

Zoom sur des ateliers
« Chanter dans un karaoké » p.34
« Découvrir la teinture végétale » p.46
« Fabriquer ses petites culottes » p.47

Zoom sur une association
accueillie par Les Possibles !
Ce mois-ci : l'AMAP
p.49

Zoom sur une exposition
« Femmes & Discriminations »
Par Séverine Moussault p.8

Ça va être possible !

Votre programme du mois d'avril 2025



La société Innodès,
fournisseur de boissons
chaudes, nous informe
d'une augmentation
tarifaire de + 0.05 €
Le technicien passera
changer le prix
prochainement.

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)

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

Edito de ce mois d'avril.....	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
Exposition « Femmes & Discriminations ».....	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.9 à 16
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.17
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien)	P.18 à 20
Info Jeunes.....	P.21 à 22
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.23
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.24
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.25
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.26
Activités aux Possibles	P.27 à 40
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.41 à 42
A venir	P.43
Ateliers de loisirs	P.44 à 47
Associations et organismes accueillis à l'année	P.48
Zoom sur une association ancrée aux Possibles « l'AMAP »	P.49



Nouveauté !

EDITO DE CE MOIS D'AVRIL :

Les Possibles ou le lien en Fleurs

Chers habitants, chères habitantes, chers partenaires,

Bienvenue en avril, ce mois qui porte en lui la promesse du printemps... et quelques blagues bien placées ! Car oui, ici aux Possibles, on adore avril : ses fleurs qui s'épanouissent, ses journées qui s'allongent, et ses poissons (pas uniquement ceux en sauce !). Soyons honnêtes, rien ne vaut ce moment où l'on découvre un poisson en papier scotché dans son dos. Tradition oblige, ce mois-ci sera donc placé sous le signe de la légèreté et de la bonne humeur.

Mais d'où vient cette tradition amusante du Poisson d'Avril ? Pour le savoir, rembobinons le fil de l'histoire... Le 1^{er} avril remonte à une époque où le calendrier a été modifié. En 1564, le roi Charles IX de France a décidé de déplacer le début de l'année du 1^{er} avril au 1^{er} janvier. Cependant, certains réfractaires ont continué à célébrer le Nouvel An en avril. Pour se moquer d'eux, leurs amis leur offraient de faux cadeaux et leur jouaient des tours. Depuis lors, cette journée est devenue synonyme de plaisanteries et de farces, pour le plus grand plaisir des petits et des grands.

En avril, il est aussi coutume de dire "En avril, ne te découvre pas d'un fil". Cette expression nous rappelle que la météo est souvent capricieuse en ce mois printanier. Le soleil peut briller de mille feux un jour et laisser place à des averses le lendemain. Alors, même si l'envie de ranger les manteaux d'hiver est forte, il vaut mieux garder un petit gilet à portée de main, juste au cas où.

Pour ce mois d'avril, l'équipe a concocté un programme aussi varié qu'un jardin printanier. Alors, laissez-vous surprendre par ce mois. Venez nous voir, participez, découvrez, riez et surtout, profitez de tout ce que ce moment de l'année a à offrir.

Ensemble, faisons fleurir les sourires et les échanges. Comme le disent les dictons qui suivent : "Le rire est une fleur qui pousse dans tous les jardins.", "Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais éclaire autant". Alors venez illuminer vos journées et celles des autres avec un zeste de bonne humeur aux Possibles où vous trouverez toujours un coin chaleureux pour vous poser, des visages accueillants et une attention des plus bienveillante.

Au plaisir de vous retrouver très vite.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



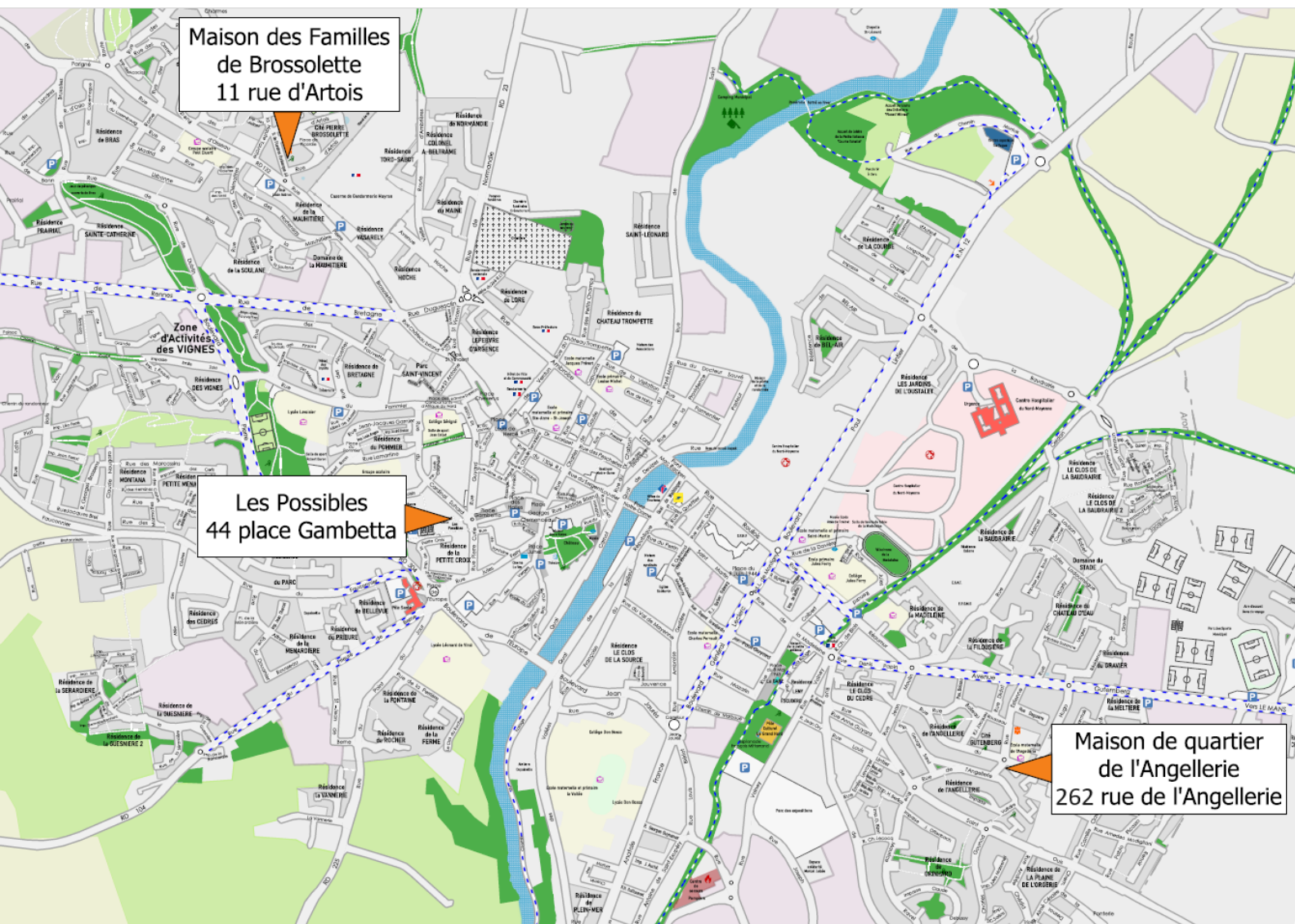
NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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>	☎ 07.57.50.67.38
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 Corbeau-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
Jessie Viot, stagiaire EDI Nord Mayenne Communauté	<u>j.viot@lespossibles.org</u>	☎ 06.31.68.16.38
Valentin Robin, conseiller numérique	<u>valentin.robin@mayennecommunaute.fr</u>	☎ 07.85.54.43.72

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 :



Mais également : Région PAYS DE LA LOIRE



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...).

EXPOSITION



EXPOSITION



44, PLACE GAMBETTA
53100 MAYENNE

FEMMES & DISCRIMINATIONS

Par Séverine MOUSSAULT

📍 Association "Les Possibles" - 44 Place Gambetta - 53100 MAYENNE

Partout dans le monde, de nombreuses femmes et filles sont toujours victimes de discriminations sur la base du sexe et du genre. Voici 16 portraits de femmes inspirantes qui ont su dépasser les préjugés sur la couleur de peau, l'orientation sexuelle, la classe économique et sociale, le handicap, les violences domestiques, le droit à l'éducation, au vote, à la propriété, qui sont autant de freins au respect du droit humain des femmes.

Vendredi 18 AVRIL
VERNISSAGE
Rencontre avec l'artiste
Exposition "Femmes & Discriminations"
17H à 19H

25 Mars
25 Avril





CONTACT :
Association Les Possibles
44 Place Gambetta
53100 MAYENNE
Tel. 02 43 04 22 93



Partout dans le monde, de nombreuses femmes et filles sont toujours victimes de discriminations sur la base du sexe et du genre.

Venez admirer les 16 portraits de femmes inspirantes qui ont su dépasser les préjugés...

FEMMES & DISCRIMINATIONS

Rencontre avec l'artiste Séverine Moussault

VENDREDI 18 AVRIL 2025
À PARTIR DE 17H
AUX POSSIBLES

Exposition visible dans les locaux des Possibles
44 place Gambetta- 53100 Mayenne
du 26 mars au 25 avril 2025
9h-12h et 13h30-17h30, du lundi au vendredi



PETITE ENFANCE / FAMILLE

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

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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire 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**

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



CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

10, 17 ET 24 AVRIL

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



Ne pas jeter sur la voie publique



Adhésion obligatoire

4* ET 25 AVRIL

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

* **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





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

26 AVRIL

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



Ne pas jeter sur la voie publique

MARDI 15 AVRIL 2025 À 14H

CINÉ-POUSSETTE

MA MÈRE, DIEU ET
SYLVIE VARTAN



UN FILM DE KEN SCOTT

> ÉVÉNEMENT AU
CINÉMA LE VOX MAYENNE



> AVEC



MAYENNE
communauté



ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

**Un mardi par mois,
à partir de 8h15**

**29 AVRIL
20 MAI
10 JUIN**

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,
53100 Mayenne)

**Un mardi par mois,
à partir de 8h15**

**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**

**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.**



Ne pas jeter sur la voie publique

●●● 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 :

- 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

Changeons d'air en famille

SAINT-MALO

SAMEDI 19 AVRIL

10€ / adulte
8€ / enfant

8h / 19h

Au programme :
Visite de l'aquarium
Visite de Saint-Malo Intra Muros
Plage

Prévoir pique-nique

Si l'envie vous en dit, prenez une spécialité à partager

ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

Emilie Rangeard

06.82.09.41.42

e.rangeard@lespossibles.org

Sandrine Mayoni

06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Noémie Houssemaine

06.80.68.84.63

n.houssemaine@lespossibles.org

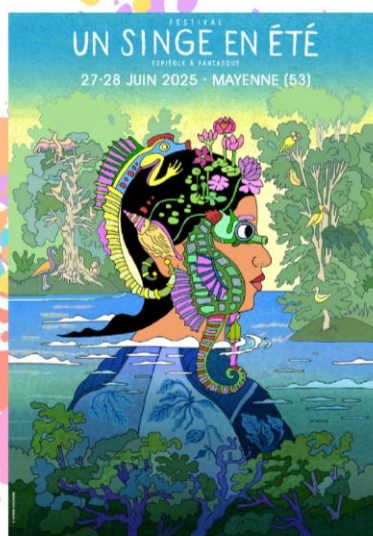
L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant (dossier à l'accueil)

Valable jusqu'au 31 août 2025 (en plus de l'adhésion aux Possibles)

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'INSCRIPTION

Pour cette semaine, nous proposons aux enfants de développer leur créativité et leur citoyenneté en participant à la confection de décorations pour l'espace artistes, techniciens et bénévoles du Festival Un Singe en Été !!

Les enfants ayant participé sont invités à venir avec nous le mercredi 25 juin pour installer leur décoration sur le festival



Semaine du 7 au 11 avril

Lundi 7
4-12 ans
13h30/17h

jeux de connaissance
présentation de la
semaine

Jeudi 10
4-12 ans
9h30/17h

Atelier création
/
atelier création
prévoir pique-nique et tenue
pouvant être salie

Mardi 8
4-12 ans
9h30/17h

Atelier création
/
atelier création
prévoir pique-nique et tenue
pouvant être salie

Mercredi 9
4-12 ans
9h30/17h

Atelier création
/
atelier création
prévoir pique-nique et tenue
pouvant être salie

Vendredi 11
4-12 ans
9h30/17h

Atelier cuisine en lien avec le
film 
séance cinéma
"La vie en gros"
prévoir pique-nique et tenue
pouvant être salie **4€**



CLAS

(Contrat Local d'Accompagnement A La Sclolarité)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



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

Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants
PAS DE CLAS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

• A destination des primaires

- + **Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Noémie Houssemaine



- + **Sortie spectacle « NACRE » à la salle polyvalente** (dès 7 ans)
RV à 16h30 à la maison des familles de Brossolette
NACRE est une bulle onirique et poétique, l'histoire sans paroles d'un trio de nomades à la poursuite d'un « fantôme » insaisissable, mystérieux personnage au corps de coquillages. Avec leurs huttes leur servant autant d'habits que d'habitats, tour à tour robes pour cheminer et cabanes de campement, ces trois nomades loufoques pistent le « fantôme » de leurs rêves tel un animal sauvage. Vont-ils parvenir à le voir, le rencontrer et embrasser son mystère ?
Tarif : 3,50 € - Sur inscription auprès de Noémie

- + **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Les lundis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Sandrine Mayoni

- + **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire P. & M. Curie**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

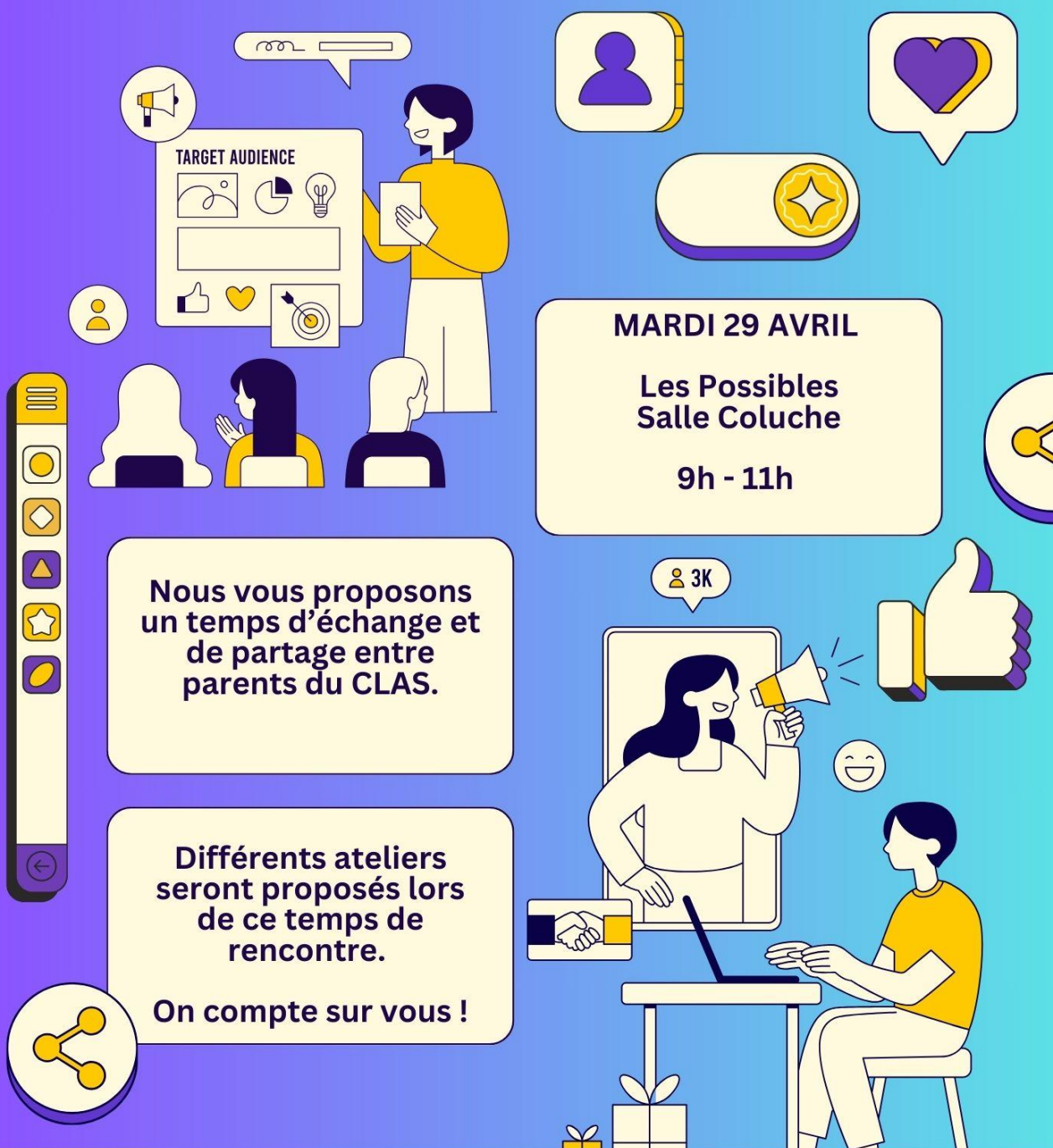
- + **Repas test « spécialités du monde »**
Proposé par les mamans des enfants du CLAS de Marie-Hélène
Le 30 avril, à 12h (voir p.40)

• A destination des collégiens (contact : Emilie Rangeard)

- + **Accompagnement scolaire aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
- + **Projet avec le Conservatoire de Mayenne Communauté**
Tous les mardis jusqu'en juin



PARENTALITÉ : LES ENFANTS ET LE NUMÉRIQUE



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.



Construire son parcours



Travailler



Entreprendre



Se loger



Prendre soin de soi



Accéder aux droits



S'engager



Se divertir



Apprendre à s'informer



Partir à l'étranger



Se déplacer

ACTUS



Info jeunes fermé le vendredi 11 avril



Pense à t'inscrire pour les chantiers argent de poche des vacances.

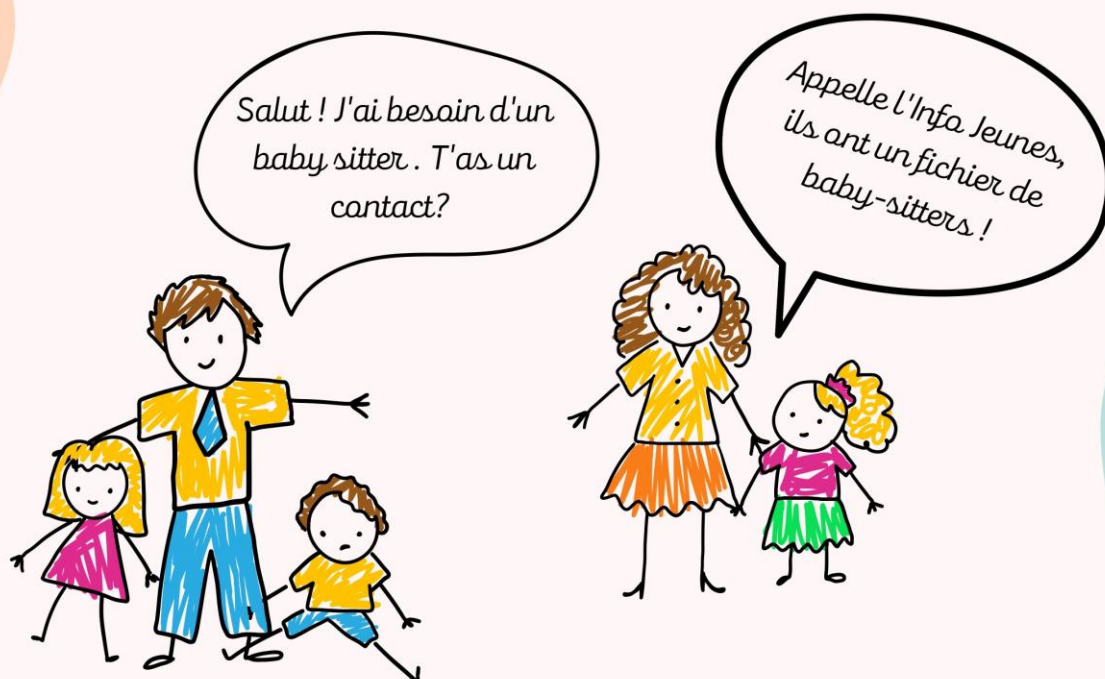
Nos horaires :

Mercredi de 14h à 17h
Vendredi de 14h à 17h

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

INFOS-JEUNES.FR

SERVICE BABY SITTING



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

CONTACTEZ L'INFO JEUNES

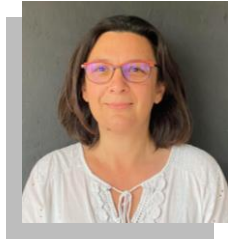
06.78.29.73.99
PIJ@LESSOISSIBLES.ORG

info
jeunes
Mayenne Communauté
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
Référénte 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 **EDI**) **Avril 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
	1	2 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	3 Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	4 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
7 Pas de Séance « Do'in » Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, Scrabble, lecture de la presse....)	8 Permanence de l'Escale De 14h à 16h aux Possibles	9 Pas de Séance « Do'in » Café papote CPIE désencombrement de 10h30 à 11h30 dans le Hall des Possibles	10 Atelier P(r)ose tes mots De 10h à 11h30 aux Possibles Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	11 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
14 Pas de Séance « Do'in » Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	15 Permanence de l'Escale De 14h à 16h aux Possibles	16 Pas de Séance « Do'in »	17 Vagabondage autour du livre au Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	18 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
21 Férié	22 Sophie en congés	23 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane Sophie en congés	24 Le Jeudi du BrEAK A Brossollette de 14h à 16h En présence de Noémie Sophie en congés	25 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Sophie en congés
28 Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 avec Diane <u>PAS d'Espace rencontres</u> Assemblée Générale des Possibles (voir programme de l'Association) Sophie en congés	29 Sophie en congés	30 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane Sophie en congés		

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

Soutenu financièrement par :



CAFE PAPOTE

« on désencombre ! »
Mercredi 9 avril 2025, de 10h30 à 11h30
Dans les locaux de l'asso Les Possibles
Circuit. Sur inscription auprès du CPIE au 02 43 03 79 62 ou via contact@cpipe-mayenne.org



Zoom sur

Vagabondage autour du livre

Chaque mois au café « Le Rendez-vous », cet atelier permet d'échanger sur nos lectures du mois passé, de discuter de sujets variés, de susciter des envies de lecture tout en passant un moment convivial autour d'une boisson.

Atelier P*ose tes mots

Pour le plaisir de jouer, d'expérimenter, d'explorer les mots, d'exercer sa mémoire, de partager un moment en développant sa créativité, en stimulant son imaginaire.



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.

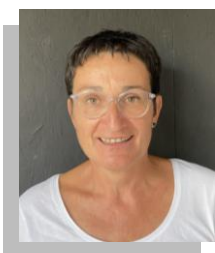
Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer, de transmettre vos savoirs, souhaitez découvrir les associations du territoire...
Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Contact

Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale
02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33
s.charrier@lespossibles.org

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 d'avril 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31/03 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Tableau de fil A l'EPHAD des tilleuls de 14h15 à 16h30 Concert éphémère	01/04 A l'EPHAD des tilleuls de 14h15 à 16h30 Concert éphémère	2 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A Lassay à Chevrier De 14h30 à 16h30 Rencontre avec l'association les mains vertes et rencontre avec Sandrine de la maison d'hôte	3	4
7 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 de 11h30 à 12h30 Groupe projet sorties autonomes A l'EPHAD des tilleuls de 14h15 à 16h30 Concert éphémère	8 A l'EPHAD des tilleuls de 14h15 à 16h30 Concert éphémère Ou Départ de Chevrier 13h45 Retour vers 17h00 Rando avec Elan à Grazay	9 A Lassay A Chevrier De 15h à 16h30 Jardin avec les mains vertes Et décoration des jarres	10	11 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h30 Atelier théâtre
14 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décoration pour un Singe en été	15 Villa Borgogno De 14h -17h00 Création d'une grainothèque Atelier Bois	16 Villa Borgogno De 14h -17h00 Création d'une grainothèque Atelier Bois	17 Villa Borgogno De 14h -17h00 Création d'une grainothèque Atelier Bois	18 Villa Borgogno De 18h30 -19h30 Restitution de l'atelier bois
21 FERIE	22 A l'EPHAD des tilleuls de 14h15 à 16h30 Concert éphémère	23 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h30 Rencontre avec l'association "Cœur de copines"	24 Présence à l'épicerie sociale De 13h30 à 16h30 Accueil et présentation de l'EDI Accompagné du conseiller numérique Valentin	25
28 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décoration pour un Singe en été En Autonomie	29 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h30 Atelier théâtre	30 Départ de Chevrier à 13h30 Retour vers 16h30 Visite guidée de la Vigie à Mayenne 4 €/pers	1/05 FERIE	2/05



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



Atelier en autonomie

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,

N'hésitez pas à participer à la création de la grainothèque proposé par Mayenne Communauté et au concert éphémère en partenariat avec L'EPHAD des Tilleuls et le foyer du Corps porté par l'association TRIBU.

15% artistique c'est quoi ?

Le 15% artistique est une obligation pour les collectivités publiques de consacrer 15% du budget de leur équipement culturel à des œuvres d'art contemporain. Cette obligation est inscrite dans la loi du 12 juillet 2009 relative à la démocratisation du secteur culturel.

L'atelier sur le bois

Le projet de création d'une grainothèque est en phase de réalisation. Nous avons besoin de vos compétences et de vos idées pour créer une œuvre d'art contemporaine en bois.

Le projet est ouvert à tous les habitants de Mayenne. Les ateliers seront animés par Patricia Conan et Valentin.

Le projet est financé par :

- La Ville de Mayenne
- Le Département de Mayenne
- La Région Pays de la Loire
- Le Fonds Européen de Développement Régional

Atelier de création de la grainothèque

Le projet est ouvert à tous les habitants de Mayenne. Les ateliers seront animés par Patricia Conan et Valentin.

Atelier de création de la grainothèque

Le projet est ouvert à tous les habitants de Mayenne. Les ateliers seront animés par Patricia Conan et Valentin.

Création d'une grainothèque à Lassay-les-Châteaux

Atelier bois par les habitants

De 15 à 17 avril 2025 de 14h à 17h

Villa Borgogno - Lassay-les-Châteaux

A bientôt,
Patricia et Jessie

Coordonnées de Jessie : 06 31 68 16 38
j.viot@lespossibles.org

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>

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

✚ **Mercredi 2 avril**, de 14h à 17h : Après-midi sportif en partenariat avec l'AMAV et l'UFOLEP au bois du Tay



✚ **Mercredi 23 avril**, de 14h à 17h : Activités créatives autour des perles

• Repas de quartier

Vendredi 25 avril, 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 !

Menu : Barbecue printanier / gratin / salade de fruits

Tarif : 5 €

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



• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundi 28 avril, 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

Lundi 28 avril, de 14h à 15h30

Atelier de partages

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

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

<https://www.facebook.com/manon.lespossibles.3>

• Animations de quartier

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

✚ **Mercredi 2 avril** : Activité famille – Exposition à la chapelle des Calvairiennes et atelier tissage



✚ **Mercredi 23 avril** : Pas d'activités

✚ **Mercredi 30 avril** : Sortie vélo en famille

• Jeudis du BREAK (Brossolette Réunir Echanger Autour d'un Café)

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 3, 10, 17 et 24 avril

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers

Pas de repas de quartier ce mois-ci



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• **Mardis créa'**

Mardis 1^{er}, 22 et 29 avril de 14h à 15h30

Travaux manuels divers

Contact : Emilie Rangeard

• **Chorale « Le Chœur des Possibles »**

Jeudis 3 et 24 avril, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine

• **Ateliers des Jeux'di**

Jeudis 3, 10, 17 et 24 avril, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contacts : Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau

• **Accompagnement aux journées européennes des métiers d'Arts**



Vendredi 4 avril

RV 13h30, retour pour 17h

Tarif : 1 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL (priorité au groupe des mardis créa')

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

Samedis 5, 12, 19 et 26 avril, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• **Echanges en français**

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h.

• « 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. 36 et 37



LES POSSIBLES

CONTACTS :
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36

Par Plateau, rillettes et cornichons
et Cie T'Atrium
Durée 1h30

Le Kiosque
Centre d'Action Culturelle
Mayenne Communauté

JEUDI 3 AVRIL

J'HABITE ICI

De Jean-Michel RIBES

Théâtre

Un immeuble, un quartier, une ville, un pays, le monde : comme vous, j'habite ici. Comme vous, je me faufile entre les morales définitives et les audaces joyeuses, trébuchant souvent, me relevant parfois, entouré d'idiots et crétin moi-même, amoureux, perdu, vainqueur, j'avance à tâtons cherchant l'air frais à travers la broussaille des certitudes et le bordel des idées, touché par la beauté des uns, blessé par la cruauté des autres, je continue, guidé par l'utopie et la vie qui continue elle aussi.

Rendez-vous à :

20h à la maison des familles de Brossolette
20h10 à la maison de quartier de l'Angellerie

Tarif : 4.50 € (adhésion aux Possibles obligatoire)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEL 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 • www.lespossibles.org





GROUPE PROJET SOCIAL 2026 - 2030

L'Association Les Possibles est en phase d'écriture de son projet social 2026-2030.

A ce titre, je vous invite à un temps de réflexion, échanges, débat d'idées :



**Vendredi 4 avril 2025
à 14h**

**SUR INSCRIPTION
A L'ACCUEIL**



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

Vous pouvez toujours remplir le questionnaire sur le projet social en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://forms.gle/EKG15sKNXwnT3jzU8>

Point de vigilance : 1 idée par formulaire

Christophe Doussin, directeur

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

LES BELLES ÉCHAPPÉES

REPRENDRE CONFIANCE À VÉLO

RÉSERVÉES
AUX FEMMES

POSSIBILITÉ DE PRÊT
DE VÉLO
OU VENIR AVEC LE SIEN

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
ADHÉSION AUX POSSIBLES
OBLIGATOIRE

Séances d'apprentissage et de réassurance à vélo encadrées
par Stéphane Barré, éducatif sportif à l'UFOLEP :
les vendredis, de 14h à 15h30

RENDEZ-VOUS
AUX POSSIBLES

4 ET 25 AVRIL

Pour plus de
renseignements :
Hélène Lecompte
06.66.07.39.64

● ● ● 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

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



Ne pas jeter sur la voie publique

SORTIE AU STADE LAVALLOIS

**Rencontre avec les joueurs de football du stade
lavallois et visite du siège social du club
aux Gandonnières**



LUNDI 7 AVRIL 2025

HORAIRES À DÉFINIR

le créneau horaire reste à définir (matin ou après-midi)

Tarif : 1 €
(le transport)

Sur inscription
Adhésion obligatoire

44 place Gambetta
53100 MAYENNE
02.43.04.22.93



CAFE PAPOTE

« on Désencombre ! »

Mercredi 9 avril 2025, de 10h30 à 11h30

Dans les locaux de l'asso Les Possibles
Gratuit. Sur inscription auprès du CPIE au 02
43 03 79 62 ou via contact@cpie-mayenne.org



MAYENNE
provenance savoir agir

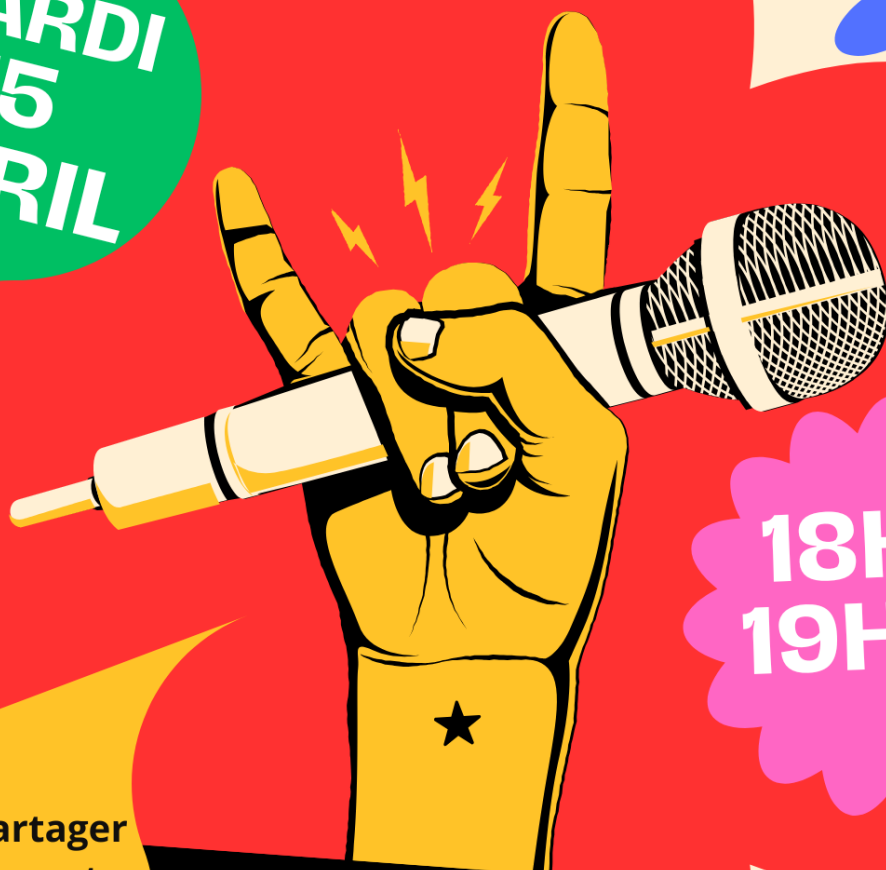


se énergie territoire



LES POSSIBLES

**MARDI
15
AVRIL**



**18H À
19H30**

Venez partager
un moment
convivial et
chanter
avec nous

KARAOKÉ

**DANS
L'ACCUEIL**

Contacts :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
Françoise et Chantal, adhérentes

06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93

● ● ● 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



**Inscription à ce temps
à l'accueil des Possibles**

**Pressé de
préparer le
programme d'été
des Possibles...**



Nous vous donnons RV autour d'un goûter

**AUX POSSIBLES
À MAYENNE**

MERCREDI 16 AVRIL

à 15h30

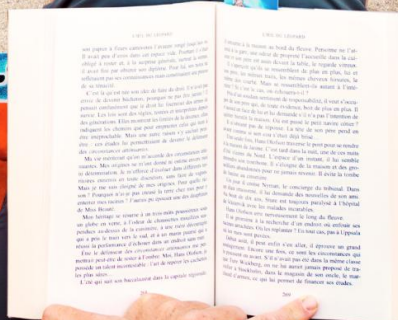
**Venez avec vos idées,
vos envies de sorties... !**

44 place Gambetta

53100 MAYENNE

02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

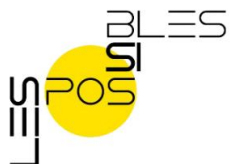




**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Maîtriser WhatsApp en toute simplicité sur son smartphone

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 18 avril
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Merci de venir de votre smartphone 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.

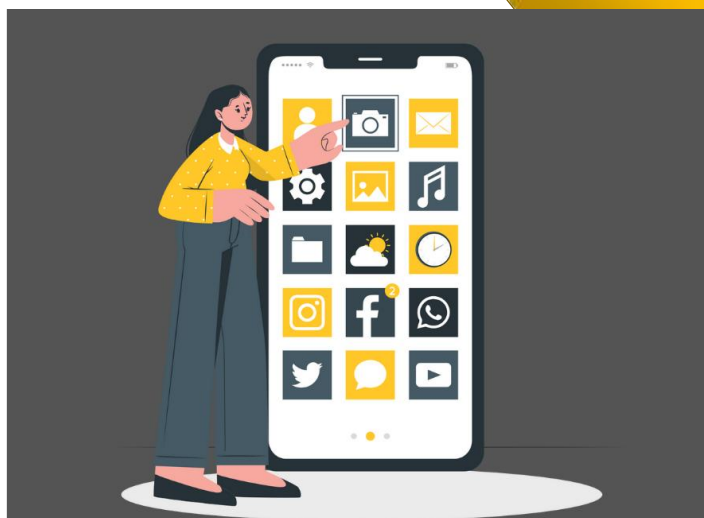
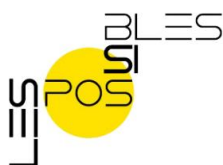
● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Le Bon Coin sans stress : Apprenez à l'utiliser en toute sécurité

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 25 avril
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre smartphone ou ordinateur

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



SAMEDI 26 AVRIL

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

De 9h30 à 11h45

à l'association Les Possibles

Votre objet ne fonctionne plus ?

**Ouvert
à
tous !**

**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



• **Assemblée Générale**

Merci de confirmer votre présence avant le 21 avril, auprès d'Isabelle à l'accueil ou auprès des animatrices.



En général, les portables sont interdits lors des réunions..., nous on vous invite à venir avec...



CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

- ✓ Lecture du rapport moral + vote
- ✓ Présentation du rapport d'activités + vote
- ✓ Présentation du rapport financier + vote
- ✓ Présentation du rapport d'orientations
- ✓ Présentation du budget prévisionnel 2025 + vote
- ✓ Election des membres du COS
- ✓ Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente



**LUNDI
28
AVRIL 2025
À 18H00**

Si toutefois, le quorum n'est pas atteint, vous êtes invité.e à une deuxième Assemblée Générale Extraordinaire, à 18h15

Lieu



**SAS de la salle polyvalente
Rue Volney - 53100 MAYENNE**

Repas test

Mercredi 30 avril, à 12h

SPÉCIALITÉS du Monde

Maroc
Tchad
Afghanistan

Des mamans d'enfants du CLAS primaire des Possibles vont préparer un repas test, le 30 avril, autour de spécialités du monde, goûté par l'équipe des Possibles, **auquel vous pourrez participer en mai prochain.**

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Le sport autrement

Vendredis 4 et 25 avril, 2 groupes, 9h45 (rythme cool) et 10h45 (rythme plus soutenu, plus intense)

Tarif : 28 € + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !



• Sophrologie

Sophrologie : lundis 28 avril, 19 mai et 16 juin, à 11h15, salle Coluche

Balades sensorielles : lundis 5 et 26 mai, 2 et 23 juin RV à 16h30 à l'accueil

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)

• Méninges & vous

Mercredi 30 avril, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL – Gratuit

• Forum des seniors

Mardi 29 avril, RV à 12h30 aux Possibles si vous souhaitez un transport (**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**) ou vous pouvez vous rendre directement sur place à Saint Baudelle.

FORUM
des
SENIORS

Mini-conférences, stands d'informations, animations
Possibilité d'accompagnement de la personne aidée sur place

Gratuit et ouvert à tous

MARDI
29 AVRIL

Rue de Contest
SAINT-BAUDELLÉ
Salle de la Balderine | Salle de sports

13 H — **17 H**

& Parcours vous
Contrat Local de Santé
MAYENNE communauté
SOLIHA



de 13 h à 17 h

• Stands d'informations (fermés de 14h à 15h pendant les mini-conférences) :

droits, activité physique, prévention, bien-être, retraite, lien social, culture, loisirs, aménagement du logement, maintien à domicile, répit des aidants...

• Animation ludique et immersive (fermée de 14h à 15h pendant les mini-conférences)

• Présence du truck SOLIHA :

véhicule démonstratif, pour favoriser le maintien à domicile et le confort dans un logement adapté

de 14 h à 15 h

Mini-conférences :

Rester à domicile :
Quels souhaits et
quelles réponses ?

Rester à domicile :
Quelles aides humaines,
techniques et
environnementales ?

Comment accompagner
son proche
sans s'épuiser ?



Renseignements auprès du Contrat
local de santé : 06 76 80 41 57

A VENIR



Nous te connaissons équilibriste sur un fil, inadapté au monde réel qui t'enserrait dans une chape de souffrance. Tu luttais par tes tableaux, tes dessins, tes poèmes et d'autres choses beaucoup plus nocives. Pourtant on t'imaginait insubmersible, pensant que ta marginalité serait pour longtemps ta planche de salut. Mais tu n'étais pas insubmersible.

Le 24 janvier 2025, tu as rejoint les étoiles, pour de bon.

Dès lors, nous devons te rendre hommage en organisant une exposition...



Florian VASSEUR
Vagabond
ExtraOrdinaire
1998-2025

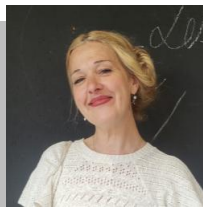
Exposition du 5 au 30 mai
dans le hall des Possibles



Vernissage le lundi 12 mai
à 17h30
Hall d'accueil des Possibles
44 place Gambetta - Mayenne
02.43.04.22.93

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)**

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

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

Mardi, de 14h à 16h

- **Couture**

Mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet) et jeudi, de 13h30 à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

- **Tarot** Mardi, de 14h à 18h et mercredi, de 20h à 23h

- **Scrabble**

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

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

Mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

- **Temps d'activité et de convivialité**

Contact : Emilie Rangeard

Mardi (**mardis créa'**) et jeudi (**jeux'di**) de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

- **Atelier libre** pour enfants

Mercredi, de 14h à 16h

Dans un atelier libre, l'enfant peut s'impliquer dans une activité, un jeu, une tâche qu'il choisit lui-même et qu'il peut exercer seul, sans l'aide de l'adulte. C'est l'idée de laisser l'enfant s'approprier l'outil ou le matériel. À la différence d'un jeu encadré, cette activité n'a aucune fonction définie. Il est, ici, néanmoins et toutefois, en sécurité, sous la tutelle de l'animatrice référente, présente pendant la durée totale de l'atelier.

- **Patchwork**

Jeudi, de 14h à 16h

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

Vendredi, de 9h à 12h

- **Tissage**

Vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking**

Vendredi, de 19h à 22h30 (Groupe complet)

- **Poterie adultes**

Jeudi, de 19h à 21h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

A la maison de quartier de l'Angellerie

- **Les ateliers de partages**

Contact : Sandrine Mayoni

Lundi, de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)

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 4, 11, 18 et 25 avril
De 9h à 12h, 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



Ne pas jeter sur la voie publique



TEINTURE VÉGÉTALE

DANS LE HALL DES POSSIBLES

Catherine, adhérente à l'atelier tissage vous invite à assister à la préparation d'une teinture végétale à base de plantes, notamment le Sophora du Japon (teinture jaune), en vue d'une exposition tissage aux Possibles (mi-mai).

MARDI 22 AVRIL

DE 14H A 16H30

CONTACTS :

Marie-Hélène CORBEAU-JOUBIN, animatrice
Catherine MINARD, adhérente
Anne-Marie ROMAGNE, bénévole atelier tissage

06.59.58.86.48

**ENEZ
FABRIQUER VOS
"PETITES
CULOTTES"**

**SUR INSCRIPTION
POUR DÉBUTANT.E OU CONFIRMÉ.E**

**MERCREDI 23 AVRIL
13H30-17H30 AUX POSSIBLES**



WE ARE ALL WONDERWOMEN!

Apportez :

- Un tee-shirt dans lequel on découpera sa culotte
- Une petite culotte à soi pour le patronage (on ne découpera pas dedans)
- Une machine à coudre avec aiguilles Jersey, du fil de type "Güttermann" ou "Medler" (par ex, sans être obligatoire)
- 2 paires de ciseaux (une pour le tissu et une pour le papier)
- Boîte à couture perso

Possibilité de réaliser toute votre petite culotte dans le tee-shirt ou prévoir élastique (à picot) pour sous-vêtements
(exemple : 2 m d'élastique pour une taille S ou M)

Contacts :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
Murielle Clouet, bénévole atelier

06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93

● ● ● 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 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

ZOOM SUR L'AMAP

L'AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. Une AMAP réunit un **groupe de consommateurs et de producteurs** qui poursuivent ensemble les mêmes objectifs : **préserver l'existence et la continuité des fermes de proximité** dans une logique d'**agriculture durable**. L'AMAP de la Bouche aux oreilles existe **depuis 2012** et réunit plus d'une **centaine d'adhérents** autour d'une **quinzaine de producteurs**.

L'AMAP propose des **produits certifiés en agriculture biologique**, en **direct du producteur**. Plusieurs contrats sont disponibles. Nous proposons des **paniers hebdomadaires** avec un contrat sur l'année.

5 bonnes raisons de rejoindre l'AMAP :

- Préserver l'existence et la continuité des fermes de proximité dans une logique d'agriculture durable
- Soutenir une agriculture paysanne, socialement équitable et écologiquement saine
- Acheter à un prix juste des produits de qualité, sans intermédiaire
- Connaître l'origine et la façon dont vos aliments sont produits.
- Réduire ses déchets, en optant pour le circuit court, vous produisez peu ou pas de déchets

Nous proposons des **paniers hebdomadaires** avec un contrat sur l'année.

Lieux de distribution :

À Mayenne

Le jeudi de 17h à 19h, au 44 place Gambetta, à côté de l'association Les Possibles à l'automne/hiver et sur la Cale de Mayenne au printemps/été

À Saint-Georges-Buttavent

Pour les légumes uniquement, le mercredi de 16h à 18h et le samedi de 10h à 12h, à la ferme du Petit Bois

Contacts : oreille53@gmail.com

Cyrielle MOUSSAY, Co-Présidente

Pierre Guihéry, maraicher à St Georges Buttavent



Aurélié Dordoigne, "Au P'tit Verger" à Aron

