Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives) Avril 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
1 **Férié**	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 :

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.

Sophie