



## Lundi

**5**  
Espace rencontres de  
14 à 17h

**12**  
Espace rencontres de  
14 à 17h

**19**  
Espace rencontres de  
14 à 17h

**26**  
Espace rencontres de  
14 à 17h

## Mardi

**6**  
Permanence  
de 14 h à 16h

**13**  
Permanence  
de 14 h à 16h

**20**  
Permanence  
de 14 h à 16h

**27**  
Permanence  
de 14 h à 16h

## Mercredi

**7**  
**Atelier P(R)Ose tes mots**  
A partir de 9h30 aux possibles

**14**  
**Atelier**  
**A vos marques, santé,**  
**motivé**  
Rendez vous à 9h00  
Sur inscription et priorité aux  
35-50ans

**21**  
**Atelier P(R)Ose tes mots**  
A partir de 9h30 aux possibles

**28**  
**Alimentaire mon cher**  
**Watson !**  
à 9h00  
(le contenu de la séance sera  
diffusé ultérieurement)

## Jeudi

**1**  
Férialé

**8**  
**Atelier autour du livre**  
A 10h à l'association Les Possibles

Présence sur le Jeudi du **BrEAK**  
à Brossolette de 14h à 16h

**15**  
**Atelier Chant au conservatoire**  
9h15 aux Possibles ou 9h30 sur place

Présence sur le Jeudi du **BrEAK**  
à Brossolette de 14h à 16h

**22**  
**Place aux palabres**  
A 10h dans le Hall des Possibles  
**Thème** Le Smartphone, Un ami qui  
vous veut du bien ?

Présence sur le Jeudi du **BrEAK**  
à Brossolette de 14h à 16h

**29**  
**Atelier Chant au conservatoire**  
9h15 aux Possibles ou 9h30 sur place

Présence sur le Jeudi du **BrEAK**  
à Brossolette de 14h à 16h

## Vendredi

**2**  
Congés

**9**  
« Le sport autrement »  
**Séance de 9h à 10 h** pour les personnes  
inscrites sur une formation et/ou à la  
recherche d'un emploi (Il reste des places,  
vous avez toujours la possibilité de vous inscrire)  
**Séance de 10h à 11h30** pour le groupe déjà  
constitué/ complet

**16**  
« Le sport autrement »  
Séance de 9h à 10h  
Séance de 10h à 11h30

**23**  
« Le sport autrement »  
Séance de 9h à 10h  
Séance de 10h à 11h30

**30**  
« Le sport autrement »  
Séance de 9h à 10h  
Séance de 10h à 11h30  
**Inter EDI écriture à Ernée (Info ultérieurement)**

## WEEK-END

Une permanence d'accueil est assurée tous les  
samedis matin de 10h à 12h, en dehors des  
congés scolaires, par les professionnels de  
l'association « Les possibles ».



# 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 toutes les actions qu'elle mène dont 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 celle-ci.

**Tarifs de la carte d'adhésion (valable du 1er septembre 2018 au 31 août 2019) : Renseignement à l'Association « Les possibles »**

## Site internet

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

## Contact

Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale

☎ 02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33

mail : [s.charrier@lespossibles.org](mailto:s.charrier@lespossibles.org)

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

## L'atelier le sport autrement avec l'UFOLEP

Les séances de sport ont repris le 14 septembre

- Une première séance de 9h à 10h est réservée aux personnes inscrites sur une formation et/ou à la recherche d'un emploi et ne pratiquant pas d'activité sportive par ailleurs.  
Il reste des places.  
Pour information, pour participer à ces ateliers, il faut être adhérent à l'association et prévoir 12 € pour la licence UFOLEP
- La deuxième de 10h à 11h30 est proposée au groupe déjà constitué et complet

Un atelier sur **les bienfaits de l'activité physique** est programmé le mercredi 14 novembre à l'association les Possibles. Des étudiants infirmiers doivent dans le cadre de leurs études mener des actions en direction de différents publics. Cet atelier s'adressera plus particulièrement aux personnes dont l'âge oscille entre de 35 et 50 ans. Merci de vous inscrire rapidement auprès d'Isabelle (Places limitées).

## **L'atelier P(r)ose tes mots**

Cet atelier est un atelier expression par l'écriture, co-porté avec les participants avec une première partie autour de jeux de mots et une deuxième sur de l'écriture.

**Un Inter-Edi écriture** est prévu sur la journée du 30 novembre à l'EDI de Ernée, plus d'informations ultérieurement.

Chaque mois le programme de l'association Les Possibles est à disposition de chacun à l'accueil, n'hésitez pas à le feuilleter.

Je reste à disposition de chacun de vous pour plus d'informations  
Sophie