



Ça va être possible !

Votre programme du mois de janvier 2025

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 :




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.16 à 17
Info Jeunes.....	P.18 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 33
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.34 à 35
A venir	P.36
Les Possibles vous recommandent	P.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**



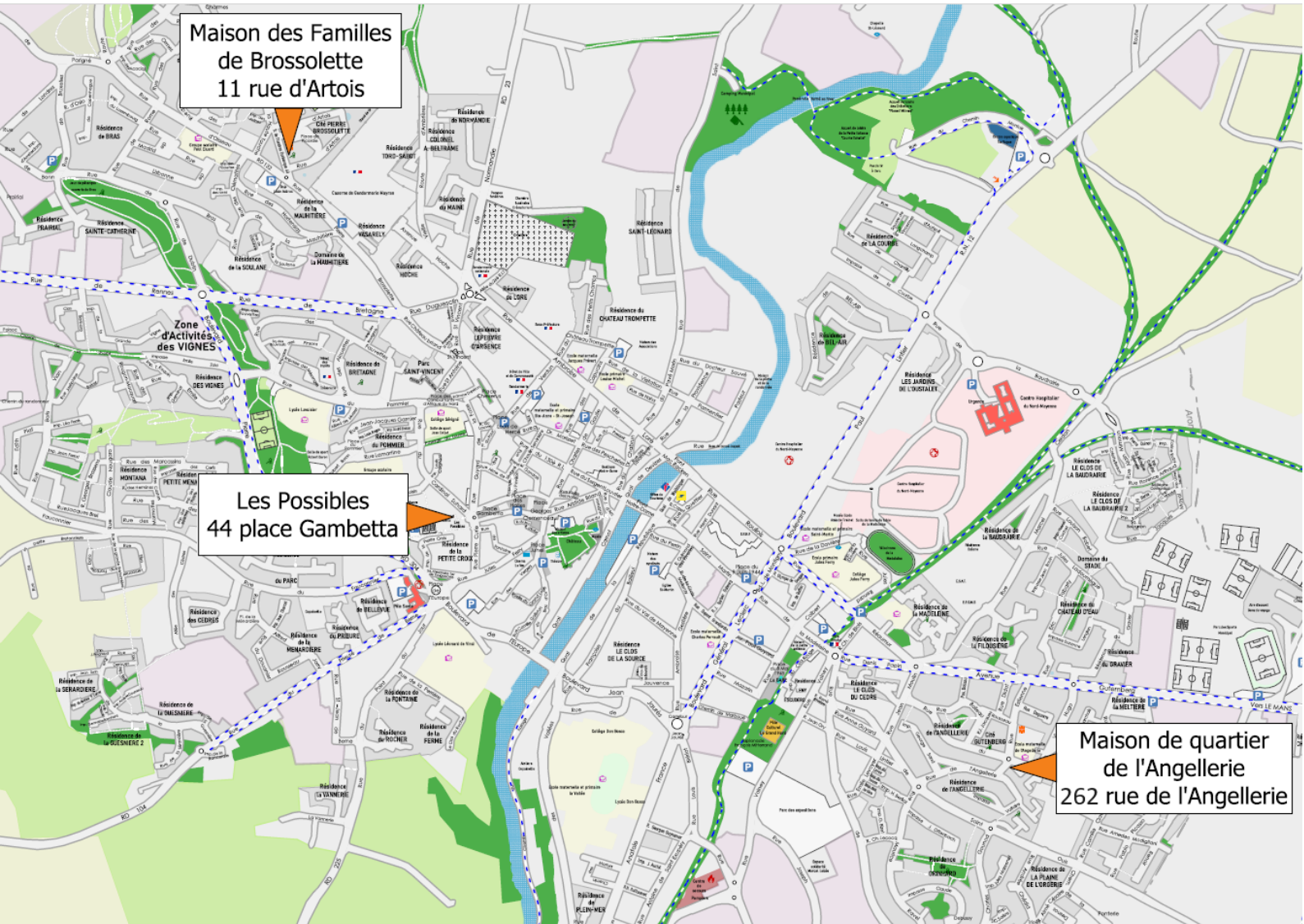
NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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



CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

8, 15, 22 ET 29 JANVIER
5, 12, 19 ET 26 FÉVRIER
5, 12*, 19 ET 26* MARS
2, 9, 16, 23 ET 30 AVRIL

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

* Spectacle "L'Orage" à 16h (pas de séance le matin)

* "Mimilit part en voyage"

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

9, 16, 23* ET 30 JANVIER
13, 20 ET 27 FÉVRIER
6, 13, 20 ET 27 MARS
10, 17 ET 24 AVRIL

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

*** Eveil musical au Conservatoire, RV à 9h45 sur place**

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 PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMTE 06.66.07.39.64

LES POSSIBLES
UN POS

10, 17, 24 ET 31 JANVIER
7* ET 28* FÉVRIER
7, 14, 21 ET 28 MARS
4* ET 25 AVRIL

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**

*** Spectacle de danse "Parade (Petite)"
 à l'Auditorium du Grand Nord,
 RV à 9h45 sur place - Tarif : 2 € -**

*** Eveil musical : RV au Conservatoire, à 9h45**

*** Mimilit part en voyage : RV à la médiathèque, à 9h45**

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





LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTÉ 06.66.07.39.64

25 JANVIER
01 ET 22 MARS
26 AVRIL

Adhésion obligatoire

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



CONTACTS :

Emmanuelle PEPION :
06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE :
06.66.07.39.64

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



LIEUX

Maison de la petite enfance
36 rue de la Madeleine
53100 Mayenne

Auditorium du Grand Nord
Esplanade François Mitterand
53100 Mayenne

Musée du Château de Mayenne
Place Juhel
53100 Mayenne

Studio de la Visitation
130 rue de la Visitation
53100 Mayenne



ATELIERS
COMPLÉMENTAIRES
LAEP

0 - 6 ans



Réservations et règlement
aux Possibles
au 02.43.04.22.93

1 ATELIER D'ÉVEIL À LA DANSE
CONTEMPORAINE EN FAMILLE EN LIEN
AVEC LA CRÉATION PARADE

SAMEDI 25 JANVIER
A 10H30
AU STUDIO DE LA VISITATION

Dès 8 mois

Rencontres en famille avec de très jeunes enfants. Les rendez-vous avec les familles sont l'occasion d'explorer un temps convivial incluant le corps et les élans de chacun du sol vers le ciel, des appuis vers l'envol, du dessin vers la danse.

Gratuit

2 PERFORMANCE
"PARADE" (PETITE)
ENSEMBLE LAB//SEM

VENDREDI 7 FÉVRIER
A 10H
A L'AUDITORIUM DU GRAND NORD

Dès 8 mois

Tarif : 2 €
(Adhésion aux Possibles obligatoire)

Une performeuse construit son nid. Elle s'empare d'objets bruts autour d'elle. Tel un oiseau, elle fabrique son être, à coup de dessins, de danses et de parures absurdes bariolées...

3 MES TOUTES PETITES VACANCES
AU MUSÉE
AVEZ-VOUS VU LA REINE ?

VENDREDI 21 FÉVRIER
DE 10H30 À 11H15
AU MUSÉE

Pour les 0 - 3 ans

(Accompagnés d'un adulte)

C'est avec des histoires, des costumes et des accessoires que les tout-petits découvrent des personnages historiques et imaginaires du Moyen Age.

Gratuit

4 SPECTACLE "L'ORAGE"
ELENA DEL VENTO

MERCREDI 12 MARS
A 16H
A LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE

De la naissance jusqu'à 4 ans

Durée :
40 minutes

La performance L'orage s'inspire directement de l'album L'orage publié par les éditions MeMo en 2021. : l'artiste va jouer à se surprendre, avoir peur, se cacher ... comme pourrait le faire un enfant face à l'orage. C'est une proposition d'immersion dans une expérience sensitive et sensorielle très adaptés aux plus petits, dès la naissance et leurs accompagnateurs.

Gratuit

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...

« Un joli film plein de fraternité avec des notes de rire. Ça fait du bien. »

Philippe Lemoine



Ouest France

NOS PARTENAIRES

Séance en partenariat avec
Mayenne Communauté, Les Possibles et Croq'les mots, marmot !



CINÉ POUSSETTE **LE VOX MAYENNE** Cinéma coopératif

EN FANFARE



Mardi 14 janvier 2025 - 14h00

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



EN FANFARE

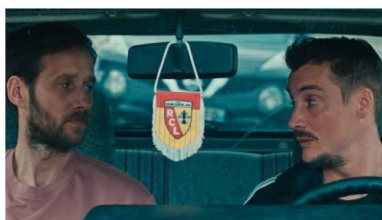
France | Comédie dramatique | 2024 | 1h44
Version originale sous-titrée français

Réalisateur : Emmanuel Courcol

Avec : Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suço

L'HISTOIRE

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. En apparence tout les sépare, sauf l'amour de la musique. Détectant les capacités musicales exceptionnelles de son frère, Thibaut se donne pour mission de réparer l'injustice du destin. Jimmy se prend alors à rêver d'une autre vie...



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



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

ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

14 JANVIER
25 FÉVRIER
18 MARS
29 AVRIL
20 MAI
10 JUIN

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oiseau,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

7 JANVIER
4 FÉVRIER
11 MARS
22 AVRIL
13 MAI
3 JUIN

A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,
53100 Mayenne)

Un jeudi par mois,
à partir de 8h15

16 JANVIER
6 FÉVRIER
13 MARS
24 AVRIL
15 MAI
5 JUIN

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.



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

Les samedis de 9h30 à 12h30 :

- 25 janvier
- 01 mars

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

• 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 (hors séances à l'extérieur)

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 (hors séances à l'extérieur)

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

Contact : Emilie Rangeard

• Soirée spectacle

Mardi 14 janvier « Michelle doit-on t'en vouloir d'avoir fait un selfie à Auschwitz ? »

Salle polyvalente à 20h30

Inscription auprès d'Emilie

Contact : Emilie Rangeard

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 **photocopies 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

- 17 et 18 JANVIER : forum de l'enseignement supérieur - Espace Mayenne - LAVAL
- 22 JANVIER : atelier "crée ton CV" à l'Info Jeunes - 14h à 16h
- 01 février : Anim' ton été (job dating animation, infos BAFA, alternatives au job)

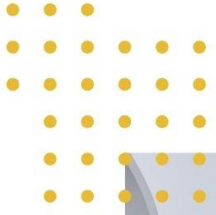
Chantiers de jeunes Orientation Erasmus
Prendre soin de soi International Discriminations
Partir à l'étranger Apprendre à s'informer Se déplacer
Se divertir Se loger Métiers Mobilité Stage Entreprenariat
Baby-sitting Accéder à ses droits Fake news Sexualité
Entreprendre S'engager Loisirs Bénévolat
Séjours linguistiques Service Civique Job
Sport info 53 Aides financières
Construire son parcours Travailler Droits et devoirs
Santé Démarches administratives Créer son association
BAFA Culture
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



ATELIER CRÉATION DE CV

MERCREDI 22 JANVIER

DE 14H À 16H

INFOS JEUNES MAYENNE COMMUNAUTÉ

POURQUOI FAIRE ?

Tu ne sais pas quoi mettre dans ton CV ? Comment l'organiser ? Comment le mettre en page ?

Cet atelier est fait pour toi!

C'EST GRATUIT !



Inscription
obligatoire

pj@lespossibles.org / 06.78.29.73.99

PRÉPARE TOUS TES PROJETS

- ✓ Tu veux travailler cet été ?
- ✓ Tu participes à un job dating ?
- ✓ Tu cherches un stage ?
- ✓ Tu cherches une alternance ?



dès 16
ans

Anim ton été !

JOB DATING ANIMATEURS
STAGIAIRES ET DIPLÔMÉS
(bafa, cpjeps, bpjeps...)
CV OBLIGATOIRE

ORGANISMES DE FORMATION Bafa

STANDS D'INFOS
ALTERNATIVES AU JOB - 18 ANS

Plus d'infos

Info Jeunes Mayenne Communauté
pij@lespossibles.org
06.78.29.73.99

01
FEV 2025

de 10H à 13H
LOCAL JEUNES
La Gare
MAYENNE



Besoin d'un coup
de pouce ?

Atelier création de Cv
le 22 janvier de 14h à
16h à l'Info Jeunes

Sur inscription

infojeunes
Mayenne Communauté
EXPLORER LES POSSIBLES



LES POSSIBLES

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

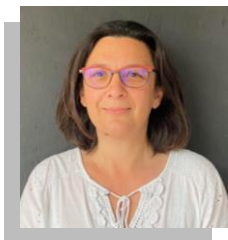
06.78.29.73.99

PIJ@LESPOSSIBLES.ORG

info Mayenne Communauté
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

LES
POSSIBLES

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) Janvier 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
		1 Février	2	3
6 Séance « Do'in » Avec Diane adhérente aux Possibles de 9h45 à 10h45 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	7 14 h – Réunion d'information « La vie en rose : comment gérer son stress et ses émotions » Avec Promotion santé – atelier sénior.	8 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	9 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h Avec Noémie	10 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Rencontre J'handi+ A 17h30 aux possibles Samedi 11 janvier 2025 Galette des rois de l'association A 14h s'inscrire
13 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)	14 Rendez-vous à 18h45 devant le théâtre Rencontre programmée au Théâtre de Mayenne à partir de 19h « Prendre soin de sa santé mentale au quotidien » S'inscrire auprès d'Isabelle	15 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale de 9h à 11h30 Aux Possibles	16 Atelier P(ri)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	17 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
20 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)	21 1 ^{er} Atelier « La vie en rose : comment gérer son stress et ses émotions ? » A 14h aux Possibles Atelier sénior - sur inscription	22 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale de 9h à 11h30	23 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	24 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
27 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45h à 10h45 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	28 2 ^{ème} Atelier « La vie en rose : comment gérer son stress et ses émotions ? » A 14h aux Possibles Atelier sénior - sur inscription	29 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale de 9h à 11h00 Aux Possibles	30 Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h	31 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h

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

Très bonne année à chacun de vous.

Une nouvelle année, des ateliers qui se maintiennent, d'autres qui apparaîtront en fonction des opportunités qui nous seront offertes.

Une année qui sera aussi marquée par l'écriture du projet social 2026-2030 de l'association Les Possibles auquel vous serez associés.

Une année qui je l'espère sera sous la bannière de la possibilité d'agir sur ce qui est important pour chacun de nous, nos proches, avec du vivre ensemble, de la solidarité, une pointe de créativité, d'innovation et d'intelligence collective.



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.

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 janvier 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Crochet et tricot	7 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Jouons ensemble avec Jessie	8 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Départ 13h30 de Chevrier Retour vers 17h00 A la salle de Sainte-Marie-du-Bois Atelier cuisine Galette des rois	9	10
13 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Crochet et tricot	14	15 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Départ 15h00 de Chevrier Retour vers 16h30 AG club ELAN	16	17
20 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Crochet et tricot	21 Départ 14h00 de Chevrier Retour vers 16h30 Rando circuit de Pissaro A Niort la Fontaine 8 kms	22 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté		24
27 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Crochet et tricot	28 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Jouons ensemble avec Jessie	29	30 Présence à l'épicerie sociale De 13h30 à 16h30 Accueil et présentation de l'EDI	31



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

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/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,
 Nous vous souhaitons à tous une bonne nouvelle année 2025, que 2025 soit une année d'espoir, de résilience et de petits bonheurs.
 On se retrouve le lundi 6 janvier pour découvrir de nouveaux ateliers, de nouvelles sorties, de nouvelles personnes ...

Le Comité d'Orientations Stratégiques et l'équipe salariée de l'association Les Possibles vous présentent leurs meilleurs voeux pour l'année 2025

Nous vous souhaitons une bonne année

Nous vous convions à la galette des rois le samedi 11 janvier, à 14h, dans le hall de l'association. Réponse souhaitée avant le 9 janvier

44 place Gambetta - Mayenne
 02.43.04.22.93
 contact@lespossibles.org

A très bientôt,
 Patricia et Jessie

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.)

Uniquement les lundis 6 et 20 janvier, 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.

Avec la présence de l'animatrice.

• Les ateliers de partages

Uniquement les lundis 6, 13, 20 et 27 janvier

A compter de ce mois de Janvier 2025 : de 14h à 15h30

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.

Ateliers de partages dans le cadre des différents projets d'habitants à la maison de quartier de l'Angellerie.

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

Mercredi 15 janvier de 14h à 17h : Après-midi jeux collectifs en famille, entre amis, entre voisins

A destination des habitants ; de tous âges (petits et grands)

Mercredi 29 janvier, de 14h à 17h : Activités sportives en partenariat avec l'AMAV et l'UFOLEP



• Repas de quartier

Vendredi 17* janvier, à la maison de quartier de l'Angellerie

Préparation et aménagement de l'espace dès 9h45 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 !

*** Pour débiter au mieux cette nouvelle l'année autour d'un moment convivial et de partage, l'idée est de s'offrir un cadeau respectant la limite de 2 € lors de ce repas de quartier (tirage au sort le jour J).**

Menu : Chou braisé à la saucisse / Salade + fromage / Crêpes

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

• Animations de quartier

Mercredi 8 janvier : Pas d'activités

Mercredi 15 janvier : Activités créatives

Mercredi 22 janvier : Loto de Brosso

Mercredi 29 janvier : Activités sportives en partenariat avec l'Ufolep et l'AMAV

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



• Jedis 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

Jedis 9, 16, 23 et 30 janvier

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 4, 11, 18 et 25 janvier, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Mardis créa'

Mardis 7, 14, 21 et 28 janvier, de 14h à 15h30

Travaux manuels divers

Contact : Emilie Rangeard

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudi 9, 16, 23 et 30 janvier, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier*, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

16* : *Après-midi spécial jeux de cartes*

+ *Soirée jeux de société le 23 janvier*, à 18h (voir p. 32)

Contacts : Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau

• Galette des rois des Possibles (voir p. 29)

Samedi 11 janvier

- *Fabrication des galettes*, à 9h30 aux Possibles
OUVERTE AUX FAMILLES – SUR INSCRIPTION

- *Partage de la galette des rois*, à 14h, dans le hall de l'association
OUVERT A TOUS – SUR INSCRIPTION AVANT LE 9 JANVIER



• Repas inter-quartiers

Le repas se déroulera aux Possibles, ce mois-ci.

Vendredi 24 janvier, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Au menu : *Pizza, salade / galette des rois*

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

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 et jeudis* (niveau basique), *les mardis 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)

- **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

Voir p. 33 « Traitement de texte sur l'ordinateur »

Réunion J'Handi+, **vendredi 10 janvier**, à 17h30, autour d'une galette des rois

J'Handi+

**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@mayennecommunaute.fr
Sophie Charrier : référente insertion sociale
s.charrier@lespossibles.org

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen



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 voeux des Possibles.

Repas partagé le midi.

(chacun apporte quelque chose à partager)

SUR INSCRIPTION

ACTIVITE
FAMILLE



RV À 14H
AUX POSSIBLES

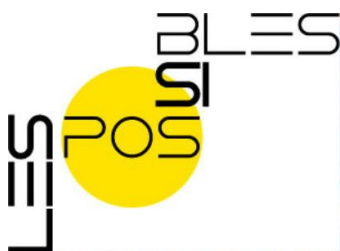
PARTAGE DE LA GALETTE DES ROIS DES POSSIBLES

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



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.

Pour cette deuxième rencontre, nous vous accompagnons à définir les grandes lignes de ce séjour : destination, activités, besoins en groupe...

Si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à vous joindre à nous, le :

**VENDREDI 17 JANVIER 2025
À 14H AUX POSSIBLES**

●●● 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 18 JANVIER

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





Adhésion obligatoire

JEUDI 23 JANVIER

SOIRÉE JEUX

De 18h à 21h30

Dans le hall de l'association Les Possibles

**Prévoir votre repas (micro-ondes 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

●●● 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



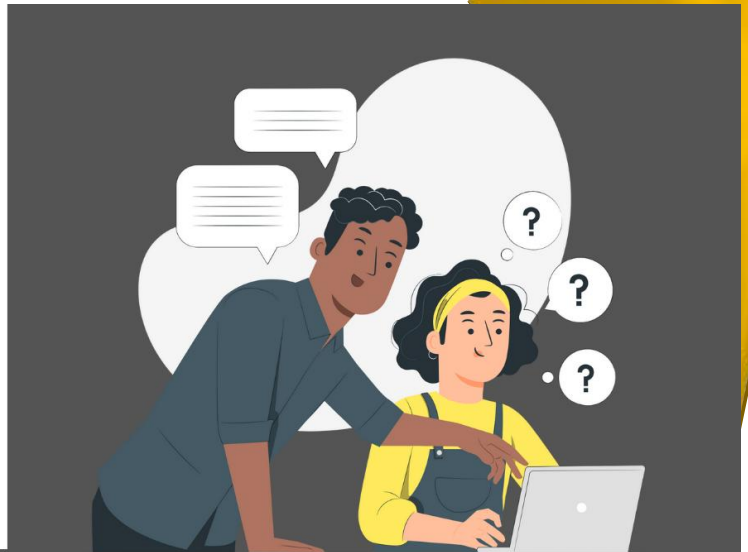


CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté

LES
POSSIBLES



Atelier numérique : Apprendre un traitement de texte (Word, LibreOffice ...) sur l'ordinateur

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 24 janvier
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 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

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

• Sophrologie

A 11h15, salle Coluche

Lundis 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

• Ateliers « La vie en rose » (voir p.35)

Mardi 7 janvier, à 14h, réunion d'information

• Socio-esthétique

A 14h30, salle Françoise Dolto

Lundis 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 10, 17, 24 et 31 janvier, 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 !

CONTACT :
Sophie CHARRIER : 06.08.02.26.33

**Pour les +
de 60 ans**

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



A VENIR



Renseignements au
02 43 04 22 93 ou e.goupil@lespossibles.org
44 Place Gambetta - MAYENNE



Bourse aux vêtements Printemps - Eté 2025



ETAPE 1 : Récupérez votre bordereau

2 € le bordereau par personne présente.

à l'association Les Possibles 44 Place Gambetta MAYENNE

MARDI 11 FEVRIER

de 18h à 21h *

OU

SAMEDI 15 FEVRIER

de 9h à 12h *

**Ou jusqu'à épuisement des stocks*

ETAPE 2 : Déposez votre bordereau & vos articles

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

MERCREDI 26 FEVRIER

de 9h à 13h30

OU

JEUDI 27 FEVRIER

de 11h30 à 18h



ETAPE 3 :

VENTE

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

SAMEDI 1ER MARS

De 9h à 18h

DIMANCHE 2 MARS

De 10h à 16h

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

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE



MARDI 4 MARS

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.

LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT

A vos agendas



Olivier RICHEFOU,

Président du Conseil départemental de la Mayenne,
a le plaisir de vous convier au **4^{ème} Rendez-vous de la santé**

**Le mardi 14 janvier 2025 de 19h à 21h,
Au Théâtre municipal de Mayenne**

Place Juhel

—

53 100 Mayenne

Thématique : « Prendre soin de sa santé mentale au quotidien »

INTERVENTION DE

Mme Aude CARIA,

Psychologue – Directrice de Psycom

L'ouverture des portes s'effectuera à partir de 18h et vous pourrez accéder à l'espace forum.

*Santé,
le Département en action*



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 10, 17, 24 et 31 janvier

De 9h à 12h, aux Possibles

LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS À L'ANNÉE

Dans les locaux de l'association Les Possibles

- **Les Conjoints 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

