibles.org



Adhésion obligatoire

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 • www.lespossibles.org



MAR 10 DÉCEMBRE 2024 À 14H



CINÉ-POUSSETTE

LE PANACHE

UN FILM DE JENNIFER DEVOLDERE

> ÉVÉNEMENT AU
CINÉMA LE VOX MAYENNE

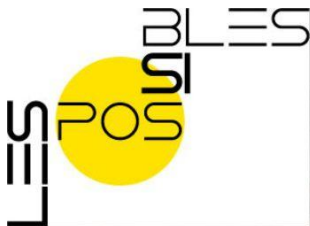


> AVEC



MAYENNE
communauté





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

20 DÉCEMBRE

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oiseau,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

10 DÉCEMBRE

A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,
53100 Mayenne)

Un vendredi par mois,
à partir de 8h15

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 • www.lespossibles.org





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

Les samedis de 9h30 à 12h30 :

- 14 décembre 2024
- 25 janvier 2025
- 01 mars
- 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 • www.lespossibles.org

CLAS


(Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org



Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



Marie-Hélène Joubin
06.59.58.86.48
mh.joubin@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org

Pas de CLAS pendant les vacances scolaires

• 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

Pas de CLAS le jeudi 12 décembre

Contact : Noémie Houssemaine

Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Les lundis 2, 9 et 16 et jeudis 5, 12 et 19 décembre, de 16h à 17h30

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

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

Pas de CLAS collège le mardi 3 décembre

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



- ✔ L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques** et être **accompagné dans la mise en place de vos projets**.
- ✔ L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin. Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!
- ✔ L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur** dédié à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photopies et impressions**.
- ✔ L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.
- ✔ A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène et des préservatifs internes et externes gratuitement
- ✔ L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



ACTUS

- 11 DEC: CINÉ DÉBAT " JE NE SUIS PAS UNE DATA" Gratuit , au VOX à 16h00
- Du 02 au 20 décembre : CALENDRIER DE L'AVENT numérique de l'info Jeunes sur Insta (@IJMAYENNE). **De nombreux cadeaux à gagner!**

Chantiers de jeunes Orientation Erasmus

Prendre soin de soi International Discriminations

Partir à l'étranger Apprendre à s'informer Se déplacer

Se divertir Se loger Métiers Mobilité Stage Entreprenariat

Baby-sitting Accéder à ses droits Fake news Sexualité

Entreprendre S'engager Loisirs Bénévolat

Séjours linguistiques Service Civique **info Jeunes** 53 Job

Sport Aides financières Droits et devoirs

Construire son parcours Travailler Culture

Santé Démarches administratives Créer son association

Déménager Réseaux sociaux Partir au pair

Alternance Vacances Formations

Permis de conduire (Cyber)harcèlement Volontariat

Nos horaires :

Mercredi de 14h à 17h

Vendredi de 14h à 17h

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

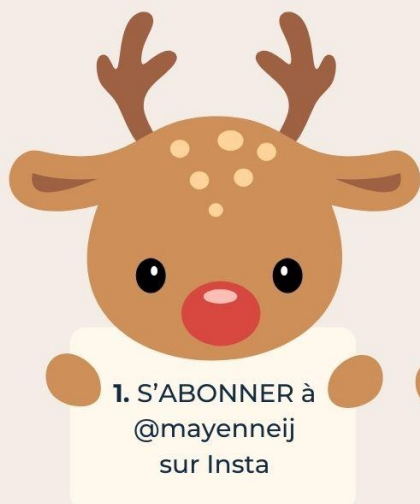
INFOS-JEUNES.FR

Calendrier de l'avent de l'Info Jeunes (12/25 ans)

EN STORY DU 02 AU 21
DÉCEMBRE

1 question chaque jour pour tenter de remporter un lot

Pour participer :



Nombreux cadeaux à gagner



ON NOUS VOLE
NOS DONNÉES
CE N'EST PAS QUE DU **CINÉ**

C
I
N
É



D
É
B
A
T



11 décembre - 16h
GRATUIT réservation conseillée
16 Place Juhel à Mayenne



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

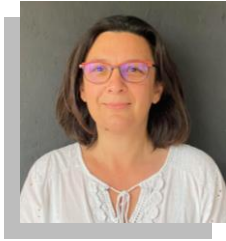
PIJ@LESPOSSIBLES.ORG

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 ) **Décembre 2024**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
2 Pas de « Do'in » Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	3 Permanence de 14h à 16h Aux Possibles	4 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	5 Le Jeudi du BrEAK A Brossolette de 14h à 16h	6 Installation sur le Marché de Noël Mayenné sur le temps des ateliers solidaires Présence sur le marché de Noël du 6 au 8 décembre
9 Séance « Do'in » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	10 Permanence de 14h à 16h Aux Possibles	11 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	12 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles PAS de Jeudi du BrEAK	13 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h en autonomie
• Préparation repas de fin d'année				
16 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	17 Permanence de 14h à 16h Aux Possibles	18 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	19 Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BrEAK A Brossolette de 14h à 16h	20 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
23 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h A confirmer	24	25 Férial	26 Fermeture Les Possibles	27 Fermeture Les Possibles
Sophie en congés du 23 au 3 janvier 2025 inclus				
30 Fermeture Les Possibles	31 Fermeture Les Possibles	1 ^{er} Janvier 2025 Férial	29 Fermeture Les Possibles	30 Fermeture Les Possibles

Sophie en congés du 23 au 3 janvier 2025 inclus

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

Soutenu financièrement par :





Pour accéder à l'application SILIA :



L'application Silia vous permet d'avoir facilement accès chaque mois au programme de l'association avec mise à jour des nouveautés.

Si besoin d'aide pour l'installer, prendre rendez-vous avec **Valentin Robin**, conseiller numérique à l'association Les Possibles au 07 85 54 43 72

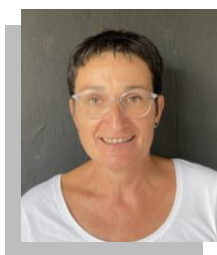
A noter une **réunion de présentation le mardi 7 janvier à 14h aux Possibles**, des futurs ateliers « **La vie en rose : comment Gérer son stress et ses émotions** », ateliers destinés aux seniors, qui demandent un engagement sur 6 séances de 2h, de janvier à mars 2025. Ces ateliers seront animés par Anne Leroyer, professionnelle à l'IREPS (Institut régional d'éducation pour la santé) et en ma présence. Dates : Mardi 21 janvier et 28 janvier, lundi 24 février, mardi 4 mars, lundi 10 mars et mardi 18 mars 2025. Pour plus d'informations demander le flyer et ne pas hésiter à me questionner.

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.

Je vous souhaite à tous de belles fêtes de fin d'année
 Et vous remercie pour tous les bons moments partagés sur cette année 2024.
 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 décembre 2024 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décors de Noël	3	4 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Départ de Chevrier 15h retour à 21 h Illuminations de Noël dans Laval 2€/pers	5 Présence à l'épicerie sociale De 13h30 à 16h30 Accueil et présentation de l'EDI	6
9 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décors de Noël	10 Départ de Chevrier à 14h à la salle de la Baroche Gondouin retour vers 16h30 Préparation du Menu de Noël	11 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté	12	13 Départ de Chevrier à 18h30 Retour vers 23h30 Repas de Noël aux Possibles Aux Chateliers à Mayenne 12 €/pers
16 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Centre de table	17	18 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A Sainte Marie du Bois Départ 9h00 à Chevrier pour les cuisiniers. Rendez-vous à 12h pour les invités Retour vers 16h30-17h Repas de Noël de Lassay 5€/pers	19	20
23 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décors de Noël	24 Départ de Chevrier à 14h à la salle de la Baroche Gondouin retour vers 16h30 Jeux en groupe et goûter de Noël	25 	26	27



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

<https://www.facebook.com/lespossibles33>

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 vous souhaite à tous de joyeuses fêtes remplies de chaleur et de bonheur.

On se retrouve le lundi 6 janvier pour découvrir de nouveaux ateliers, de nouvelles sorties, de nouvelles personnes ...

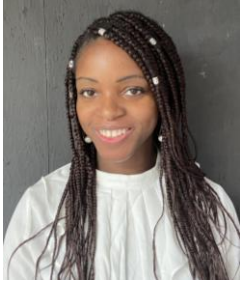


●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta - 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

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 et 16 décembre, 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.

• Les ateliers de partages

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.

Lundis 2, 9, 16 et jeudis 5, 12 et 19 décembre : ateliers de partages dans le cadre des différents projets d'habitants pour l'année 2024-2025, de 14h à 15h30, à la maison de quartier de l'Angellerie

• Les animations de quartier au cours de l'année scolaire 2024/2025

Mercredi 4 décembre, de 14h à 16h30 : Au cours de ce mercredi, un groupe d'enfants âgés de 7 à 9 ans, est invité à se mobiliser dans le cadre d'un stage – en partenariat avec Atmosphère 53, accueillant en résidence, Ananda SAFO

Contacts : Sandrine Mayoni, Marie-Hélène Joubin et Noémie Houssemaine

ATMOSPHÈRES 53
LE CINÉMA EN MAYENNE

Mercredi 18 décembre, de 14h à 16h30 : Après-midi « Créations » à l'approche des fêtes de fin d'années

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

• Animations de quartier

Mercredi 4 décembre : Atelier d'expression corporelle avec Ananda Sako

Mercredi 11 décembre : **Pas d'activités**

Mercredi 18 décembre : Activité orientation en partenariat avec l'Ufolep



De 14h à 16h30 à la maison des familles de Brossolette

• 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 5 et 19 décembre

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 7, 14, 21 et 28 décembre, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudi 19 décembre, de 10h à 11h30, salle Coluche

(Exceptionnellement pas de chorale les jeudi 5 et 12 décembre)

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 5, 12 et 19 décembre, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Contacts : Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau

• Atelier créatif au fil des saisons

Mardi 17 décembre, de 14h à 15h30

Temps convivial avec le groupe / goûter de Noël

Contact : Emilie Rangeard

• Echanges en français

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

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

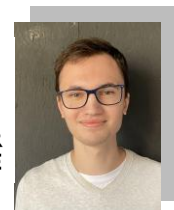
Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique

(au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayennecommunautaire.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


CONSEILLER
NUMÉRIQUE





CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté

LES
POSSIBLES



Atelier numérique : Menaces sur internet, comment se protéger ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 06 décembre
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
pour cet atelier

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

Visitez le site 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 • www.lespossibles.org



ILLUMINATIONS DE NOËL À LAVAL

2 SORTIES VOUS SONT PROPOSÉES

**Mercredi 4* décembre, RV à 15h30, aux Possibles
Avec Patricia, Jessie et Isabelle**

ou

**Lundi 16 décembre, RV à 17h30, aux Possibles
Avec Noémie et Sandrine**

Retour vers 20h30

TARIF : 2 € LE TRANSPORT

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

**Pour le repas du soir, libre à chacun de prévoir son pique-nique,
acheter sur place ou aller au restaurant.
Le 04/12*, un local chauffé nous sera mis à disposition pour manger.**

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



GROUPE PROJET SOCIAL 2026 - 2030

L'Association Les Possibles est en phase d'écriture de son projet social 2026-2030 pour le renouvellement de son agrément Animation de la Vie Sociale auprès de la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne. Votre implication et contribution sont essentielles.

A ce titre, je vous invite à un temps de travail/réflexion :



**Lundi 9 décembre 2024
à 17h**



**Salle Coluche, 2ème étage
à l'association Les Possibles**

Comptant vivement sur votre participation.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Christophe Doussin, directeur

Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 MAYENNE
02.43.04.22.93

TOUTE L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION
LES POSSIBLES VOUS INVITE AU

REPAS DE FIN D'ANNÉE

RENCONTRONS-NOUS, DANSONS ET
MANGEONS ENSEMBLE...

VENDREDI 13 DÉCEMBRE • DÈS 19 H
SALLE DES CHATELIERS À MAYENNE

APÉRITIF ACCOMPAGNÉ
D'AMUSE-BOUCHES

COUSCOUS

MARIAGE DE FROMAGES

FARANDOLE DE DESSERTS

VENEZ AVEC
UNE
TOUCHE
FESTIVE !

PLACES
LIMITÉES !

12 € ADULTE
6 € ENFANT

INSCRIPTION AVANT LE 25 NOVEMBRE

POSSIBILITÉ DE TRANSPORT AU DÉPART DES POSSIBLES / MDQ ANGELLERIE /
MDF BROSSOLETTE (RETOUR À PARTIR DE 00H30)

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

FESTIVAL
UN SINGE EN ÉTÉ
ESPIÈGLE & FANTASQUE

27-28 JUIN 2025
MAYENNE (53)



APPEL A BENEVOLES



**Recherchons bénévoles pour le
festival Un singe en Eté :**

- ✓ Fabrication de décorations
- ✓ Cuisine

Contactez (avant le 13/12) :

Emilie Rangeard 06.82.09.41.42

Noémie Houssemaine 06.80.68.84.63

LES
POSSIBLES

CHANTONS ENSEMBLE !

Chantons ensemble le souvenir...

Dans une ambiance "café-cabaret" autour d'un café, thé ou jus de fruit, nous chantons ensemble ou individuellement.



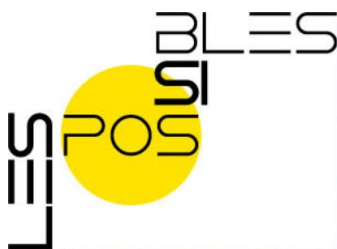
*Dubliez vos
soucis
quotidiens
dans la joie...*

*Renforcez
votre
mémoire en
douceur...*

**Mardi 17 décembre
de 17h à 18h30, aux Possibles**

Adhésion obligatoire

Contact : 02.43.04.22.93
contact@lespossibles.org



Pour plus de renseignements, contacter :

Emilie RANGEARD - 06.82.09.41.42

Hélène LECOMPTE - 06.66.07.39.64

CHANGEONS D'AIR ENSEMBLE #3

Nous vous accompagnons dans la réalisation d'un projet de séjour collectif.

Ouvert à toute personne vivant seule et ne partant pas en vacances.

Si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à venir à la toute première rencontre, le :

**VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2024
À 13H30 AUX POSSIBLES**

Ce temps sera l'occasion de vous présenter la démarche et de faire connaissance.

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



CONTACTS :
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63



SAMEDI 21 DÉCEMBRE

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

**De 9h30 à 11h45
à l'association Les Possibles**

**Ouvert
à
tous !**

Votre objet ne fonctionne plus ?

**Sans
inscription**

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Un accueil convivial et une équipe de bénévoles
réparateurs sera à votre disposition pour vous
accompagner dans cette action !

**Pour faciliter la réparation et par respect pour les bénévoles, merci
de venir avec un objet récemment nettoyé quand cela le nécessite
(ex : aspirateur = sac à vider)**



●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

• Sophrologie

Lundi 2 décembre, à 11h15, salle Coluche

(6 et 27 janvier, 24 février, 10 mars, 28 avril, 19 mai et 16 juin 2025)

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL - Engagement sur toutes les séances

Tarif : 10 € les 15 prestations (10 séances + 5 balades sensorielles)

Complet

• Socio-esthétique

Lundi 9 décembre, à 14h30, salle Françoise Dolto

(13 janvier, 24 février et 10 mars 2025)

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL - Engagement sur toutes les séances

Tarif : 10 € l'ensemble des séances

Complet

• Le sport autrement

Vendredis 6, 13 et 20 décembre, 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 !

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

De nombreuses autres activités peuvent intéresser les séniors dans cette plaquette, n'hésitez pas à feuilleter ce programme !

A VENIR



ATELIERS "LA VIE EN ROSE : COMMENT GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS"

Animés par Anne Leroyer, professionnelle
à la Promotion Santé

Une réunion de présentation aura lieu le
Mardi 7 janvier 2025, à 14h, aux Possibles

Suivie de 6 ateliers qui auront lieu aux Possibles, de 14h à 16h

- Mardi 21 janvier
- Lundi 24 février
- Lundi 10 mars
- Mardi 28 janvier
- Mardi 4 mars
- Mardi 18 mars

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES
(Participation obligatoire sur l'ensemble des ateliers)

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

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

 Promotion
Santé
Pays de la Loire





**CHANGER LES REGARDS ET BRISER
LES TABOUS SUR LE HANDICAP**

Un pied de nez à la « normalité », une valeur ajoutée à la société.

QUI SOMMES NOUS ?

**Un collectif
d'habitants du
territoire
Mayennais en
situation de
handicap ou pas,
sensibles aux
questions liées à
l'accessibilité, au
handicap**

**Nous proposons
des rencontres
régulières
ouvertes à
tous et menons
des actions de
sensibilisation
afin de créer
du lien**

**Nous sommes
soutenus dans
notre démarche
par l'association
les Possibles
et les Élus
de la ville
de Mayenne**



**Alain Nicoux : conseiller délégué handicap
alain.nicoux@mayennecommunauté.fr
Sophie Charrier : référente insertion sociale
s.charrier@lespossibles.org**



Samedi 11 Janvier

RV À 9H30
AUX POSSIBLES

PRÉPARATION EN FAMILLE DE GALETTES DES ROIS

Venez partager un moment convivial en famille autour de la fabrication de galettes des rois qui seront partagées l'après-midi lors des vœux des Possibles.

Repas partagé le midi.

(chacun apporte quelque chose à partager)

SUR INSCRIPTION

ACTIVITE
FAMILLE



RV À 14H
AUX POSSIBLES

PARTAGE DE LA GALETTE DES ROIS DES POSSIBLES

Venez déguster la traditionnelle galette des rois des Possibles, dans le hall de l'association.

SUR INSCRIPTION AVANT LE 06/01/24

POUR
TOUS

Contacts : 02.43.04.22.93 ou contact@lespossibles.org

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)**

Le lundi, de 10h à 11h15 ou le mercredi, de 10h15 à 11h30 (pour un 1^{er} contact, appelez Marie-Hélène)

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

Le mardi, de 14h à 16h

- **Couture**

Le mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet)

Le jeudi, de 13h30 à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

- **Tarot**

Le mardi, de 14h à 18h et **le mercredi, de 20h à 23h**

NOUVEAU !

- **Scrabble**

Le mardi et le vendredi, de 14h à 17h

- **« Tricote papote » (tricot, crochet... et conseils)**

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...)**

Le mercredi, de 14h à 16h

- **Patchwork**

Le jeudi, de 14h à 16h

- **Ateliers projets solidaires (couture, tricot...) voir page suivante**

Le 1^{er} jeudi du mois, de 14h à 17h et tous les vendredis, de 9h à 12h

- **Tissage**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking**

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

- **Poterie adultes**

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 13 et 20 décembre
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^{er} mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1^{er} étage, bureau Simone Veil
- **France Alzheimer** ☎ 02 43 04 55 08
Le 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 2^{ème} étage, salle Coluche
- **Siel Bleu (la santé par l'activité physique adaptée)** ☎ 06.69.77.27.14
Le mercredi, de 9h à 10h, 2^{ème} 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^{ème} 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^{ème} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

A la maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

- **Coyote Poker** ☎ 06 71 38 92.26
Le mardi, de 19h45 à 2h

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

- **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)** ☎ 02 43 91 03 20
1^{er} et 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

A la maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie

- **Groupe de paroles Les Amis de la Santé** ☎ 02 43 04 89 06
Le 1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h
- **Réseau Diabète** ☎ 02 43 66 55 81
Certains mardis, de 9h à 11h

