

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
<p><b>2</b></p> <p>Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité</p>	<p><b>3</b></p> <p>Permanence Escale De 14h à 16h</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>Le Jeudi du <b>BrEAK</b> au Club House de la salle Lucie Aubrac, 27 rue Pierre Brossolette, Mayenne de 14h à 16h Présence de Mayenne Habitat et du CMP</p>	<p><b>6</b></p> <p>Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h <b>Samedi 7 Janvier 2023 aux Possibles</b> Rencontre du groupe J'Handi+ de 10h à 12h</p>
<p><b>9</b></p> <p>Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité</p>	<p><b>10</b></p> <p>L'aventure continue... <b>3<sup>ème</sup> rencontre au sujet du projet de Concert Ephémère *</b> De 14h à 16h aux Possibles</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Le Jeudi du <b>BrEAK</b> au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h</p>	<p><b>13</b></p> <p>Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h <b>Réunion troc aux plantes</b> A 14h aux Possibles <b>Samedi 14 Janvier 2023</b> A 14h Galette des rois aux Possibles</p>
<p><b>16</b></p> <p>Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité</p>	<p><b>17</b></p> <p>Permanence De 14 à 16h Aux Possibles</p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du <b>BrEAK</b> au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h</p>	<p><b>20</b></p> <p>Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h  Préparation de la soupe solidaire</p>
<p><b>23</b></p> <p>Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité...</p>	<p><b>24</b></p> <p>L'aventure continue... <b>4<sup>ème</sup> rencontre au sujet du projet de Concert Ephémère *</b> De 14h à 16h aux Possibles</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Vagabondage autour du livre au bar « Le rendez Vous » à 10h Le Jeudi du <b>BrEAK</b> au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h</p>	<p><b>27</b></p> <p>Absente</p>
<p><b>30</b></p> <p>Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité...</p>	<p><b>31</b></p> <p>L'aventure continue... <b>5<sup>ème</sup> rencontre au sujet du projet de Concert Ephémère *</b> De 14h à 16h au Grand Nord</p>			

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

#### Association « Les possibles »

44 place Gambetta, 53100 Mayenne

#### Contact

Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale

☎ 02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33

s.charrier@lespossibles.org

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

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

### Soutenu financièrement par :



Je vous souhaite une **t**rès **b**onne **a**nnée **2023**,

Que les douze mois à venir soient synonymes de joie, de rires, de partages, de projets, de bonne santé pour vous et vos proches.

- **Petit rappel au sujet de la permanence de l'Escale**  
Elle est ouverte à tous, sans avoir besoin de prendre rendez-vous. Elle permet à chacun de pouvoir me rencontrer sans la présence des autres participants pour y déposer vos questionnements, prendre conseil, être orienté si nécessaire vers d'autres structures, verbaliser vos envies, vos idées, vos besoins, trouver une écoute attentive.
- **Le groupe projet J'handi+** se retrouvera le samedi 7 janvier à 10h00 pour préparer sa prochaine action de sensibilisation sur le handicap. Ouvert à tous
- Après une première année riche de partages, de rencontres, d'échanges, **les ateliers « solidaires »** reprennent du service en janvier 2023, avec des idées, des envies... Pour rappel, il s'agit de confectionner des objets avec des matériaux récupérés pour les vendre afin de constituer une cagnotte solidaire (usage à définir), pour les donner (ex : des sacs sensoriels pour les EHPAD) ou pour les donner au profit d'une vente pour une association (ex : l'association de lutte contre la mucoviscidose...) mais aussi participer à la réflexion solidaire, pour ceux qui sont, pas ou moins manuels.
- L'aventure continue... 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> rencontre ce mois  
**Projet de concert éphémère avec l'Association TRIBU.** L'association Tribu a pour projet de faire découvrir les musiques actuelles à un plus grand nombre. Elle nous propose, participants à l'EDI un parcours de 15 ateliers de décembre 2022 à juin 2023 au cours duquel nous composons des chansons, de la musique par MAO (musique assistée par ordinateur) et travaillons sur l'expression scénique. Nous sommes accompagnés lors des séances écriture par Pierre Lefevre (nom d'artiste Mazarin) et pour la musique par David Brulé, professionnel du Conservatoire.
- Dates à noter dès aujourd'hui
  - Samedi 11 mars 2023 Carnaval organisé par l'association Les Possibles sur le thème des Couleurs et du Recyclage.
  - Samedi 13 mai 2023 Troc aux plantes (plus d'informations ultérieurement)

Pensez à demander le programme mensuel de l'association à l'accueil à Isabelle. Si vous avez besoin qu'on le parcourt ensemble, n'hésitez pas à me faire appel.

A très bientôt, Sophie