



Retour sur la période estivale...

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

Papeterie solidaire !

Pour la rentrée scolaire des enfants, nous récoltons toutes les fournitures scolaires dont vous n'avez plus besoin et en bon état ! Celles-ci sont mises à disposition dans le hall d'entrée.

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
Petite Enfance (de 0 à 6 ans)	P.8 à 12
Accompagnement scolaire	P.13 à 14
Info Jeunes.....  	P.15 à 16
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.17
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.18
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.19 à 20
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.21
Activités aux Possibles	P.22 à 30
Activités pour les séniors (plus de 60 ans)	P.31 à 34
Les Possibles vous recommandent	P.35
Ateliers de loisirs	P.36
Associations et organismes accueillis à l'année	P.37
Associations et organismes accueillis ponctuellement	P.38

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

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUS

Espace Solidaire



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

Espace bouquins 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

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



**Augmentation des tarifs à compter du mois de septembre 2023
(Votée en Assemblée Générale, le 10 mai 2023)**

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer à l'ensemble des activités proposées.

Elle est à renouveler à partir du 1^{er} septembre de chaque année et est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante.

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
ADHESIONS FAMILIALES		
Couples sans enfant	12 €	15 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	14 €	17 €
Couples avec 3 enfants ou plus	16 €	19 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	6 €	

En devenant adhérent(e), je suis invité(e) à :

- ✚ Respecter les statuts de l'association ;
- ✚ Faire acte de candidature aux instances de gouvernance de l'association ;
- ✚ Respecter, sans discrimination aucune, toutes les personnes rencontrées ;
- ✚ Participer aux temps forts de l'association (Assemblée Générale, portes ouvertes...) ;
- ✚ A respecter et faire vivre les valeurs de l'association (accueil, solidarité, dignité humaine...) ;
- ✚ A respecter le principe de laïcité qui régit l'association ;
- ✚ A respecter l'équipement collectif avec ses règles de fonctionnement : éteindre les lumières, respecter le matériel utilisé, être vigilant(e) sur la propreté des locaux...).

PETITE ENFANCE

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...



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

6, 13 ET 27 SEPTEMBRE
4, 11 ET 18 OCTOBRE
8*, 15, 22 ET 29 NOVEMBRE
6, 13 ET 20 DÉCEMBRE

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

* Eveil multiculturel avec Nadège
Huard du Conservatoire de
Mayenne Communauté



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

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





7 ET 21 SEPTEMBRE
5, 12*, 19 ET 26 OCTOBRE
2, 9, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE
7, 14 ET 21 DÉCEMBRE

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



*** Mimilit part en voyage**



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

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, 22 ET 29 SEPTEMBRE
6, 13 ET 20 OCTOBRE
10, 17 ET 24 NOVEMBRE
1, 8*, 15 ET 22 DÉCEMBRE

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

LES PETITS LUTINS

Le vendredi de 9h30 à 11h30

A l'association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne

ATTENTION
Nouveaux horaires et lieu !

* **Eveil multiculturel avec Nadège Huard du Conservatoire de Mayenne Communauté**



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

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





9 SEPTEMBRE
7 OCTOBRE
4 NOVEMBRE
2 DÉCEMBRE

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 !

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



ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

Un vendredi par mois,
à partir de 8h15

29 SEPTEMBRE

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

26 SEPTEMBRE Maternelle
17 OCTOBRE Primaire
14 NOVEMBRE Maternelle
19 DECEMBRE Primaire

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.

CLAS

(CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

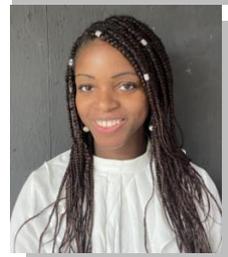


APPEL A BENEVOLES !
N'hésitez pas à nous contacter.



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

Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



• A destination des primaires

+ Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette

Avec la collaboration de bénévoles encadrants
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Noémie Houssemaine

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

Avec la collaboration de bénévoles encadrants
Les lundis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Sandrine Mayoni

• A destination des collégiens (contact : Emilie Rangeard)

+ Accompagnement scolaire aux Possibles

Réunion d'information à destination des parents, jeunes et représentants des collèges de Mayenne, le **jeudi 21 septembre** à 17h à l'association Les Possibles
Démarrage du CLAS le jeudi 5 octobre à 16h30
Avec la collaboration de bénévoles encadrants
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h15

Contact: Emilie Rangeard
06.82.09.41.42

CLAS Collège
ASSOCIATION LES POSSIBLES

**RÉUNION
D'INFORMATION ET
INSCRIPTIONS**

Venez découvrir ce qu'est le CLAS et ses
objectifs

**Jeudi 21 septembre de 17h à 18h à
l'Association Les Possibles**

Logo of Association Les Possibles and logo of the Cal of Mayenne.

• Informations à destination des parents (contact : Emilie Rangeard)

Vendredi 22 septembre, à partir de 19h, au Vox : soirée ciné-débat sur le décrochage scolaire avec projection du documentaire « Un bon début » (voir affiche p.26)

Mardi 26 septembre : conférence sur les compétences psychosociales à Saint-Berthevin
Départ des Possibles à 19h (sur inscription auprès d'Emilie)

Vendredi 29 septembre : théâtre forum autour de la parentalité à Renazé
Départ des Possibles à 18h30 (sur inscription auprès d'Emilie)

Au cours de cette représentation, l'objectif est que les parents puissent exprimer leurs émotions sur cette situation qu'ils peuvent vivre au quotidien et montrer aussi qu'ils ne sont pas les seuls à les vivre (dédramatisation).

Les acteurs sont formés à la communication non violente. Ils peuvent aussi apporter des solutions pour résoudre certaines situations. L'échange et l'interaction doivent permettre de se rassurer dans leurs fonctions parentales. Trois saynètes seront présentées avec des thèmes bien choisis : les devoirs, les écrans (la gestion des écrans) et l'autorité bienveillante.

Info Jeunes de Mayenne Communauté



Marion Hiron

06.78.29.73.99

pj@lespossibles.org

Facebook : Info Jeunes Mayenne Communauté

Instagram : @mayenneij

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.

↳ Changement d'horaires d'ouverture dès la rentrée de septembre !

Mercredi 14h-17h30

Vendredi 14h-18h

Samedi 9 h à 12h (1^{er} samedi du mois) : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre

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

Pendant les vacances scolaires :

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : 14h-17h

Nouveauté !

Séance d'info :

Service civique seniors

Tu te questionnes sur le service civique ? Sur Unis Cité ? Tu aimes apporter de l'aide et te sentir utile ? Viens rencontrer Fanny qui présentera les missions service civique Solidarité Séniors May'aînés pour la lutte contre l'isolement des seniors dans les structures du département et répondra à toutes tes questions.



Mercredi 27 septembre
de 16h à 17h

Jeudi 26 octobre
de 14h à 15h

Renseignements :

Marion HIRON
06 78 29 73 99
@mayenneij



A l'Info Jeunes
44 place Gambetta
53100 Mayenne



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 ) **Septembre 2023**

	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
				1 Sophie en congés
4 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité	5 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	6	7 Le Jeudi du BrEAK maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	8
11 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité	12 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	13	14 Atelier P(rose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BrEAK maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	15 Samedi 16 septembre Accueil des possibles de 10h à 12h
18 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h Belote, scrabble, autres et échange sur l'actualité	19 Réunion de préparation du carnaval 2023 A 10h aux Possibles Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	20	21 Vagabondage autour du livre au bar « Le rendez Vous » à 10h Le Jeudi du BrEAK maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	22 Accueil de LOU à l'association les Possibles / Stagiaire en formation BTS Diététique du 18 au 29 septembre sur la thématique « Equilibre ton alimentation et petit budget »
25 Sophie en congés	26 Sophie en congés	27 Sophie en congés	28 Sophie en congés Maintien du BrEAK avec Noémie	29 Sophie en congés

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

Soutenu financièrement par :





A vos agendas, c'est la rentrée

Qu'est-ce donc ? Qu'est-ce donc ?

L'atelier : Vagabondage autour du livre :

Une fois par mois, le groupe se réunit au café « Le Rendez-vous » à Mayenne, pour partager les lectures du mois. Pour y participer, être adhérent aux Possibles et payer sa consommation.

L'atelier : P^ose tes mots

Une à deux fois par mois en fonction du planning, au travers des mots, nous nous évadons vers des contrées quelques fois extraordinaires. Sous forme d'écriture, de jeux, dans une bonne ambiance, du partage, chacun à son rythme...

Les ateliers solidaires

Un slogan : *Avec 3 fois rien et rien de 9, on peut faire beaucoup...*

Tout un programme avec du réemploi, de la créativité, du pouvoir d'agir, une démarche éco-responsable, de nouveaux partenariats ... une suite ? La suite ? À vous de voir ! Retrouvons-nous le 6 octobre 2023

Le collectif JHandi

Un collectif d'habitants, en situation de handicap ou pas, soucieux de tisser du lien, changer les regards et briser les clichés, notamment au travers d'actions de sensibilisation. Démarche soutenue par des élus de Mayenne communauté. Une date sera programmée en octobre pour faire un point sur l'année écoulée et se projeter sur les projets à venir.

Projet carnaval 2024

1,2, et 3^{ème} édition. Prenez note de la date du 23 mars 2024

Une rentrée, des idées, n'hésitez pas à partager, pour cela vous avez les temps de permanence pour venir en échanger avec moi.

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

Belle rentrée 2023

Juste pour rappel merci de penser à reprendre votre carte d'adhésion



Patricia Conan - 06.74.89.91.00

p.conan@lespossibles.org

Animatrice EDI Nord Mayenne Communauté



L'Arc-en-ciel

- Vos rendez-vous pour le mois de septembre 2023 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Jeux de connaissance • Préparons la nouvelle année	5	6 Départ Chevrier 9h30 Retour vers 17h30 Découverte de l'atelier du ferment à l'Huisserie et rando de 5 kms Prévoir votre pique-nique 2€/personne	7 Départ de Chevrier à 14h10 Retour vers 17h00 AG Association ELAN Club sportif	8
11 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages	12	13 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Reprise du Sport physique adapté A la salle de Sainte Marie 14h00 à 16h30 Fabrication de confiture	14	15
18 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages	19 Départ Chevrier 10h45 Retour vers 17h30 Visite du Château de vitré et de sa ville Prévoir votre pique-nique 10€/personne	20 Rendez-vous à 14h30 chez Alain Legros fin 16h30 Sculpture sur bois	21	22
25 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Divers Bricolages • Présence d'une diététicienne	26 A 18h00 à l'association les Possibles Apéro de fin d'été	27 Départ Chevrier 9h30 Retour 12h30 C'est quoi l'archéologie au château de Mayenne 2€/per Rendez-vous à 14h30 chez Alain Legros fin 16h30 Sculpture sur bois	28	29 Départ Chevrier 13h15 Retour vers 17h00 Pièce de théâtre "Vive la retraite" (voir recto du programme)



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

Espace de découvertes et d'initiatives

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

Informations

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de l'association. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

Association "Les Possibles"
44 place Gambetta, 53100 Mayenne

Contact : Patricia Conan, animatrice sociale
02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00
p.conan@lespossibles.org
www.lespossibles.org
<https://www.facebook.com/lespossibles53>

Lieu de rencontre: Lundi matin - tous les départs pour déplacement
Maison Chevrier – route de Couterne
53110 Lassay les Châteaux

Si vous êtes intéressé.e par une activité et que vous n'avez pas la possibilité de vous y rendre, n'hésitez pas à me contacter.

Soutenu financièrement par :

Bonjour à tous,

Samedi 2 septembre n'hésitez pas à venir me rejoindre à la salle multifonction de Lassay les Châteaux où nous présenterons l'EDI.

Théâtre le vendredi 29 septembre "Vive la Retraite" proposé par la troupe Casus Délirés

A très bientôt,
Patricia

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>

• Ateliers échanges de savoirs

Les lundis 4*, 11, 18 et 25 et les jeudis 7*, 14, 21 et 28 septembre, de 14h à 16h

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 intéressé par ce projet.

* L'animatrice sera absente sur ces dates, les habitants seront donc invités à se retrouver à la maison de quartier en toute autonomie.

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Les lundis 4*, 11, 18 et 25 septembre, de 10h à 12h

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.

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

* L'animatrice sera absente sur ces dates, les habitants seront donc invités à se retrouver à la maison de quartier en toute autonomie.

• Vide-grenier

Le dimanche 17 septembre de 8h à 17h, sur l'espace vert de la Fondation Guyard Lintier
(voir affiche p.19)

VIDE-GRENIER DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

ORGANISÉ PAR LES HABITANTS DES QUARTIERS DE GUTENBERG, ANGELLERIE ET GRINHARD

BUVETTE ET RESTAURATION
SUR PLACE
Alors n'hésitez pas à venir
nombreuses et nombreux !



De 8h00 à 17h00
Sur l'espace vert
de la Fondation Guyard-Lintier
339 rue de Grinhard
53100 MAYENNE
(le lieu sera flêché)

Inscription
gratuite et obligatoire
du Mercredi 23 Août au
Mercredi 13 Septembre

Contact direct : 02.43.04.22.93 /
06.66.03.35.36



● ● ● 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 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

• **Jeudis 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

Jeudis 7, 14, 21 et 28 septembre

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : *Sandrine Mayoni*

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 21 et 28 septembre

Contact : *Isabelle Nouveau*



• Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation

Lundi 25 septembre, réunion à la Visitation, à 10h30

Possibilité d'accueillir de nouvelles personnes, car il y a des parcelles libres.

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 et **les lundis, mercredis et vendredis**, de 9h30 à 11h

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

• Chorale « Le Cœur des Possible »

Reprise le jeudi 5 octobre

Horaires à définir

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

En partenariat avec le Conservatoire de Mayenne Communauté



• Ateliers manuels

Reprise le mardi 10 octobre

Contact : *Emilie Rangeard*

• « 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)**



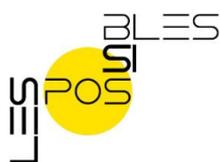
• **Rendez-vous numérique individuel (Tablette, smartphone, ordinateur)**

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



Atelier numérique : Apprendre à télécharger des applications sur smartphone

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 08 septembre
De 14h00 à 15h00
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

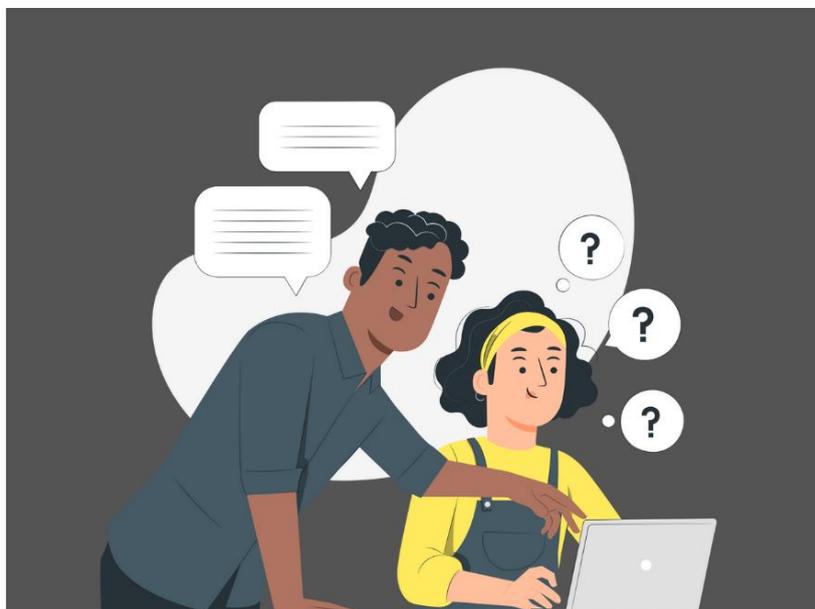
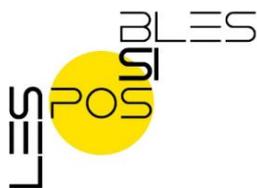
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à gérer ses dossiers et photos sur l'ordinateur

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 15 septembre
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



Carnaval de printemps 2024

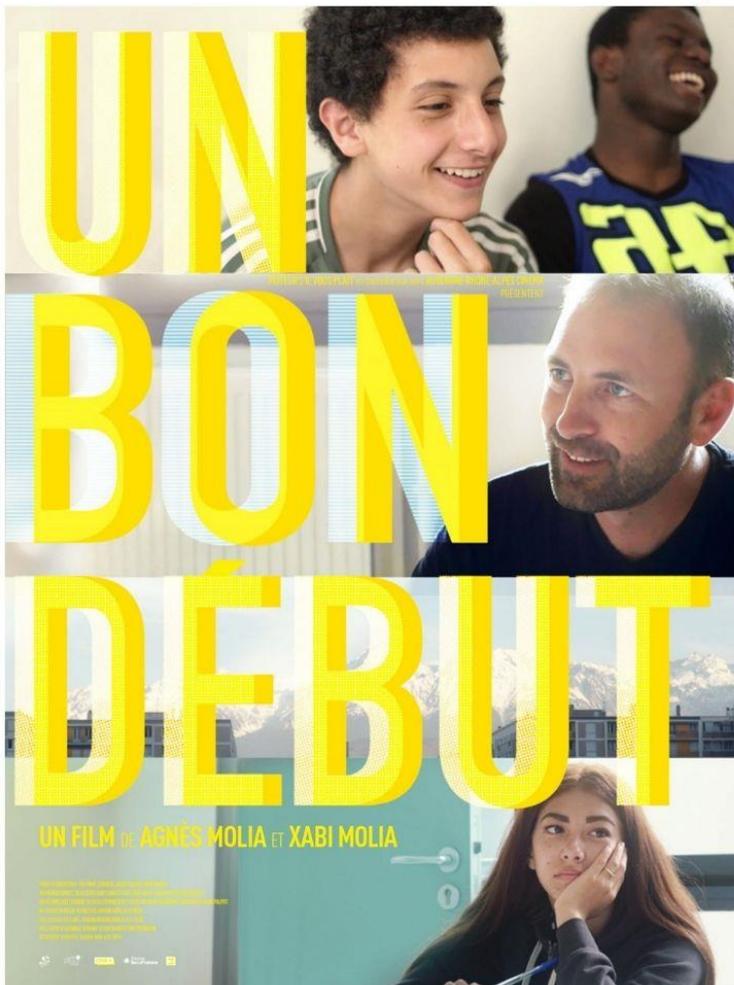
Si vous souhaitez participer à l'aventure
rendez-vous

Mardi 19 septembre 2023

A l'association Les Possibles dès 10h00

Au plaisir de vous voir !





Ouvert
à tous

Réservations
possibles
à l'accueil
de l'association

Gratuit

SOIRÉE CINÉ DÉBAT

Un documentaire de Xabi et Agnès Molia

"Ils ont l'âge d'entrer en troisième, ont déjà une réputation d'irré récupérables". Une classe unique en France du nom de « Starter » leur ouvre ses portes.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023

**Au cinéma Le Vox
Place Juhel à Mayenne**

19h00 : Rencontre avec différents acteurs en charge de la scolarité pouvant orienter/conseiller les jeunes et les parents

20h30 : Projection du documentaire "Un bon début" suivie d'un échange avec les spectateurs et les différents professionnels

BOURSE AUX JOUETS ET PUÉRICULTURE



RÉUNION BÉNÉVOLES
SAMEDI 23 SEPTEMBRE
DE 10H À 12H
À L'ASSOCIATION LES
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

Vente le
samedi 25 novembre 2023

APÉRO *Time*



Fin d'été

**MARDI 26 SEPTEMBRE
A PARTIR DE 18H**

APÉRO DE FIN D'ÉTÉ

L'été s'achève, mais la convivialité reste !

Venez partager vos souvenirs d'été, vos moments marquants passés avec les Possibles (sorties, soirées, balades...), mais aussi commencer à vous projeter sur les sorties à venir...

Un retour en photos vous sera diffusé !

Chacun rapporte un petit quelque chose à grignoter, à partager, nous fournissons les boissons.

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

Automne
Hiver
2023

Bourse aux Vêtements



Retrait des bordereaux - Accueil Les Possibles

Samedi 30 Septembre

De 9h à 12h

(ou jusqu'à épuisement des stocks)

2 € le bordereau par personne présente



VENTE - Salle Polyvalente Mayenne

Samedi 21 octobre de 9h à 18h

&

Dimanche 22 octobre de 10h à 16h

Dépôt des vêtements
Jeudi 19 Octobre
de 9h à 17h



Retour des invendus
Mardi 24 Octobre
de 9h à 16h

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 mardi 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.



UN INSTANT POUR SOI...

SÉANCES D'ESTHÉTISME

animées par Lilie DOUSSIN, coiffeuse et esthéticienne

Samedi 30 septembre, de 10h à 12h : séance de coiffure pour apprendre à prendre soin de ses cheveux, bénéficié de conseils et de soins

Samedi 4 novembre, de 14h à 16h : séance de colorimétrie et morphologie, pour apprendre à associer les couleurs qui vous correspondent le mieux et les tenues adaptées à votre morphologie

Samedi 2 décembre, de 14h à 16h : séance "soin du visage", pour apprendre à bichonner sa peau, en fonction de ses caractéristiques (nettoyage, gommage, masque)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Gratuit - Adhésion 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



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

• Allons faire un tour... au bois de l'Huisserie

Mercredi 6 septembre, départ des Possibles à 10h

A l'arrivée la découverte d'un atelier de fabrication de Kéfir avec son magasin. Ouvert à 16 personnes car Patricia accompagne un groupe de Lassay. Repas le midi ensemble au bois de l'Huisserie puis marche de 4km. Prévoir pique-nique

Tarif : 2 € (le transport)

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• Le sport autrement

Vendredi 22 septembre, de 10h à 11h30

Tarif : 27 € + adhésion à l'association

INSCRIPTION ou REINSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• Méninge et vous

Mardi 26 septembre, à 14h

Jeux pour stimuler sa mémoire en s'amusant

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• « Cap bien être » - Gestion des émotions

Mercredi 27 septembre, à 14h avec l'ASEPT

Mercredi 4 octobre à 14h, **mercredi 11 octobre** à 14h **et mardi 17 octobre** à 9h30

Prendre le temps pour soi et apprendre à gérer ses émotions avec un suivi de fin de parcours individuel avec le professionnel

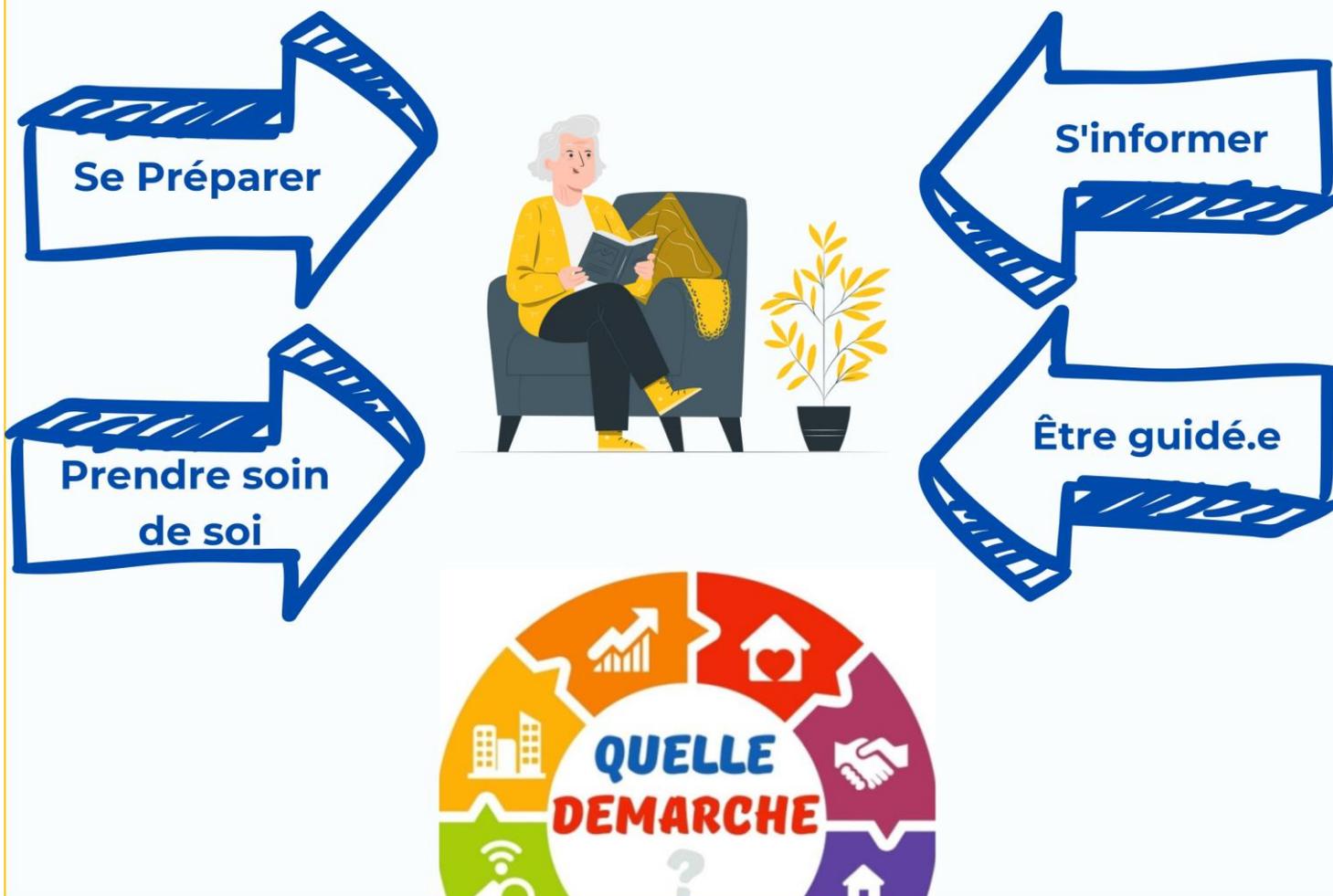
Tarif : 10 € les 4 séances

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES



Bienvenue à la retraite

Un parcours avec des modules pour...



Accompagnement gratuit financé par la CARSAT pour les retraités (de moins de 2 ans) ou les futurs retraités

Programme de ce parcours :

Rencontrer la
CARSAT et
l'UDAF 53



Mes démarches administratives
et financières le 18 septembre
à 15h et le 21 septembre à 15h

Retraite : mes
envies, mes
projets, mon
tempo



Rencontrez France Bénévolat et
France services le 22 septembre
de 14h à 16h30

Je continue à
prendre soin
de moi



Accompagnement et conseil
en image le 23 septembre
à 14h

S'enrichir de
nos différences
d'âge



Spectacle "Vive la retraite"
le 29 septembre à 14h au Théâtre de
Mayenne avec la troupe Casus
délires

Je continue à
prendre soin de
moi



Découvrez la lactofermentation
pour manger plus sainement et
à petit budget
le 30 septembre à 15h



Suivi d'un bilan du parcours
"Bienvenue à la retraite"
accompagné de viennoiseries

**Ce programme se déroulera dans les locaux des
Possibles**

Sur inscription à l'association Les Possibles

Référente Laurie TARRAL : 06.31.68.16.38

● ● ● 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

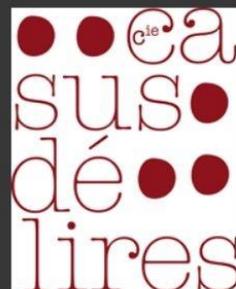


Vendredi 29 septembre, à 14h

THÉÂTRE "VIVE LA RETRAITE"

Proposé par la troupe Casus délires

Au théâtre municipal de Mayenne



Spectacle-débat humoristique gratuit, interactif et informatif à destination des retraités et des futurs retraités.

« Ainsi débute le spectacle « Vive la retraite » qui aborde avec humour, les problématiques auxquelles peuvent être confrontés les retraités : le lien social, la vie de couple, l'épanouissement personnel et les engagements familiaux. »

GRATUIT ET OUVERT A TOUS

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL 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



LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT



**Jeudi
28 septembre 2023**

18h30

**Salle du Théâtre de Mayenne
Place Juhel
53100 MAYENNE**

Agora mutualiste
essentiel
santé magazine



AVANÇONS collectif

**Merci de vous occupez
de ce qui ne vous regarde pas !**

➔ Violences intrafamiliales

Humiliations, insultes, menaces, pressions psychologiques, coups, agressions sexuelles, viols, voire homicides...

Les violences dans le cadre intrafamilial désignent toutes formes de violences commises par une personne ayant un lien de famille, au sens large, avec la victime. Elles incluent également les violences conjugales.

**Ça se passe peut-être autour de vous ?
Il est important d'en parler, de repérer, d'identifier.
Réagir peut tout changer !**

Venez faire le point, débattre et échanger avec :

» **Sébastien BOREL**

Adjudant-Chef

» **Jessica AUGIER**

Adjudant

Maison de la Protection
des Familles
Gendarmerie Nationale

» **Sophie VAILLANT**

Psychologue

» **Alexandra PEIGNER**

Educatrice spécialisée

La Citad'Elle,
Association ENOSIA

» **Violaine NOUZAREDE**

Directrice

» **Angélique MILIANI**

Monitrice éducatrice

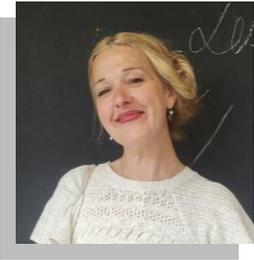
Centre de Prise en Charge des
Auteurs de violences
conjugales

➔ **Nombre de places limité.
Pour vous inscrire, rendez-vous sur agora-mutualiste.fr**

A l'issue de cette conférence, vous pourrez prolonger vos échanges avec les intervenants et les délégués de la mutuelle.

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) (**reprise le 19/09**) et le jeudi, de 14h à 17h

Le 1^{er} jeudi du mois, atelier couture solidaire !

- **Tarot (reprise le 22/08)**

Le mardi, de 14h à 18h

- **Scrabble (reprise le 22/08)**

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 (reprise le 05/09)**

Le jeudi, de 16h à 19h

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

- **Patchwork (reprise le 21/09)**

Le jeudi, de 14h à 16h

- **Ateliers projets solidaires (couture, tricot...)**

Le 1^{er} jeudi du mois, de 14h à 17h et tous les vendredis, de 9h à 12h

- **Tissage (reprise le 15/09)**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking (reprise le 08/09)**

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

- **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, 1^{er} étage, salle Françoise Dolto

- **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
- ...