



Zoom sur l'ALSH des vacances de février...

Ça va être possible ! Votre programme du mois de mars 2023



La société Innodès, fournisseur de boissons chaudes, nous informe d'une augmentation tarifaire de + 0.05 € (suite aux évolutions de prix du café + 87 %, du lait + 54 %, du sucre + 37 %...). 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

(Hors vacances scolaires)

Lundi à jeudi, de 8h à 17h30
Le vendredi, de 8h à 15h
Samedi, de 10h à 12h

(Pendant les vacances scolaires)

Lundi à jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30
Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h

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



Cliquez ici pour accéder à la plaquette :



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
L'Echappée	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans)	P.9 à 14
Accompagnement scolaire	P.15 à 16
Info Jeunes.....  	P.17
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.18 à 19
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.20
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.21 à 22
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.23
Activités aux Possibles	P.24 à 39
Activités pour les séniors (plus de 60 ans)	P.40 à 41
A venir	P.42 à 45
Ateliers de loisirs	P.46
Associations et organismes accueillis à l'année	P.47
Associations et organismes accueillis ponctuellement	P.48

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.

A noter :

Dans une logique économique et écologique, il a été décidé d'arrêter d'imprimer chaque mois la plaquette mensuelle. En effet, sur l'année 2022, ce sont plus de 66 000 impressions réalisées uniquement au titre de l'édition des plaquettes quand on sait que le papier a pris une augmentation de + 27 %. Il s'agit donc d'une mesure écoresponsable.

Toutefois, cette dernière reste consultable, en version papier, sur l'ensemble de nos sites et continue d'être envoyée par mails.

Un nouveau système de visualisation de la plaquette mensuelle vous est proposé via un QR Code disponible sur la page de garde qui vous dirige directement sur notre site internet où elle sera accessible.

Merci de votre aimable compréhension.

**Christophe DOUSSIN,
Directeur**

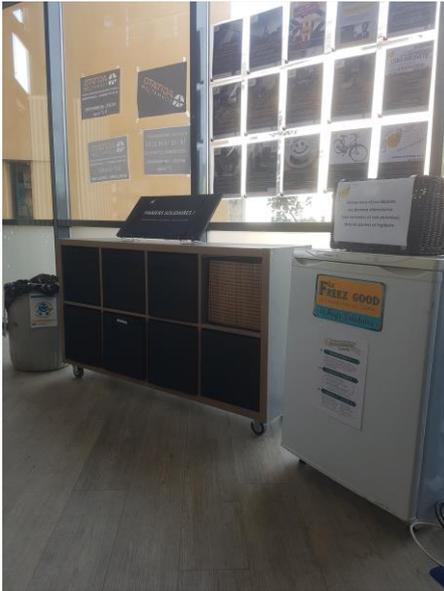


NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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
Laurie Tarral, référente bien vieillir	l.tarral@lespossibles.org	☎ 06.31.68.16.38
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
Indiana Couffin, service civique autour des discriminations	i.couffin@lespossibles.org	
Lenny Salsini, service civique décodeur numérique	l.salsini@lespossibles.org	

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUS

Espace Solidaire



**A disposition...
N'hésitez pas à remplir et / ou
vous servir !**

Espace bouquins et CD voyageurs



**Des livres à votre disposition, à
emprunter, à échanger, à prendre...**

Lieu de détente avec presse



**Un espace libre où chacun peut
venir lire la presse, discuter...**

Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service



Isabelle Nouveau

Comptable



Estelle Goupil

Service civique autour des discriminations



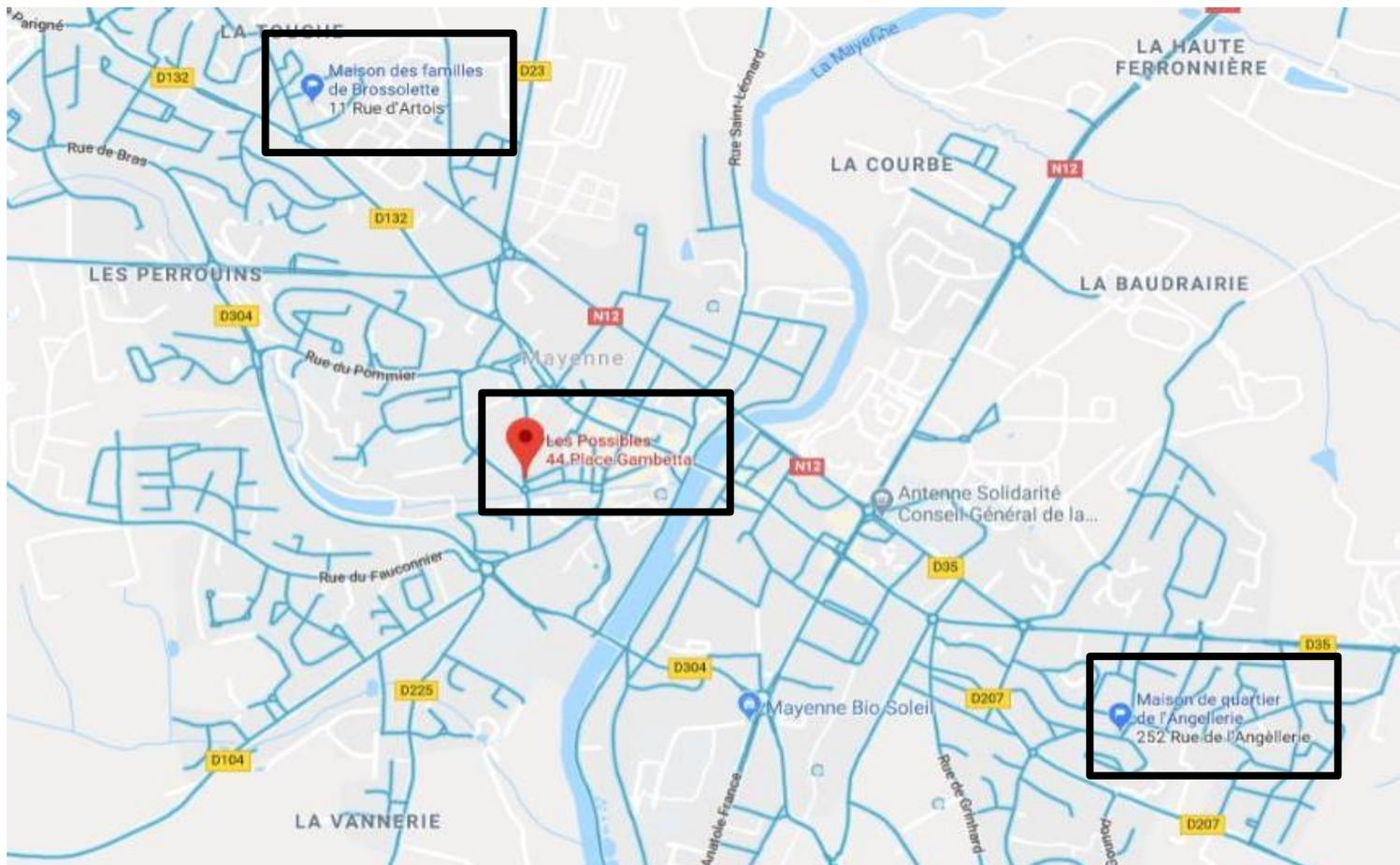
Indiana Couffin

Service civique décodeur numérique



Lenny Salsini

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 :



ADHESION A 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 COMMUNAUTÉ	HORS MAYENNE COMMUNAUTÉ
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésion libre	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes 4 - 18 ans	3 €	
Demandeurs d'emploi Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH, RSA, ASS, Aspa...)	3 €	
Bénévoles	6 €	
Classiques / Usagers	6€	9 €
ADHESIONS FAMILIALES		
Couples sans enfant	10 €	13 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	12 €	15 €
Couples avec 3 enfants ou plus	14 €	17 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	5 €	
ADHESIONS GROUPES		
Structures utilisatrices de nos locaux	30 €	45 €

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...).

L'ÉCHAPPÉE

Les animatrices vont à votre rencontre sur la ville de Mayenne...

Nous vous informons que le véhicule itinérant l'Echappée sera en révision tous le mois de mars. Nous vous prions de nous excuser de ce dérangement.



Subventionné par :



PETITE ENFANCE



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

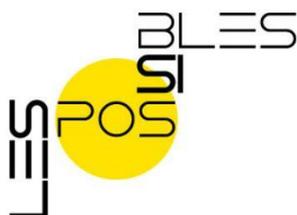


Hélène Lecompte - 06.66.07.39.64
h.lecompte@lespossibles.org
Référente famille

• Lieux d'Accueil Enfants Parents (0 - 3 ans)

Nos différents lieux d'accueil permettent aux parents, grands-parents de se retrouver, de discuter, d'échanger...

Au programme : musique, psychomotricité, lecture, cuisine, peinture, pâte à sel...



A 16h,
15 mars et 12 avril :
Ateliers
parent - enfant
En présence de
Lucie Félix ou
Corinne Dreyfus,
autrices et
illustratrices
littérature
jeunesse

SUR INSCRIPTION
AUX POSSIBLES



CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64

1, 8, 22 ET 29 MARS
5 ET 26 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

●●● 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





2, 16, 23 ET 30 MARS
6, 13, 20 ET 27 AVRIL

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

ILE AUX ENFANTS

ATTENTION

Nouveauté

Le jeudi de 9h30 à 11h30

Salle Lucie Aubrac (salle de motricité)
27 rue Pierre Brossolette 53100 Mayenne
(en raison de travaux à Brossolette)

**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



3, 10*, 17, 24 ET 31 MARS
7 ET 14 AVRIL

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

LES PETITS LUTINS

Le vendredi de 8h30 à 10h30

**A l'école maternelle Pierre et Marie Curie
53 rue Lamartine à Mayenne**

*** Eveil multiculturel
avec Nadège Huard du Conservatoire**

MUSIQUE DANSE THÉÂTRE



CONSERVATOIRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ

**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



ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Mayenne



Ville de
Mayenne
l'énergie



**11 MARS
1 AVRIL**

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

LES PETITS ATHLETES

(Parcours de motricité)

**Le samedi de 15h à 17h
à la salle Lucie Aubrac
(Rue Pierre Brossolette, 53100 Mayenne)**

Nouveauté : Venez et repartez quand vous voulez !

**Sans inscription
ADHESION OBLIGATOIRE**

●●● 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



15* MARS
12* AVRIL

**ATELIER PARENT /
ENFANT DE CRÉATION
ET DE DÉCOUVERTE
EN UTILISANT
L'ESPACE**

10 mois à 3 ans

En présence de **Lucie Félix***
autrice et illustratrice
littérature jeunesse

**ATELIER PARENT /
ENFANT
AUTOUR DU GESTE ET
DE LA CRÉATIVITÉ**

12 à 18 mois

En présence de
Corinne Dreyfus*, autrice et
illustratrice littérature
jeunesse

**A 16h, à la Maison de la Petite Enfance
(36 rue de la Madeleine à Mayenne)**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

MATINÉE FESTIVE EN FAMILLE



LE SAMEDI 11 MARS 2023
DE 9H30 À 12H AUX POSSIBLES

ESPACE RESSOURCE PARENTS

ENTRE PARENT'HESES

SE JOINT AU CARNAVAL DES POSSIBLES
AU PROGRAMME: MAQUILLAGE, DÉGUISEMENT
ET BONNE HUMEUR!!

-MERCİ DE SIGNALER VOTRE PRÉSENCE AUX PROFESSIONNELLES-

Contacts :

Emmanuelle Pépion 06.82.09.15.01.

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

CLAS

(CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE)



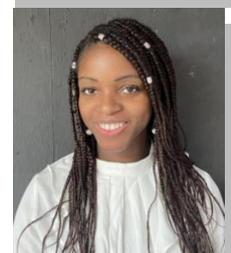
Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

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 aux Possibles

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Mardis 7, 14, 21* et 28* mars et jeudis 2, 9, 16, 23* et 30* mars, de 16h à 18h30**

* Intervention de Marielle Biehl, intervenante théâtre du conservatoire Mayenne communauté

** Exposition « En un tour de main » à la chapelle des Calvairiennes en partenariat avec le Kiosque

Contacts : Noémie Houssemaine et Marie-Hélène Joubin

**APPEL A BENEVOLES !
N'hésitez pas à nous contacter.**



✚ Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie

Les Lundis 6, 20 et 27 mars et les jeudis 2*, 9, 16, 23 et 30 mars, de 16h à 17h30

* PARCOURS CULTUREL (réservé aux enfants du CLAS) – 2^{ème} atelier de préparation à la venue au spectacle « Sur les pas de Lise », avec Marie-Thérèse Grisenti, de 16h à 18h à la maison de quartier de l'Angellerie et en partenariat avec le Conservatoire de Mayenne Communauté.

Proposition pour accompagner au spectacle qui se déroulera au Théâtre de Mayenne, le **vendredi 3 mars**, à 20h30.

Avec l'AMAV et la collaboration de bénévoles encadrants

Contact : Sandrine Mayoni



• A destination des collégiens (contact : Emilie Rangeard)

✚ Accompagnement scolaire aux Possibles

1^{er} groupe : lundis, de 16h30 à 18h et **mercredis**, de 14h à 15h30

2^{ème} groupe : mardis et jeudis, de 16h30 à 18h

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

✚ Sortie repas / spectacle

Jeudi 2 mars (prévoir de l'argent pour le repas) « Normalito » dans le cadre du KAP

A partir de 18h

Inscription auprès d'Emilie



Exposition

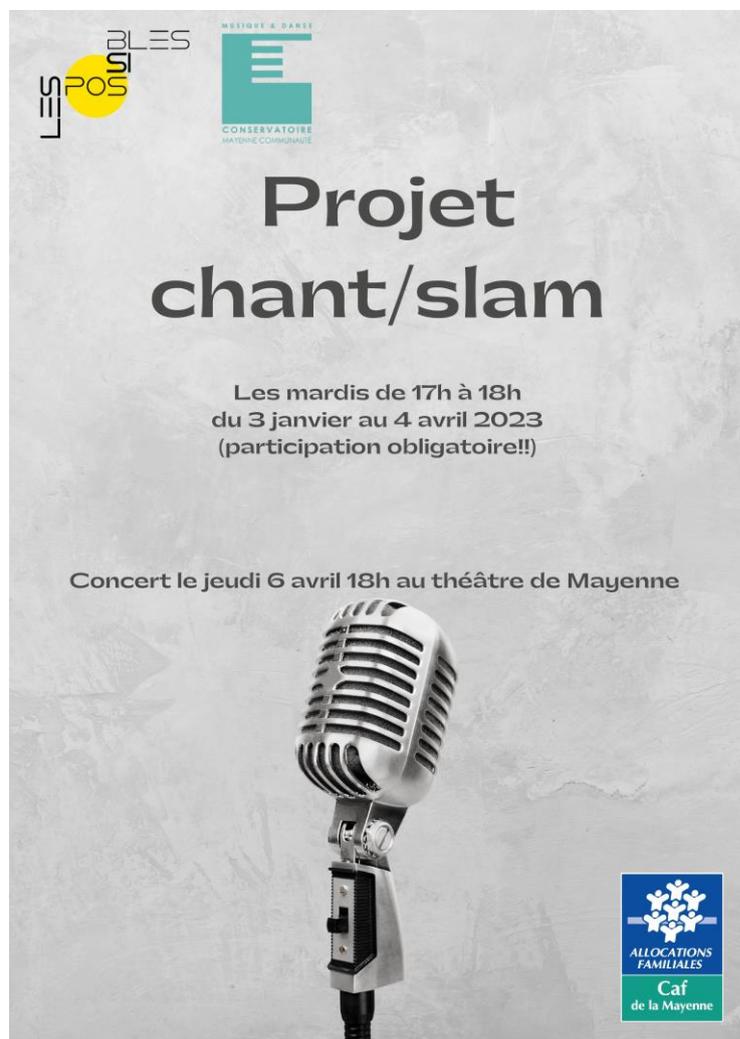
Jedi 16 mars : exposition à la chapelle Les Calvairiennes « En un tour demain »
Rdv à 16h45 à la chapelle

Atelier intergénérationnel Mercredi 22 mars

Contacts : l.tarral@lespossibles.org
e.rangeard@lespossibles.org
i.couffin@lespossibles.org

Ateliers slam / chant

Les mardis, ateliers obligatoires pour les 2 groupes
Avec le conservatoire de Mayenne Communauté



LES POSSIBLES **MAYENNE & PARIS**
CONSERVATOIRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ

Projet chant/slam

Les mardis de 17h à 18h
du 3 janvier au 4 avril 2023
(participation obligatoire!!)

Concert le jeudi 6 avril 18h au théâtre de Mayenne

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Mayenne

SENSIBILISATION SUR LES DISCRIMINATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES AVEC LES JEUNES DU CLAS COLLÈGE

Intervention de Monsieur STEVENS Président de l'association
ALMA53

Ouvert à tous
les seniors

Mercredi 22 mars

14 heures



●●● 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

Info Jeunes de Mayenne Communauté



Marion Hiron

06.78.29.73.99

pj@lespossibles.org

Facebook : Info Jeunes Mayenne Communauté

Instagram : @mayenneij



Arrivée de Marion le 13 mars !!

L'INFORMATION POUR TOUS ET TOUTES, SUR TOUT, PRES DE CHEZ VOUS ! ☺

↳ Un espace pour les jeunes

L'**INFO JEUNES** à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur **de nombreuses thématiques** (formation, métiers, engagement, mobilité internationale, logement, transports, santé, vie quotidienne, loisirs, culture, etc.) et être accompagné dans la mise en place de vos projets.

L'**INFO JEUNES** est également un **lieu détente** où vous pouvez simplement venir vous poser pour travailler ou manger.

Sur place, **Marion Hiron** est disponible pour répondre à vos questions et vous aider à trouver l'information dont vous avez besoin.

↳ Des services numériques

L'**INFO JEUNES** met à votre disposition un **ordinateur** dédié à vos recherches ou à la réalisation de vos candidatures. Sur place, vous avez également accès **wifi**. Vous pourrez aussi faire des **photocopies** et **impressions**.

↳ Une aide au baby-sitting

L'**INFO JEUNES** met en relation les jeunes souhaitant faire du **baby-sitting** avec les parents recherchant un mode de garde.

↳ Des évènements et des ateliers

L'**INFO JEUNES** organise des **évènements** tout au long de l'année. Ces **ateliers** (candidatures, job d'été, partir à l'étranger, service civique, logement, etc.) ont généralement lieu pendant les vacances scolaires et sont sur inscription.

↳ Les horaires d'ouverture et contacts

Horaires d'ouverture

PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES
MARDI : 16H-18H
MERCREDI : 14H-18H

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI : 14H-17H

EN DEHORS DE CES HORAIRES, PRENEZ RENDEZ-VOUS !

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 EDI) Mars 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
6 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité Théâtre Mayenne «Quand je serai un homme»	7	8	9 Le Jeudi du BREAK au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h Avec Noémie	10 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h Samedi 11 mars 2023 Carnaval
13 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité	14 L'aventure continue... 7 ^{ème} rencontre au sujet du projet de Concert Ephémère * De 14h à 16h Lieu à définir	15 Permanence Escale De 9h à 12 h Aux Possibles	16 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BREAK au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h	17 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
20 En formation	21 En formation	22	23 Le Jeudi du BREAK au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h	24 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
27 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité...	28 Permanence De 14h à 16h aux Possibles	29	30 Vagabondage autour du livre au bar « Le rendez Vous » à 10h Le Jeudi du BREAK au Club House de la salle Lucie Aubrac de 14h à 16h	31 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h A noter dès maintenant : Samedi 1 ^{er} Avril 2023 J'Handi+ avec repas partagé* Ouvert à tous, sur inscription

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.

Contact

Association « Les possibles »
44 place Gambetta, 53100 Mayenne

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 :



Le **groupe projet J'handi+** se retrouvera le samedi 1^{er} avril 2023 à 10h00 pour préparer sa prochaine action de sensibilisation sur le handicap, prévue le 10 juin 2023. Ouvert à tous. A partir de 11h30, repas partagé (Chacun amène une spécialité sucrée ou salée à partager) sur inscription afin de faciliter l'organisation.

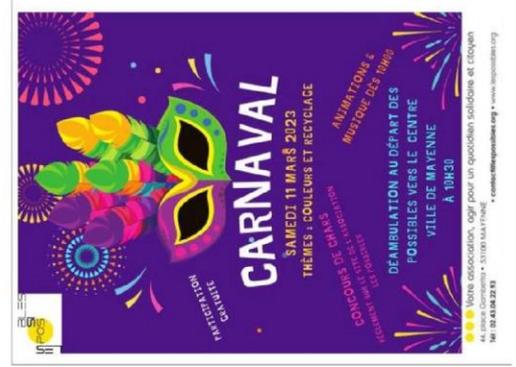
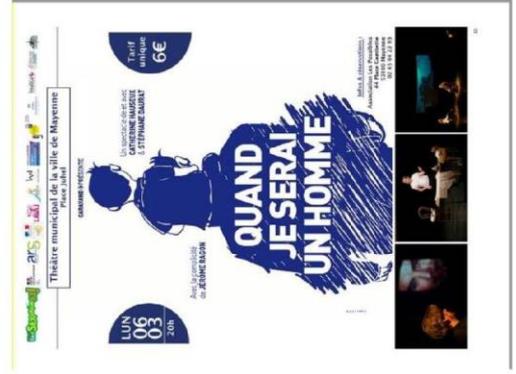
Les ateliers «solidaires» Il s'agit de confectionner des objets avec des matériaux récupérés pour les vendre afin de constituer une cagnotte solidaire, pour les donner (ex : des sacs sensoriels pour les EHPAD) ou pour les donner au profit d'une vente pour une association (ex : l'association de lutte contre la mucoviscidose...) mais aussi participer à la réflexion solidaire, pour ceux qui sont, pas ou moins manuels. Nous avons remis en date du 10 février 2023, un chèque de 700€ à l'association RESF (Réseau d'Education Sans Frontières) correspondant à la cagnotte 2022.

L'aventure continue... 7^{ème} 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 d'écriture par Pierre Lefeuvre et David et pour la musique par David Brulé, professionnel du Conservatoire.

Le troc plantes n'aura pas lieu cette année car trop peu de personnes mobilisées.

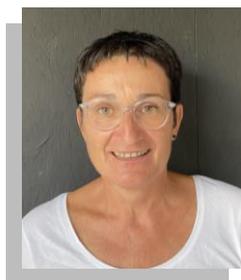
Pensez à consulter le programme mensuel de l'association à l'accueil des Possibles ou sur les maisons de quartier. Si vous avez besoin qu'on le parcourt ensemble, n'hésitez pas à me faire appel.

A noter aussi dans vos agendas



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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
6	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Collage de serviettes	7 Départ 9h00 de Chevrier Retour vers 12h 00 Réunion pour bénévolat "Un Singe en été"	8 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Atelier d'Alain Legros De 14h00 à 16h00 Initiation à la sculpture	9	10
13	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Collage de serviettes	14 Départ de Chevrier à 13h30 Retour vers 16h30 Atelier au Grand Nord Projet "Concert éphémère"	15 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Atelier d'Alain Legros De 14h00 à 16h00 Initiation à la sculpture	16	17 Départ de Chevrier à 10h30 Retour vers 16h30 Salon de Loisirs Créatifs à Laval
20	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers bricolages	21 Départ 13h45 de Chevrier Retour vers 16h30 A la salle de la Baroche Gondouin Papiers recyclés	22 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Atelier d'Alain Legros De 14h00 à 16h00 Initiation à la sculpture	23	24
27	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers bricolages	28 A la salle du couvent De 14h00 à 16h30 Atelier tricot - crochet	29 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté	2/3	3/3



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

LES ACTIVITÉS À LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org
Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :
<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 6, 20 et 27 mars

Vous êtes habitants du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez nous en parler, nous vous accompagnerons dans cette démarche et vous accueillerons à la maison de quartier de l'Angellerie, de 10h à 12h.

Un espace de détente et d'échanges sera à votre disposition.

A noter que l'accueil café du lundi 13 mars sera annulé du fait de l'indisponibilité de la maison de quartier, utilisée à l'occasion d'un atelier culinaire dans le cadre du festival Les Reflets du cinéma Brésilien.

• Ateliers échanges de savoirs

Lundis 6, 13*, 20 et 27 mars et les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars, de 14h à 16h

* L'animatrice sera absente à cette date, les habitantes seront donc invitées à se retrouver à la maison de quartier en toute autonomie.

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.*

• Animations de quartier

✚ Mercredi 1^{er} mars

RDV à l'Angellerie dès 13h30
Animation vélo, de 14h à 17h
En partenariat avec l'UFOLEP



✚ Vendredi 3 mars, réunion projet vide-grenier 2023

RDV à partir de 9h30, à la maison de quartier de l'Angellerie – Toute personne intéressée est la bienvenue pour ce deuxième temps d'échange !

✚ Mercredi 22 mars, de 14h à 17h (animation dans le cadre de la semaine de lutte contre les discriminations)

• Repas de quartier

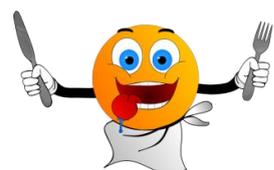
Vendredi 24 mars, à la maison de quartier de l'Angellerie

Préparation et aménagement de l'espace dès 9h30 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 !

Au menu : Salade composée / poisson riz / entremets vanille, chocolat

Tarif : 5 € (suite à l'inflation des prix et à un réajustement, le prix de tous les repas augmente de 1 €)

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





Lundi 13 mars, accueil à 9h à la maison de quartier de l'Angellerie

Dans le cadre des Reflets du cinéma, un atelier cuisine est proposé aux adhérents des Possibles ainsi qu'à l'association France Terre d'Asile.

Au programme : **atelier cuisine** avec une cuisinière brésilienne, **repas** et **séance de cinéma** au Vox.

Tarif : 7 € (repas + cinéma)



Atan53hères

Film Le Secret des Perlins De Alê Abreu (Animation Aventure)

Claé et Bruô sont deux agents secrets de royaumes rivaux, ceux du Soleil et de la Lune, qui se partagent la Forêt Magique. Lorsque les Géants menacent d'engloutir leur monde sous les eaux, les deux ennemis doivent dépasser leurs différences et allier leurs forces. Ils partent alors à la recherche des Perlins, des créatures mystérieuses qui, elles seules, peuvent sauver la Forêt...

Voici une jolie fable sur l'enfance et l'écologie, portée par un travail d'animation haut en couleurs et très poétique. Un film pour toute la famille. Par le réalisateur du film « Le garçon et le monde ».

Contact : Noémie Houssemaine

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

En raison des travaux de rénovation effectués à la maison des familles de Brossolette, les activités proposées habituellement sont suspendues ou déplacées dans un autre lieu.

Nous nous excusons pour la gêne occasionnée (jusqu'à normalement fin avril).

• **Judis 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

Judis 2, 9, 16, 23 et 30 mars

Ce temps de rencontre se déroulera au Club House de l'espace Lucie Aubrac (tout près de la maison des familles)

• **Repas de quartier**

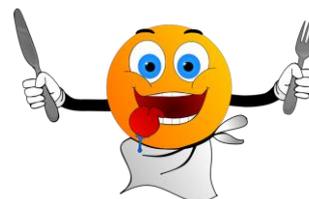
Vendredi 10 mars, à 12h

Tarif : 5 € (suite à l'inflation des prix et à un réajustement, le prix de tous les repas augmente de 1 €)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Menu : Cuisse de poulet/pommes de terre grenaille, salade fromage, crème dessert et son petit gâteau

Le repas se déroulera à l'association Les Possibles, en même temps que celui organisé par Emilie !



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation

Les vendredis, de 14h à 17h30, un groupe d'habitants se réunit au jardin pour faire du jardinage. Possibilité de disposer d'une parcelle individuelle en participant aux parcelles collectives.

Contact : *Laurie Tarral*

• Echanges en français

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h

NOUS SOMMES A LA RECHERCHE DE BENEVOLES POUR DE NOUVEAUX CRENEAUX, N'HESITEZ PAS A VOUS PRESENTER SUR CES COURS !!

COMPLET

• « 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 *Laurie Tarral (06.31.68.16.38)*
ou *Emmanuelle Pépion (06.82.09.15.01)*



• Projet chorale

Tous les jeudis, de 9h15 à 10h15

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : *Emilie Rangeard, Laurie Tarral et Noémie Houssemaine*

En partenariat avec le Conservatoire de Mayenne Communauté



• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars, de 14h à 15h30

Contacts : *Emilie Rangeard, Isabelle Nouveau et Indiana Couffin*



• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

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

À noter que la permanence du 11* se déroulera exceptionnellement dans une salle au sein des Possibles.

Contact : *Sandrine Mayoni*

• Ateliers manuels : plastique fou (porte-clés, bijoux...)

Mardis 7, 14, 21 et 28 mars, de 14h à 16h

Contact : *Emilie Rangeard*

• Un singe en été

Mardi 7 mars, à 9h30 aux Possibles

Réunion d'information en compagnie de Steven Jourdan de l'association Tribu, programmateur du festival un singe en été. Réunion pour les personnes souhaitant être bénévoles sur cet évènement qui aura lieu du vendredi 23 au dimanche 25 juin 2023.



• Repas de quartier aux Possibles

Vendredi 10 mars, à 12h

Tarif : 5 € (suite à l'inflation des prix et à un réajustement, le prix de tous les repas augmente de 1 €)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

**Menu : Cuisse de poulet/pommes de terre grenaille, salade fromage,
Crème dessert et son petit gâteau**

Contacts : Emilie Rangeard, Laurie Tarral et Noémie Houssemaine



Noémie, animatrice à la maison des familles de Brossolette, proposera son repas sur cette même date aux Possibles, la maison de quartier étant en travaux.

• Rendez-vous numérique individuel (Tablette, smartphone, ordinateur)

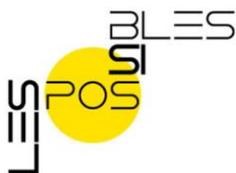
Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! Venir avec son propre matériel.

+ Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique

(au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayennecommunaute.fr)

- **Les lundis**, à 9h et à 10h30, au France Service de Lassay-les-Châteaux
- **Les lundis et mardis**, à 14h ou à 16h, aux Possibles

+ Sur RV avec Lenny Salsini (au 02.43.04.22.93), décodeur numérique, en fonction des disponibilités de chacun



L.SALSINI@LESSOISSIBLES.ORG

02.43.04.22.93

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE NUMÉRIQUE ?



VOUS NE SAVEZ PAS VOUS SERVIR
DE VOTRE TÉLÉPHONE, ORDINATEUR,
TABLETTE ETC... ?

IL Y'A QUELQUE CHOSE EN
PARTICULIER QUE VOUS VOULEZ
APPRENDRE ?

VEZ ME VOIR AUX POSSIBLES
POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS À
L'ACCUEIL OU ENVOYEZ-MOI
DIRECTEMENT UN MAIL !

● ● ● 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



*Avec trois fois rien et rien de neuf,
 on peut faire beaucoup...*

ATELIERS PROJETS SOLIDAIRES

**VENDREDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 MARS
 DE 9H À 12H, AUX POSSIBLES**

Nés de l'initiative de deux adhérentes qui souhaitent mettre en place des temps spécifiques pour des actions solidaires et d'un croisement avec des actions déjà existantes, ces ateliers ont pour objectifs :

- D'agir concrètement en réalisant des objets avec des matériaux récupérés
 - * Pour les vendre afin de constituer une cagnotte solidaire (l'usage sera à réfléchir ensemble)
 - * Pour les donner (exemple : réaliser des sacs sensoriels pour les EHPAD...)
 - * Pour les donner au profit d'une vente pour une association (Exemple : l'association de lutte contre la mucoviscidose...)
- De participer à la réflexion solidaire, pour ceux qui sont, pas ou moins manuels

Pour plus d'infos, n'hésitez pas à contacter les professionnelles

Théâtre municipal de la ville de Mayenne
Place Juhel

CARAVANE → PRÉSENTE

LUN
06
03
20h

Un spectacle de et avec
CATHERINE HAUSEUX
& **STÉPHANE DAURAT**

Tarif
unique
6€

Avec la complicité
de **JÉRÔME RAGON**

**QUAND
JE SERAI
UN HOMME**

Infos & réservations :

Association Les Possibles
44 Place Gambette
53100 Mayenne
02 43 04 22 93





PARTICIPATION
GRATUITE

CARNAVAL

SAMEDI 11 MARS 2023

THÈMES : COULEURS ET RECYCLAGE

CONCOURS DE CHARS
RÈGLEMENT SUR LE SITE DE L'ASSOCIATION
LES POSSIBLES

ANIMATIONS &
MUSIQUE DÈS 10H00

DÉAMBULATION AU DÉPART DES
POSSIBLES VERS LE CENTRE
VILLE DE MAYENNE
À 10H30

● ● ● 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



MARDI 14 MARS 2023

SOIRÉE DÉBAT ÉCHANGE

"QUAND L'ÉCRAN S'INVITE DANS LA RELATION ENFANT PARENT"

avec Mathilde Mercier, éducatrice jeunes enfants

Chez vous aussi la gestion des écrans est un vrai casse-tête ? Et s'il était possible d'envisager cet aspect de la parentalité de manière apaisée ?

**à 20h, à l'association Les Possibles
44 place Gambetta, à Mayenne**



**RESERVATION POSSIBLE
AU 02.43.04.22.93
GRATUIT**



●●● 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



• **Accompagnement au salon des loisirs créatifs à l'Espace Mayenne à Laval**

Plus de 60 professionnels issus de différents horizons créatifs viendront partager leur savoir-faire et leurs produits, dans la bonne humeur.

Mercerie, scrapbooking, bijoux, tissus, broderie, loisirs créatifs enfants...

Vendredi 17 mars

Départ à 9h30 des Possibles

Retour vers 16h30

Prévoir argent pour le midi (vente de crêpes salées et sucrées sur place)

Tarif : 5 € (entrée + transport)

Contacts : Patricia Conan et Emilie Rangeard

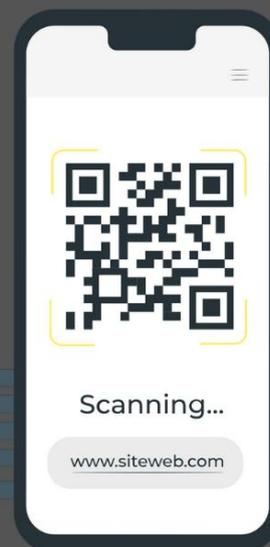
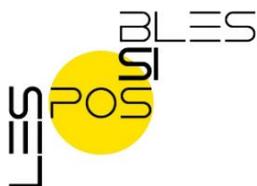




CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Qu'est-ce qu'un QR Code et comment le scanner ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 17 mars

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

Merci de venir avec votre téléphone portable

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

**Inscription obligatoire
jusqu'au lundi 13/03
(Précisez l'objet apporté
et l'éventuelle panne)**

SAMEDI 18 MARS

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

De 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45
à l'association Les Possibles

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR L'UN DES 2 CRENEAUX

Un objet ne fonctionne plus ?
Un diagnostic vous sera proposé et la réparation se fera
conjointement avec vous et les réparateurs bénévoles,
pour tenter de donner une seconde vie à votre objet.

Réparation de petit électroménager, petit mobilier, appareil
électrique ou mécanique, informatique et de vélo



*Remerciements chaleureux à Emmaüs
qui nous ont fait don de vélos*



● ● ● 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



APPEL AUX DONNS D'OUTILS DE BRICOLAGE

Dans le cadre du "repair café et réparation de vélos", proposé une fois par mois dans le hall des Possibles, les bénévoles et l'équipe de professionnelles recherchent des outils de bricolage :

Pinces multiprises, pincés à bec
Clés mixtes, clés à pipe
Tournevis
Kit de fer à souder
Multimètre
Pistolet à colle
Lampe de poche

Enrouleur
Bloc multiprises
Outillage vélo
Réparation pneus
...

Vous pouvez nous déposer vos dons, à l'accueil de l'association, pendant les heures d'ouverture

Tous vos outils seront les bienvenus !

Vendredi 24 mars 2023

Journée de prévention sur la sécurité routière



De 9h00 à 11h30, à l'association:

- Série de code de la route avec une auto école
- Création d'une BD de prévention
- Intervention de la Gendarmerie sur les dangers de la route
- Témoignages avec des personnes victimes d'accidents de la route

De 12h00 à 13h50 : Proposition d'un repas avec les intervenants - "Marre de ramener ta gamelle"
10 euros par personne

De 14h00 à 16h30, sur la place Clémenceau:

- Témoignages avec des personnes victimes d'accidents de la route.
- Présence d'une voiture accidentée
- Présence de la brigade motorisée de la gendarmerie ainsi que leur moto intervention
- Parcours alcoolémie
- Mise en situation sur la route avec une auto-école (inscriptions limitées - 5 euros par personne)

● ● ● 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

En partenariat
avec :





**VENDREDI 24 MARS 2023,
DE 11H À 13H30, AUX POSSIBLES**

"MARRE DE PRÉVOIR SA GAMELLE"

Le collectif "Changeons d'air ensemble" vous invite à participer à sa vente de lasagnes dans le cadre du financement d'un séjour, organisé par un collectif d'habitants, qui aura lieu en septembre prochain.

Restauration sur place ou à emporter
(Commande possible jusqu'au 17 mars)

Au Menu :

- Lasagnes (viande ou légumes au choix)
- Salade
- Crêpes nutella / caramel beurre salé / confiture

Tarif : 10 €

Renseignements et réservations au 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



Pour plus de renseignements, contacter :

Emilie RANGEARD - 06.82.09.41.42

Hélène LECOMPTE - 06.66.07.39.64

Laurie TARRAL - 06.31.68.16.38

CHANGEONS D'AIR ENSEMBLE #2

Un collectif d'habitants se réunit afin d'organiser un séjour en bord de mer, en septembre prochain.

Ce groupe, **ouvert à toute personne vivant seule et n'étant pas partie en vacances depuis longtemps**, organise diverses actions tout au long de l'année afin de contribuer au financement de ce projet.

Une prochaine rencontre aura lieu, le:

LUNDI 27 MARS 2023
DE 13H30 À 14H30 AUX POSSIBLES

GROUPE COMPLET - si vous êtes malgré tout intéressé.e par ce projet, merci de contacter les animatrices référentes, pour plus d'informations.

●●● 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

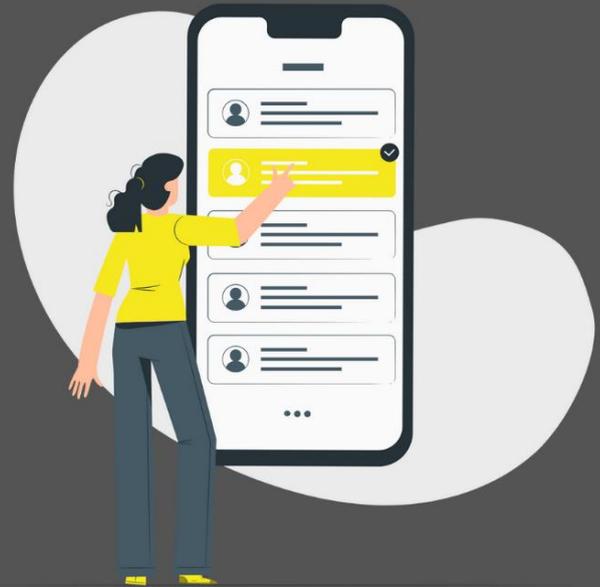


CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté

LES
POSSIBLES



Création d'un compte et d'une annonce sur Le bon coin

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Jeudi 30 mars

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



JEUDI 30 MARS

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

A partir de 18h30

à l'accueil de l'association Les Possibles

Prévoir votre repas (micro onde 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

LES ACTIVITÉS SENIORS (POUR LES 60 ANS ET PLUS)



Laurie Tarral 06.31.68.16.38
l.tarral@lespossibles.org
Référente bien vieillir

• Séance cinéma

Si vous souhaitez organiser une sortie cinéma, merci de vous rapprocher de moi.

• Allons faire un tour... à Aron pour partir à la découverte de la loutre

Mercredi 8 mars

Départ à 14h

Que savons-nous sur la Loutre ? Craintive, discrète, elle laisse pourtant derrière elle des indices qui nous permettent de la suivre. Partons ensemble à sa recherche !

(3 km aller-retour)

Avec un intervenant naturaliste (bottes indispensables)

Sortie annulée en cas de mauvais temps

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• Atelier socio-esthétique

Lundi 13 mars, à 14h, aux Possibles

Démarrage des séances en colorimétrie

Groupe complet

• Méninge et vous

Mercredi 15 mars, à 14h

Jeux pour stimuler sa mémoire en s'amusant

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• Atelier sophrologie

Lundi 20 mars, de 16h30 à 17h30, salle Gambetta

Se recentrer sur soi-même et lâcher prise avec le quotidien

Tarif : 5 € (pour 10 séances dans l'année)

Groupe complet

• Chauffe citron

Vendredi 31 mars, à 14h

Exercices de mémoire

• Le sport autrement

Tous les vendredis, de 10h à 11h30, à la Salle Gambetta

(sauf pendant les vacances scolaires) Intervenant : Stéphane Barré

Adhésion à l'UFOLEP de 26 € + adhésion à l'association

Groupe complet

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

SENSIBILISATION SUR LES DISCRIMINATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES AVEC LES JEUNES DU CLAS COLLÈGE

Intervention de Monsieur STEVENS Président de l'association
ALMA53

.....
Ouvert à tous
les séniors

Mercredi 22 mars

.....
14 heures



A VENIR

• Rencontre J'Handi +

Samedi 1^{er} avril, à 10h aux Possibles

Rencontre suivie d'un repas partagé (chacun amène une spécialité sucrée ou salée à partager)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

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**

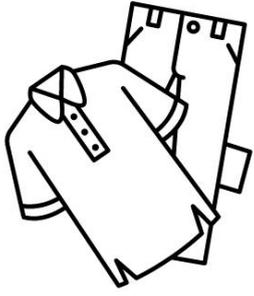
**Nous sommes
soutenus dans
notre démarche
par l'association
les Possibles
et les Élus
de la ville
de Mayenne**



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





Bourse aux Vêtements



22/23
avril

Permanence pour récupérer les
bordereaux (2€)
Samedi 1er Avril
de 9h à 12h



hall de l'association Les Possibles
44 place Gambetta
Mayenne

Réservée aux
habitants de
Mayenne

Communauté*

*Justificatif de - 3 mois + carte d'identité demandés

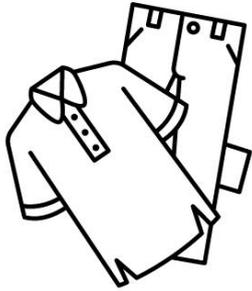


Un nécessaire vous sera remis pour enregistrer vos
vêtements à domicile.

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon
état. Des vêtements seront aussi acceptés pour les associations
caritatives.

Attention, tout vêtement non retiré le lundi sera remis à des
associations caritatives.

L'association retire 10 % du tarif de vente aux déposants et ajoute
10 % aux acheteurs afin de couvrir les frais de fonctionnement.



Bourse aux Vêtements



**Dépôt des vêtements
vendredi 21 avril
de 8h30 à 15h**

**Retour des invendus
lundi 24 avril
de 9h à 16h**

**Samedi 22 avril
de 8h30 à 18h**

**Dimanche 23 avril
de 10h à 12h**

**Salle Gambetta -
Mayenne**



Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état. Des vêtements seront aussi acceptés pour les associations caritatives.

Attention, tout vêtement non retiré le lundi sera remis à des associations caritatives.

L'association retire 10 % du tarif de vente aux déposants et ajoute 10 % aux acheteurs afin de couvrir les frais de fonctionnement.

DESTINATION VACANCES ET WEEK-END

**PARTIR EN VACANCES?
OUI
MAIS OÙ? QUAND?
COMMENT?
À QUEL PRIX?**



**L'ASSOCIATION
LES POSSIBLES
VOUS AIDE À CRÉER
DES VACANCES
SUR-MESURE**

**CONTACTER HÉLÈNE LECOMPTE
RÉFÉRENTE FAMILLES
AU 06.66.07.39.64**



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

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

Le mardi, de 14h à 16h

- **Couture**

Le mardi, de 20h30 à 22h30 (**Groupe complet**) et le jeudi, de 14h à 17h

- **Tarot**

Le mardi, de 14h à 18h

- **Scrabble**

Le mardi et le vendredi, de 14h à 17h

- **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

- **Tricot**

Le jeudi, de 16h à 19h

Le mardi de 14h à 16h30 atelier « tricot spécial aiguilles circulaires »

**L'atelier tricot, se déroulera
au cinéma Le Vox
tous les mardis**

- **Patchwork**

Le jeudi, de 14h à 16h

- **Tissage**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking**

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

- **Poterie adultes et enfants**

Le samedi, de 10h à 12h

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 ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS À L'ANNEE

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

- **SPIP (Service Pénitentiaire Insertion et Probation)** ☎ 02 43 56 44 16

Certains mardis et mercredis, 2^{ème} étage, bureau Anne Franck (SUR RENDEZ-VOUS)

- **France Alzheimer** ☎ 02 43 04 55 08

Le 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 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 20h à 1h, 2^{ème} étage, salle Coluche

A la maison des familles de Brossolette

- **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

- **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

LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS PONCTUELLEMENT

- Conseil Départemental
- Association Félix-Jean Marchais (SESSAD-ITEP) (*Association s'occupant d'enfants et d'adolescents présentant des difficultés psychologiques*)
- UDAF de la Mayenne (*Dispositif Lire et faire lire*)
- AFOC
- LADAPT (*Ligue pour l'Adaptation du Diminué Physique au Travail*)
- SAE Chanteclair (*Protection de l'enfance*)
- Conduite & Co (*Enseignement de la conduite des véhicules à moteur et de la sécurité routière pour l'accès au permis de conduire pour toute personne en insertion sociale et professionnelle*)
- France Terre d'Asile (*Centre d'accueil et hébergement d'urgence pour demandeurs d'asile*)
- Sèves et Racines (*Développer des actions d'information, de prévention, d'accompagnement face aux conduites à risques et au suicide*)
- Maman Blues (*Difficulté maternelle : baby blues, dépression, angoisses, culpabilité, honte, solitude, mal-être...*)
- UEMO (Unité Educative de Milieu Ouvert) *Protection judiciaire de la jeunesse*
- Relais Petite Enfance