

APPLICATION SILIA

**DES INFORMATIONS ÉVOLUTIVES
À PORTÉE DE MAIN DÈS JANVIER !**

C'est tout nouveau !
Application permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 93009160 ou
- 3 Flasher le QR code



Pour accéder à l'application SILIA :



NOUVEAU !!!

Ça va être possible !

Votre programme du mois d'avril 2024

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, véhicule itinérant.....	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.9 à 15
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.16
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.17 à 18
Info Jeunes.....	P.19 à 20
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.21
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.22
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.23
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.24
Activités aux Possibles	P.25 à 40
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.41 à 43
Ateliers de loisirs	P.44
Associations et organismes accueillis à l'année	P.45
Associations et organismes accueillis ponctuellement	P.46



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.



Pour cette nouvelle période 2023/2024, nous vous invitons à être vigilant.e lorsque vous vous inscrivez sur les activités ! Vérifiez bien vos disponibilités avant.

Nombreux ont été les désistements de dernière minute pénalisant les personnes sur liste d'attente qui auraient aimé participer ! Par ailleurs, nous faisons appel parfois à des intervenants extérieurs, ce qui implique un engagement de votre part.

Nous nous autoriserons à ne plus accepter les personnes qui annulent régulièrement leur venue.

Si ces annulations devaient perdurer, nous serons dans l'obligation de demander une caution (non remboursable en cas d'annulation !).

Merci de votre compréhension !

**Christophe DOUSSIN,
Directeur**

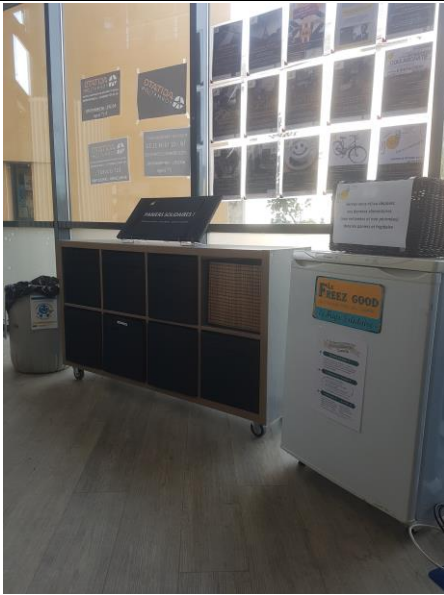


NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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
Nathalie Vullirz, agent d'entretien		

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET 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**



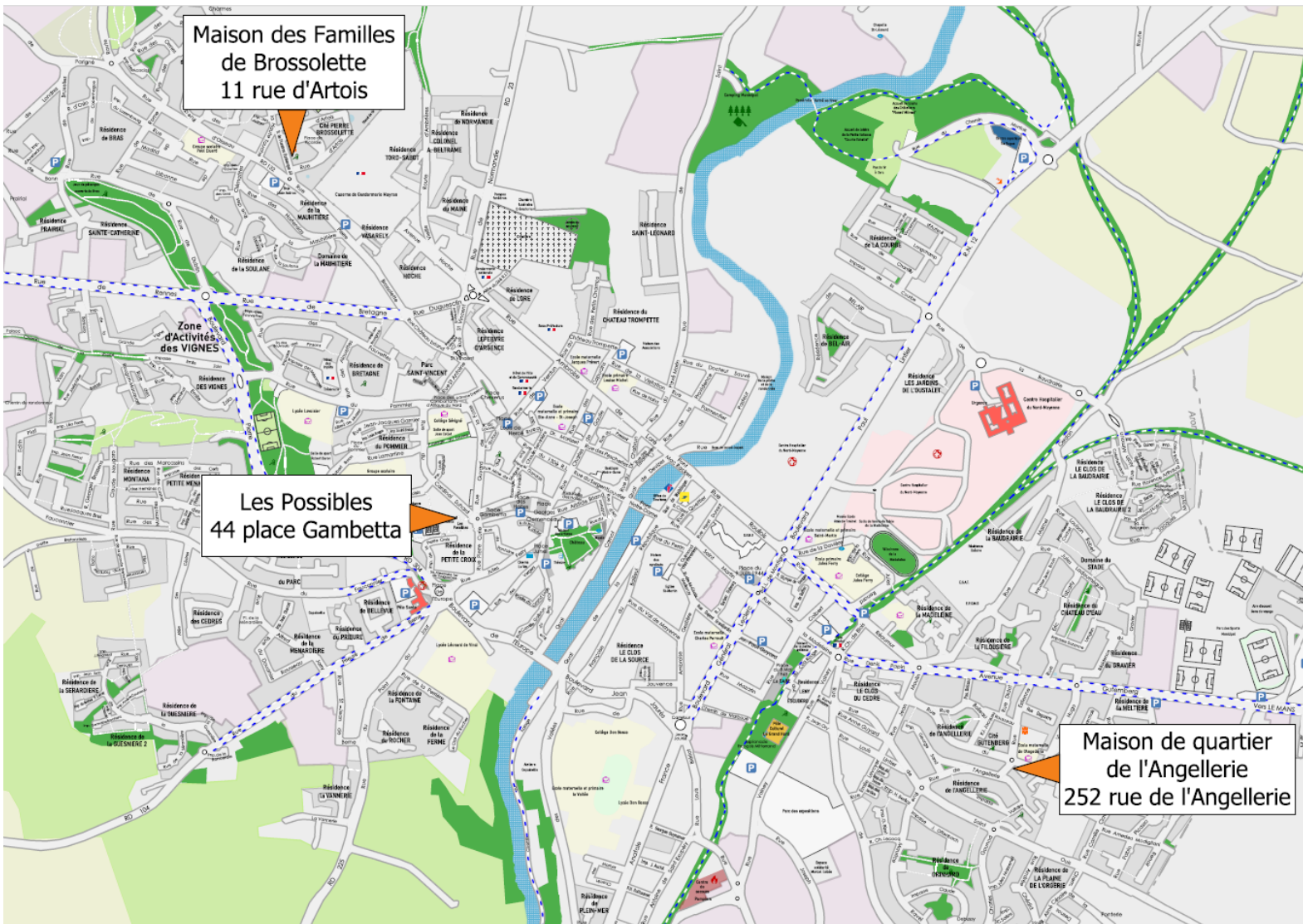
Isabelle Nouveau

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 :



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

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

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

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

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

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

L'ÉCHAPPÉE

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

Mercredi 10 avril	9h30-12h	Parking Emmaüs	Noémie et Valentin
Lundi 29 avril	14h-16h30	Parking de la cale	Noémie



Subventionné par :



PETITE ENFANCE / FAMILLE

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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

**3, 10, 17 ET 24 AVRIL
15, 22 ET 29 MAI**

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

TOM POUCE

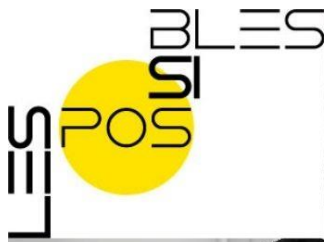
Le mercredi de 9h30 à 11h30
à la Maison de la Petite Enfance,
36 rue de la Madeleine 53100 Mayenne

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





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

4, 11, 18 ET 25 AVRIL
2, 16, 23* ET 30 MAI

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

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

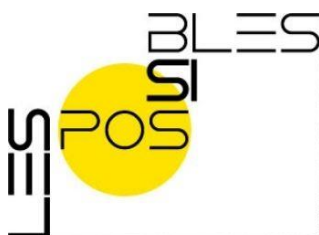
Venez profiter d'un moment
privilegié pour jouer avec votre
enfant et rencontrer d'autres
familles



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

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





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

5, 12* ET 19 AVRIL
17, 24* ET 31 MAI

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**

***Mimilit part en voyage - Séance à la médiathèque**

***Au musée du Château, de 10h15 à 11h15**

Si besoin d'un transport pour les ateliers se déroulant à l'extérieur, le préciser aux animatrices

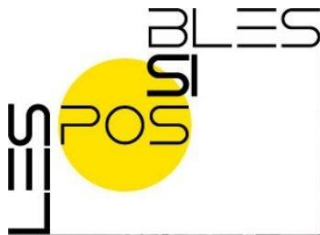
Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer avec votre enfant et rencontrer d'autres familles



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

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





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**6 AVRIL
25 MAI
29 JUIN**

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

LES PETITS ATHLÈTES

(Parcours de motricité)

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

Venez et repartez quand vous voulez !

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

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



Mardi 9 avril, à 14h, au cinéma le Vox : « Ciné poussette »



2^{ème} mardi
de chaque mois
à 14h


NOUVEAU !



ciné poussette

Une sortie au ciné pour les parents,
avec bébé

Plus d'infos sur www.levoxmayenne.fr



Ciné-poussette, c'est quoi ?

Des séances de cinéma adaptées aux parents accompagnés de bébés de 0 à 12 mois... pour profiter pleinement d'un film pour soi après l'arrivée de bébé sans frais de garde, ni organisation à penser !

Une salle aménagée pour l'accueil et le confort de bébé : lumière tamisée, table à langer, volume sonore diminué... Poussette, biberon, tétée, gazouillis et petites larmes sont bienvenus pendant la projection !

Ciné-poussette en pratique

Séances les 2^{èmes} mardis de chaque mois à 14h.

Tarif : 5,60 €/ personne et gratuit pour bébé jusqu'à 12 mois.

Matériel à disposition :
chauffe-biberon, tapis et jeux d'éveil, table à langer.

Programmation disponible sur le site internet du cinéma Le Vox Mayenne.

Les séances ciné-poussette sont ouvertes à tout public.

Accès et contact

Cinéma Le Vox
16 Place Juhel
53100 Mayenne
contact@levoxmayenne.fr
02 43 32 79 88
www.levoxmayenne.fr

Séances proposées par le Cinéma le Vox Mayenne, en partenariat avec Mayenne Communauté, Croq' les mots, marmot ! et Les Possibles

Création graphique : Fanny Lambert | Impression : LEPETIT IMPRIMEUR - MAYENNE - 02 43 32 12 06



ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

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

**19 AVRIL
24 MAI
21 JUIN**

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,
53100 Mayenne)

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

16 AVRIL primaire
21 MAI maternelle
18 JUIN primaire
2 JUIL maternelle

A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,
53100 Mayenne)

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

**12 AVRIL
17 MAI
28 JUIN**

**Discuter et échanger autour d'un café entre parents
avec les animatrices de l'association Les Possibles et
professeurs des écoles, pour mieux se connaître.**

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64
s.vaillant@lespossibles.org



**Vous vous sentez concernées...
alors venez rejoindre
notre groupe de paroles**

Les samedis de 9h30 à 12h30 :

- 6 avril
- 25 mai
- 29 juin

Dans les locaux de l'association Les Possibles

GRATUIT - SANS ENGAGEMENT

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

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

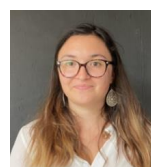
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant
Valable jusqu'au 31 août 2024 (en plus de l'adhésion aux Possibles)
Les dossiers d'inscription sont disponibles à l'accueil
RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'INSCRIPTION

Départ et retour dans le hall de l'association Les Possibles

INSCRIPTION A LA SEMAINE OBLIGATOIRE

Vacances scolaires
du Lundi 22 avril au vendredi 26 avril 2024
FAIS VIVRE TA CRÉATIVITÉ!

Inscription à la semaine obligatoire !

Lundi 22
6 - 12ans 13h30/17h
Moove your body !!!
Pense à prendre ta tenue de sport

Mardi 23 mercredi 24, jeudi 25 et vendredi 26
6 - 12ans 9h30/16h15
Le Kiosque **Projet KAP**
Centre d'Action Culturelle
Mairie de Commanville
atelier création + atelier danse
avec Julien de la cie R14
Pense à prendre ta tenue de sport et ton pique-nique

Découvrez RIL

CLAS


(Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



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 à la maison des familles de Brossolette

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Les mardis 2 et 9 avril et jeudis 4, 11* et 18 avril**, de 15h45 à 17h30

*** Jeudi 11 avril** : En lien avec le projet de l'année sur les jardins, en partenariat avec le Musée du château de Mayenne, plantation et entretien du jardin.

**** Jeudi 18 avril** : En lien avec le projet de l'année sur les jardins, en partenariat avec le Musée du château de Mayenne, « mon jardin de printemps ».

Contact : Noémie Houssemaine

Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Les Jeudis 4, 11 et 18 avril et les lundis 8 et 15 avril, de 16h à 17h30

Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire P. & M. Curie

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30

Contact : Marie-Hélène Joubin

• A destination des collégiens

Accompagnement scolaire aux Possibles

Avec la collaboration de bénévoles encadrants

Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h15

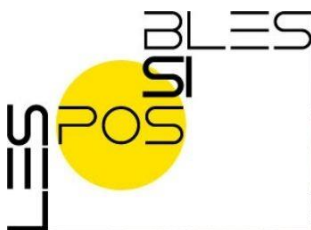
Jeudis 11 et 18 : **Temps autour des jeux vidéo** avec Valentin, conseiller numérique aux Possibles

Lundi 22 avril : **Sortie à Laval**

Prévoir argent de poche pour le repas + shopping

Rendez-vous à 10h retour pour 17h30

Contact : Emilie Rangeard



CONTACTS :
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.83
Marie-Hélène JOUBIN 06.59.58.86.48

RECHERCHONS BÉNÉVOLES

Pour aider les enfants sur de l'accompagnement scolaire, niveau primaire, en binôme avec les animatrices.

- Dans les locaux des Possibles, 44 place Gambetta
- A la maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

Si vous avez du temps libre et êtes intéressé.e,
merci de bien vouloir prendre contact avec les animatrices.

●●● 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 Mayenne Communauté

Marion Hiron

06.78.29.73.99

pji@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.

↳ Horaires d'ouverture

Mercredi 14h-17h30

Vendredi 14h-18h

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

SERVICE BABY SITTING



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

CONTACTEZ L'INFO JEUNES

06.78.29.73.99
PIJ@LESSOISSIBLES.ORG

info Mayenne Communauté
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

LES
POSSIBLES

Escale à Mayenne


Espace de Découvertes et d'Initiatives



Sophie Charrier - 06.08.02.26.33
 s.charrier@lespossibles.org
 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 ) Avril 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
1 Féérié	2 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles Atelier « Tricote ta ville » de 14h à 16h au Grand Nord	3 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles à 10h15 Présence sur le salon de l'autisme à Mayenne	4 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BrEAK A Brossolette de 14h à 16h Atelier « Tricote ta ville » de 16h30 à 18h30 au Grand Nord	5  Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
8 Séance « Do'in-Gym douce- Méditation » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	9 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles Atelier « Tricote ta ville » de 14h à 16h au Grand Nord	10 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles à 10h15 Sophie Absente	11 Le Jeudi du BrEAK Maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	12 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
15 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles de 10h à 11h15 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble ...et échanges sur l'actualité)	16 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	17 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles à 10h15 Assemblée générale Association Les Possibles	18 Vagabondage autour du livre au café le Rendez vous à 10h Le Jeudi du BrEAK Maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	19 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
22 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles de 10h à 11h15 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble...)	23 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	24 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles à 10h15	25 Atelier CPIE*, Salle Coluche de 9h30 à 11h30 Le Jeudi du BrEAK Maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	26 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
29 Séance Do'in-Gym douce Méditation aux Possibles de 10h à 11h15 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	30 Permanence Escale De 14h à 16h aux 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 :



Quels impacts ont nos produits chimiques sur notre santé ?
 Fabriquons des produits ménagers simples et sains

Atelier proposé par le CPIE
 de 9h30 à 11h30.
 Inscription à l'accueil des Possibles.
 Limité à 9 personnes

Une deuxième séance de Do'in- gym douce-méditation est proposée le mercredi à 10h15 salle Coluche. L'idée est de permettre à de nouvelles personnes de bénéficier de ces séances. Si vous êtes intéressés, il faudra prendre rendez-vous au préalable avec Laurie, Marie- Hélène ou moi avant de venir assister à une première séance. Liste d'attente en cours.

Projet « Tricote ta Ville » Automne /hiver 2024, l'objectif est d'embellir notre ville en recouvrant les arbres grâce à l'assemblage de morceaux de laine aux couleurs variées et lumineuses. Tout le monde peut participer. Amateur de tricot ou débutant. Rendez-vous chaque mois au Grand Nord le premier mardi de 15h à 17h et le jeudi de 16h30 à 18h30 pour tricoter. Des pelotes de laine sont laissées à disposition dans le hall de l'association les Possibles, au Grand Nord et à la mairie de Mayenne.

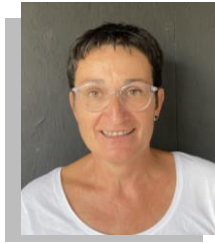
Les ateliers « solidaires » Il s'agit de confectionner des objets avec des matériaux récupérés pour les vendre afin de constituer une cagnotte solidaire, ou pour les donner au profit d'une association. C'est aussi participer à la réflexion solidaire, pour ceux qui sont, pas ou moins manuels.

Pensez à 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.

L'ARC-EN-CIEL à Lassay les Châteaux

Espace de Découvertes et d'Initiatives



Patricia Conan - 06.74.89.91.00
 p.conan@lespossibles.org
 Animatrice EDI Nord Mayenne Communauté



L'Arc-en-ciel

- Vos rendez-vous pour le mois d'avril 2024 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 FERIE	2 Départ parking de la Roseraie 13h30 – retour vers 16h Réunion voyage Part'âge au foyer résidence de Mayenne	3 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A la salle de Sainte-Marie-du Bois De 14h00 à 16h30 Cycle vitalité "L'équilibre en bougeant "	4	5
8 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Tricotin	9	10 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A la salle de Sainte-Marie-du Bois De 14h00 à 16h30 Cycle vitalité "Bien dans sa tête"	11	12
15 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Tricotin	16 A la salle de la Baroque Gondouin De 14h00 à 16h30 Jeux Times Up Family Et Biss 20	17 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A la salle de Sainte-Marie-du Bois De 14h00 à 16h30 Cycle vitalité "Un chez moi adapté"	18	19
22 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Tricotin	23	24 Départ parking de la Roseraie 11h00 – retour vers 16h30 Sortie au jardin des Renaudies Prévoir votre pique-nique 7 €/per	25	Animatrice en congé le 29 et 30 avril



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

EDI L'Arc-en-ciel LES POSSIBLES

Espace de découvertes et d'initiatives

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

Informations

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

Association "Les Possibles"
 44 place Gambetta, 53100 Mayenne

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

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

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

Soutenu financièrement par :

Bonjour à tous,
 N'hésitez pas à installer l'application SILIA pour suivre les actualités de l'association "Les Possibles". Vous y trouverez la plaquette mensuelle, les événements, les nouveautés

CONVOCAION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

MERCREDI 17 AVRIL 2024 18H00

SAS de la salle polyvalente
 Rue Volney - 53100 MAYENNE

- Lecture du rapport moral + vote
- Présentation du rapport d'activités + vote
- Présentation du rapport financier + vote
- Présentation du rapport d'orientations
- Présentation du budget prévisionnel 2024 + vote
- Election des membres du COS
- Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente

02.43.04.22.93 contact@lespossibles.org

APPLICATION SILIA

DES INFORMATIONS ÉVOLUTIVES À PORTÉE DE MAIN DES JANVIERS !

C'est tout nouveau !
 Application permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 53009160 ou
- 3 Flasher le QR code

Les Possibles
 Silia

A très bientôt,
 Patricia

LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

• Animations de quartier

Mercredi 3 avril : Animations sportives proposées par l'USEP 53, dans le cadre de la semaine Olympique et Paralympique sur le thème de l'inclusion.

Temps d'animations également en partenariat avec l'AMAV 53.

RDV directement au stade d'athlétisme – Parc Municipal des Sports (Rue Gutenberg) à partir de 13h30

SUR INSCRIPTION AUPRES DE SANDRINE



• Ateliers échanges de savoirs

Judis 4, 11 et 18 avril et les lundis 8 et 15 avril, 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 intéressés par ce projet.

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 15 et 22 avril, de 10h à 12h

Vous êtes habitant.es du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez en parler entre adhérent.es à la maison de quartier de l'Angellerie.

Ces temps se feront en toute autonomie, sans la présence de la professionnelle.

• Repas de quartier

Vendredi 19 avril, à la maison de quartier de l'Angellerie

Préparation et aménagement de l'espace dès 9h30 à 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 : MYSTERE, saupoudré de ses SURPRISES pour le moment 😊

Tarif : 5 €

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



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

• Animations de quartier

Ateliers créatifs (peinture, collage, couture, punch needle, pyrogravure, etc.) pour toutes personnes intéressées : enfants, parents, adultes, seniors...

Mercredis 3, 10 et 17 avril, de 14h à 17h

• 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 4, 11, 18 et 25 avril

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers à Brossolette

Le repas se déroulera à Brossolette, ce mois-ci.
(Possibilité de transport au départ des Possibles)

Lundi 15 avril, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Au menu : Bœuf bourguignon - Salade et fromages - Crumble aux pommes

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



• Repas petit budget (voir affiche p. 27)

Mardi 16 avril, à 10h

Contacts : Sophie Charrier et Sandrine Mayoni

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Ateliers créatifs

Mardis 2, 9 et 16 avril, de 14h à 15h30

Contact : *Emilie Rangeard*

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 4, 11, 18 et 25 avril, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Contacts : *Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau*

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 4, 11 et 18 avril, de 10h45 à 11h45, salle Coluche

Avec la cheffe de chœur Coraline du conservatoire de Mayenne Communauté

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



• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 6, 13, 20 et 27 avril, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : *Sandrine Mayoni*

• Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation

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

Contact : *Laurie Tarral*

LES POSSIBLES

LE JARDIN SOLIDAIRE DE LA VISITATION

CE JARDIN À LA VISITATION C'EST QUOI ?

- UNE MISE À DISPOSITION DE PARCELLES PAR LA VILLE.
- UNE ÉQUIPE DE JARDINIERS QUI ŒUVRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE POUR AVOIR DE BONS LÉGUMES POUR LES PARTAGER GRÂCE AUX PARCELLES COLLECTIVES
- BÉNÉFICIER D'UNE PARCELLE INDIVIDUELLE

LES MODALITÉS POUR NOUS REJOINDRE :

Avoir l'adhésion aux Possibles
Être motivé pour jardiner et participer aux tâches collectives
Jardiner au naturel

Contact :
Laurie TARRAL au 06.31.68.16.38
ou par mail l.tarral@lespossibles.org

• Repas inter-quartiers à Brossolette

Le repas se déroulera à Brossolette, ce mois-ci.
(Possibilité de transport au départ des Possibles)

Lundi 15 avril, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Au menu : Bœuf bourguignon - Salade et fromages - Crumble aux pommes

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



• Echanges en français

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h (*complet sur les créneaux de l'après-midi*) et **les lundis** (niveau basique), **mercredis** (niveau avancé), **jeudis** (niveau basique) et **vendredis** (niveau avancé) (*complet le vendredi*), de 9h30 à 11h.

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

• « 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)



• Troc plantes

Si vous souhaitez vous investir dans le projet d'un troc aux plantes prévu au mois de mai, n'hésitez pas à contacter **Laurie Tarral (06.31.68.16.38)**

• Rendez-vous numériques individuels (Tablette, smartphone, ordinateur)

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

Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique

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

- **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux
- **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles





**SUR INSCRIPTION
 A L'ACCUEIL
 DES POSSIBLES**

2 SÉANCES POUR UN REPAS PETIT BUDGET ET DIÉTÉTIQUE

Mardi 2 avril, à 14h,

Venez aux Possibles, créer avec le groupe, un menu pour moins de 5 €, à partir de vos goûts et de vos recettes futées.

Mardi 16 avril, à 10h jusqu'à 13h45

Nous réaliserons ce menu et le partagerons à la maison des familles de Brossolette (11 rue d'Artois)

Ateliers autogérés avec les conseils et les commentaires de Lou, stagiaire en BTS diététique

Adhésion obligatoire aux Possibles

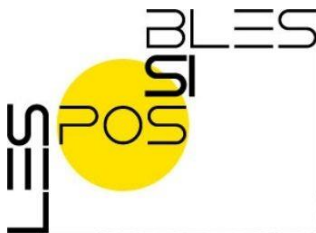
●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
 44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
 Tél : 02.43.04.22.93

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



Le Planning Familial
Dans les locaux de l'association "Les Possibles"
1er jeudi du mois
Avec ou sans rendez-vous

1 ^{ER} FEV	07 MARS	04 AVR	02 MAI
06 JUIN	04 JUIL	05 SEPT	03 OCT
07 NOV	05 DEC		



CONTACTS :

Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63

Emilie RANGEARD 06.82.09.41.42



Adhésion
aux Possibles
obligatoire

Durée 50 min

JEUDI 4 AVRIL

DAFNE KRITHARAS (Musique)

Dafné Kritharas puise son inspiration dans un répertoire né de la convergence des cultures ayant cohabité pendant quatre siècles sous l'Empire Ottoman : chants grecs, séfarades, bosniaques, arméniens, turcs... Son second album, Varka, rassemble des musiciens d'horizons différents et donne un nouvel élan à ces chansons oubliées. bercée par les chants des îles et le rebetika, nourri de jazz, de folk et d'une subtile note électro.

**Rendez-vous à 20h à l'association Les Possibles
ou 20h15 au Théâtre Municipal de Mayenne**

**Tarif :
4.50 €**

**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





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

ATELIERS PROJETS SOLIDAIRES

VENDREDIS 5, 12, 19 ET 26 AVRIL 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

●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

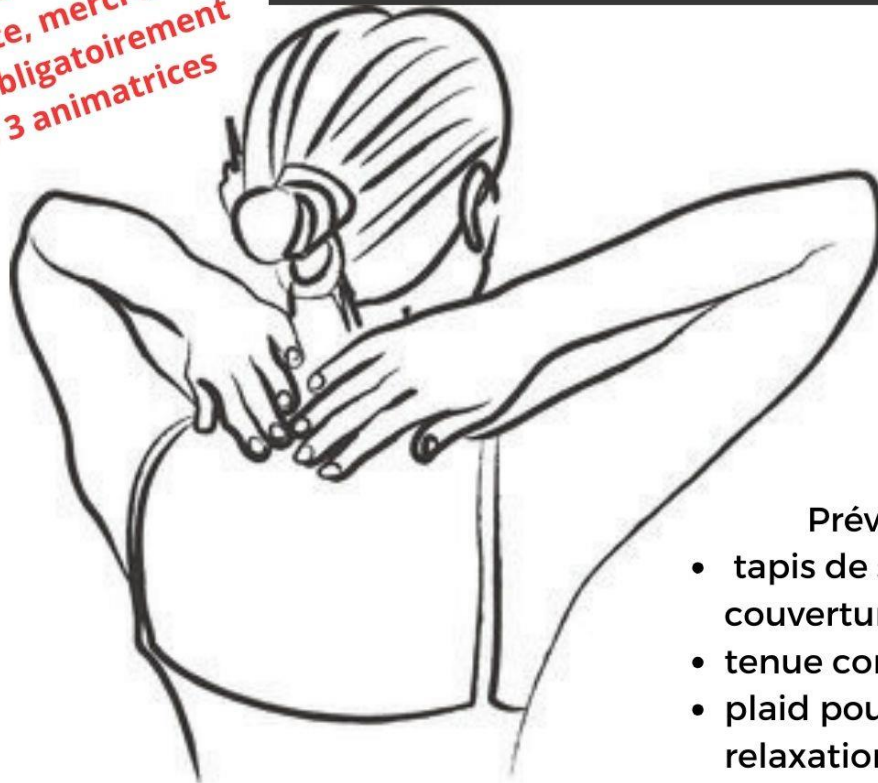
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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

Pour une séance découverte, merci de contacter obligatoirement l'une des 3 animatrices

CONTACTS :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33
Marie-Hélène JOUBIN 06.59.58.86.48
Laurie TARRAL 06.31.68.16.38



Prévoir :

- tapis de sol ou couverture
- tenue confortable
- plaid pour la partie relaxation

DO-IN AUTOMASSAGE, GYM DOUCE, MÉDITATION

**Lundis 8, 15, 22 et 29 avril de 10h à 11h30
OU mercredis 3, 10, 17 et 24 avril, de 10h15 à 11h45
Salle Coluche aux Possibles**

Animé par Diane, adhérente à l'association

Adhésion obligatoire aux Possibles



LUNDI 15 AVRIL

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

A partir de 18h
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

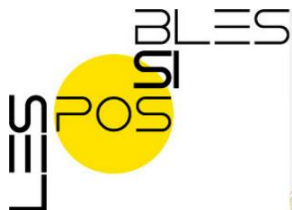
à la fin de la soirée

SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL

• **Assemblée Générale**

Mercredi 17 avril, à 18h, au SAS de la salle polyvalente à Mayenne

Merci de confirmer votre présence avant le 10 avril, auprès d'Isabelle à l'accueil ou auprès des animatrices.



CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE



MERCREDI
17 AVRIL 2024



18H00

Si toutefois, le quorum n'était pas atteint, vous êtes invité.e à une deuxième Assemblée Générale, à 18h30



SAS de la salle polyvalente
Rue Volney - 53100 MAYENNE



- Lecture du rapport moral + vote
- Présentation du rapport d'activités + vote
- Présentation du rapport financier + vote
- Présentation du rapport d'orientations
- Présentation du budget prévisionnel 2024 + vote
- Election des membres du COS
- Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente



02.43.04.22.93



contact@lespossibles.org

Adhésion
aux Possibles obligatoire

durée 50 minutes

JEUDI 18 AVRIL

UN BEAU JOUR

(Théâtre d'objets)

«Un beau jour est un portrait impressionniste, voyage visuel et sonore autour de la chanteuse emblématique Barbara. Un répertoire de sept chansons a été choisi, chacune étant traitée avec un langage particulier, et racontant une courte histoire, mettant en jeu le rapport intime d'un.e des interprètes avec celle-ci.

Ce spectacle est ainsi la rencontre entre des artistes aujourd'hui et Barbara, entre deux époques, deux langages, celui de Barbara et celui de la « Compagnie à » au plateau.

Il nous paraît aujourd'hui important de défendre une forme qui invite à l'introspection et à la poésie, à une époque où nous avons toutes et tous tant besoin de poésie et de partage.

Tarif :
4.50 €

**Rendez-vous à 20h à l'association Les Possibles
ou 20h15 à la salle polyvalente de Mayenne**

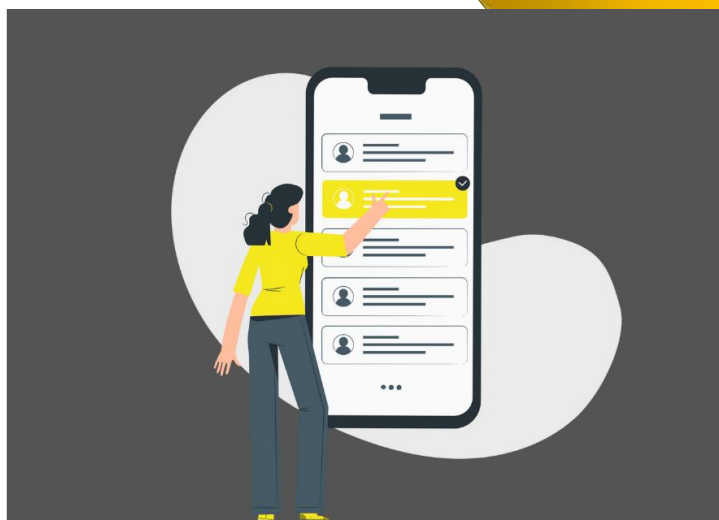
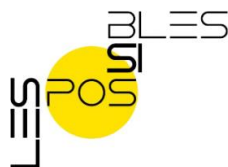
**SUR INSCRIPTION
A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**



**CONSEILLÈRE
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté



Utilisation de l'application Staying Alive

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 19 avril
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre smartphone

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



LE CHOEUR DES
POSSIBLES VOUS
INVITE À SA

PRÉVOIR SON REPAS ET
SA BOISSON

SOIRÉE KARAOKÉ

MARDI 23 AVRIL

À PARTIR DE 18H30 À L'ASSOCIATION LES
POSSIBLES

POSSIBILITÉ D'ÊTRE RACCOMPAGNÉ.E
APRÈS LA SOIRÉE

SUR INSCRIPTION À 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

• **Fabrication de produits ménagers**

Jeudi 25 avril, à 9h30, aux Possibles

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Quels impacts ont nos produits chimiques sur notre santé ? Fabriquons des produits ménagers simples et sains



Mardi 2 avril, 14h30-16h30 à Meslay

Lundi 22 avril, 14h-16h à Villaines-la-Juhel

Lundi 8 avril, 20h-22h à Mayenne

Mardi 23 avril, 14h-16h à Cossé-le-Vivien

Jeudi 11 avril, 14h30-16h30 à Ernée

Jeudi 25 avril, 9h30-11h30 à Mayenne

Mercr. 17 avril, 10h-12h à Port-Brillet

Mercr. 22 mai, 9h30-11h30 à St Berthevin

Jeudi 18 avril, 14h-16h à Evron

Mercr. 22 mai, 9h30-11h30 à St Berthevin



Infos & inscriptions : CPIE Mayenne - 02 43 03 79 62
contact@cpie-mayenne.org - www.cpie-mayenne.org

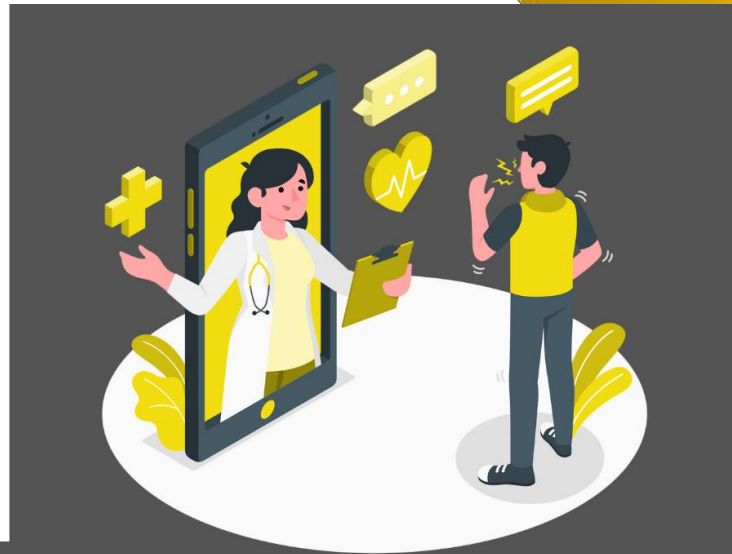


**CONSEILLÈRE
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté

LES
POSSIBLES



Utilisation de l'application Doctolib

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 26 avril
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre équipement

Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de l'association

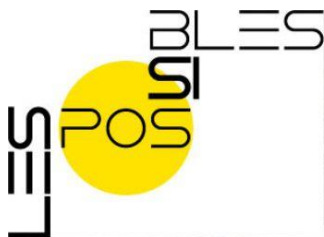
Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les activités de notre association.

● ● ● 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



CONTACTS :
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63



**Inscription obligatoire
jusqu'aux lundis précédents
(Précisez l'objet apporté et
l'éventuelle panne)**

**27 AVRIL
25 MAI
22 JUIN**

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



●●● 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 ET RECHERCHE BÉNÉVOLES

Afin d'étoffer l'équipe et envisager une organisation plus fluide, nous recherchons des bénévoles !

Si vous avez du temps libre et êtes intéressé.e, merci de bien vouloir prendre contact avec les animatrices.

Dans le cadre du "repair café et réparation de vélos", proposé une fois par mois aux 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 déposer vos dons, à l'accueil de l'association, pendant les heures d'ouverture

Tous vos outils seront les bienvenus !

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



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

• Le sport autrement

Vendredis 5, 12 et 19 avril, 2 groupes, 9h15 (si la salle est disponible) à 10h30 (rythme habituel, cool) et 10h30 à 11h30 (rythme plus soutenu, plus intense)

Tarif : 27 € + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

Groupe complet

• Sophrologie

Lundis 8 et 15 avril, 6 et 13 mai et 3 juin, balades sensorielles, à 10h (elles se déroulent le matin, à Mayenne, dans des lieux différents à chaque séance, plan d'eau, parc du château...)

Lundis 8 avril et 6 mai, sophrologie, à 16h30, salle de danse, gymnase Gambetta

Inscriptions ouvertes pour la rentrée de septembre 2024 !!

Tarif : 10 € les 15 séances

Groupe complet

• Découverte du patrimoine lavallois

Mardi 9 avril, rendez-vous à 11h15 aux Possibles

En partenariat avec l'espace intergénérationnel de Laval

Tarif : 2 € (le transport)

Prévoir argent pour manger au restaurant.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

 Le Bistro de l'Atelier <small>(salle du restaurant)</small> Le midi (à 12h) Formule 2 plats : 12 € Formule 3 plats : 14 €	Mardi midi 9 avril 2024	 Tartare de saumon au citron vert, œuf poché et salade roquette Mixed-grill au thym, beurre d'olives, herbes de Provence, tian et fenouil braisé Charlotte aux fraises	 RESTAURANT D'APPLICATION 91 Rue Haute-Follis - 53000 LAVAL	 Au bout du premier parking en entrant à gauche. L'accès au restaurant se fait par les marches. Pour les personnes à mobilité réduite, possibilité de se garer sur le parking du haut.
---	--------------------------------------	--	---	--

• Méninges et vous

Mercredi 10 avril, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

● **Concert dessiné à Lassay les Châteaux « Le chant du printemps »**

Samedi 13 avril, RV à 15h15 aux Possibles

Un concert dessiné et une séance de découverte de l'orchestre pour petits et grands ! Pour le bonheur des yeux et des oreilles, « Le chant du printemps » est illustré par Adrien Thiot-Rader, auteur-illustrateur de bandes dessinées en résidence avec l'orchestre symphonique de Haute Mayenne.

Tarif : 1 € (le transport) – Concert gratuit

Le chant du printemps

SAMEDI 13 AVRIL 2024

16h et 17h30

Concert dessiné par l'OSHM et Adrien Thiot-Rader, artiste en résidence
Réservations sur www.symphonique-haute-mayenne.fr



De 16h à 18h
Adopte une plante !



Salle Multifonction Lassay-les-Châteaux | Gratuit



INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

● **Ciné bleu « La ferme des Bertrand »**

Lundi 15 avril, RV à 14h30 au cinéma Le Vox

Nous suivrons le parcours de 3 générations d'agriculteurs

Tarif : 4,50 €

INSCRIPTION ET REGLEMENT A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

● **Allons faire un tour...**

Mardi 23 avril, rendez-vous à 10h aux Possibles

Marche au régime tortue jusqu'à Parigné sur Braye (durée : 1h)



● **Préparons l'été des séniers**

Mardi 23 avril, à 14h aux Possibles

Venez préparer votre été 2024





● **Récapitulatif mensuel séniers**



Avril 2024 : Pour les personnes de 60 ans et plus



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	4 Chorale à 10h45 aux Possibles	5 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta	
8 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet Séance de sophrologie , de 16h30 à 17h30 salle de danse au gymnase Gambetta	9 Découverte du patrimoine Lavallois, départ à 11h15 des Possibles	10 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	11 Chorale à 10h45 aux Possibles	12 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta Jardin de la Visitation	13 Concert dessiné à Lassay les Châteaux Départ 15h15, gratuit
15 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet Ciné bleu à 14h30, la ferme des Bertrand	16	17 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45 Assemblée Générale à 18h Au SAS de la salle polyvalente	18 Chorale à 10h45 aux Possibles	19 Le sport autrement , à 9h45 pour le premier groupe et 10h30 pour le 2 ^{ème} groupe salle de danse gymnase Gambetta	
22 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	23 Marche jusqu'à Parigné sur Braye, départ à 10h des Possibles Préparons l'été des séniers à 14h aux Possibles	24 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h15 à 11h45	25	 Laurie TARRAL Référente bien vieillir  Mail : l.tarral@lespossibles.org ☎ 06 31 68 16 38 Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyens 44 place Gambetta - 53100 Mayenne ☎ 02 43 04 22 93 ✉ contact@lespossibles.org 🌐 www.lespossibles.org	
29 Séance Do'in-Gym douce- Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	30				

• Ateliers vitalité à venir

Ateliers vitalité, en partenariat avec la MSAIO, pour prendre du temps pour soi et aborder des thématiques pour les personnes de 60 ans et plus.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES (de préférence sur tous les ateliers)

LES POSSIBLES

MSAIO

Pour les 60 ans et plus

1 "Mon âge face aux idées reçues"
Le 7 mai de 9h30 à 12h

2 "Ma santé : agir quand il est temps"
Le 15 mai de 14h à 16h30

3 "Nutrition la bonne attitude"
Le 22 mai de 14h à 16h30

Ateliers vitalités avec la MSAIO
Gratuit, sur inscription

4 "L'équilibre en bougeant"
Le 29 mai de 14h à 16h30

5 "Bien dans sa tête"
Le 5 juin de 14h à 16h30

6 « Un chez moi adapté, un chez moi adopté ! »
Le 12 juin de 14h à 16h30

● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyenne
ce Gambetta • 53100 MAYENNE
.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



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

Ateliers animés par des bénévoles, adhérents à l'association Les Possibles

- **Do-in (automassage, gym douce, méditation)**

Le lundi, de 10h à 11h30 ou le mercredi, de 10h15 à 11h45 (pour un 1^{er} contact, appelez Marie-Hélène)

- **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

- **Tricot**

Le mardi, de 14h à 16h **dans le hall du Grand Nord**

Le jeudi, de 16h à 18h aux Possibles sauf le 1^{er} jeudi du mois **dans le hall du Grand Nord**

- **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

- **Patchwork**

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**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking**

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

- **Poterie adultes**

Certains jeudis, de 19h30 à 21h30 (voir avec Marie-Hélène pour les dates)

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, 2^{ème} étage, salle Coluche

- **AMAP De la bouche aux oreilles (Maintien d'une Agriculture Paysanne)** ☎ 06 85 87 34 44

Le jeudi, de 17h à 19h30, au local près de l'association Les Possibles

- **Ma Hyène Poker** ☎ 07 69 19 19 14

Le jeudi, de 19h à 1h, 2^{ème} étage, salle Coluche

- **La Ligue contre le cancer** ☎ 02 43 53 46 43

Le samedi, rez de chaussée, bureau Victor Hugo

- **enoSia (Accompagnement autour des violences conjugales et intrafamiliales)**

Mail : v.nouzarede@enosia.net ou ☎ 06 58 45 22 48

Le 1^{er} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

A la maison des familles de Brossolette

- **Coyote Poker** ☎ 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

- **Monsieur Vincent, résidence la Providence - Halte répit** ☎ 02.43.30.44.32

Le lundi, de 13h30 à 17h30

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*)
- UEMO (Unité Educative de Milieu Ouvert) *Protection judiciaire de la jeunesse*
- Relais Petite Enfance
- ...