

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 :



Ça va être possible !

Votre programme du mois de mai 2024

**Association fermée
du 8 au 12
mai et le 20
mai**

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
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.16 à 17
Info Jeunes.....  	P.18 à 22
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.23
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.24
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.25
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.26 à 27
Activités aux Possibles	P.28 à 44
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.45 à 48
Ateliers de loisirs	P.49
Associations et organismes accueillis à l'année	P.50 à 51
Associations et organismes accueillis ponctuellement	P.52

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.



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**

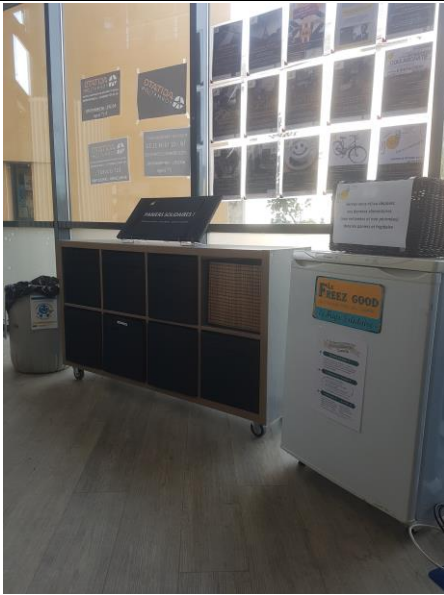


NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

Christophe Doussin, directeur	<u>c.doussin@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	<u>contact@lespossibles.org</u>	☎ 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	<u>e.goupil@lespossibles.org</u>	
Hélène Lecompte, référente famille	<u>h.lecompte@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.07.39.64
Laurie Tarral, référente bien vieillir	<u>l.tarral@lespossibles.org</u>	☎ 06.31.68.16.38
Noémie Houssemaine, animatrice Brossolette	<u>n.houssemaine@lespossibles.org</u>	☎ 06.80.68.84.63
Sandrine Mayoni, animatrice Angellerie	<u>s.mayoni@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.03.35.36
Marie-Hélène Joubin, animatrice	<u>mh.joubin@lespossibles.org</u>	☎ 06.59.58.86.48
Sophie Charrier, chargée d'insertion	<u>s.charrier@lespossibles.org</u>	☎ 06.08.02.26.33
Emilie Rangeard, animatrice	<u>e.rangeard@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.41.42
Emmanuelle Pépion, référente famille	<u>e.pepion@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.15.01
Marion Hiron, animatrice Info Jeunes	<u>m.hiron@lespossibles.org</u>	☎ 06.78.29.73.99
Patricia Conan, animatrice EDI Nord Mayenne Communauté	<u>p.conan@lespossibles.org</u>	☎ 06.74.89.91.00
Valentin Robin, conseiller numérique	<u>valentin.robin@mayennecommunaute.fr</u>	☎ 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**



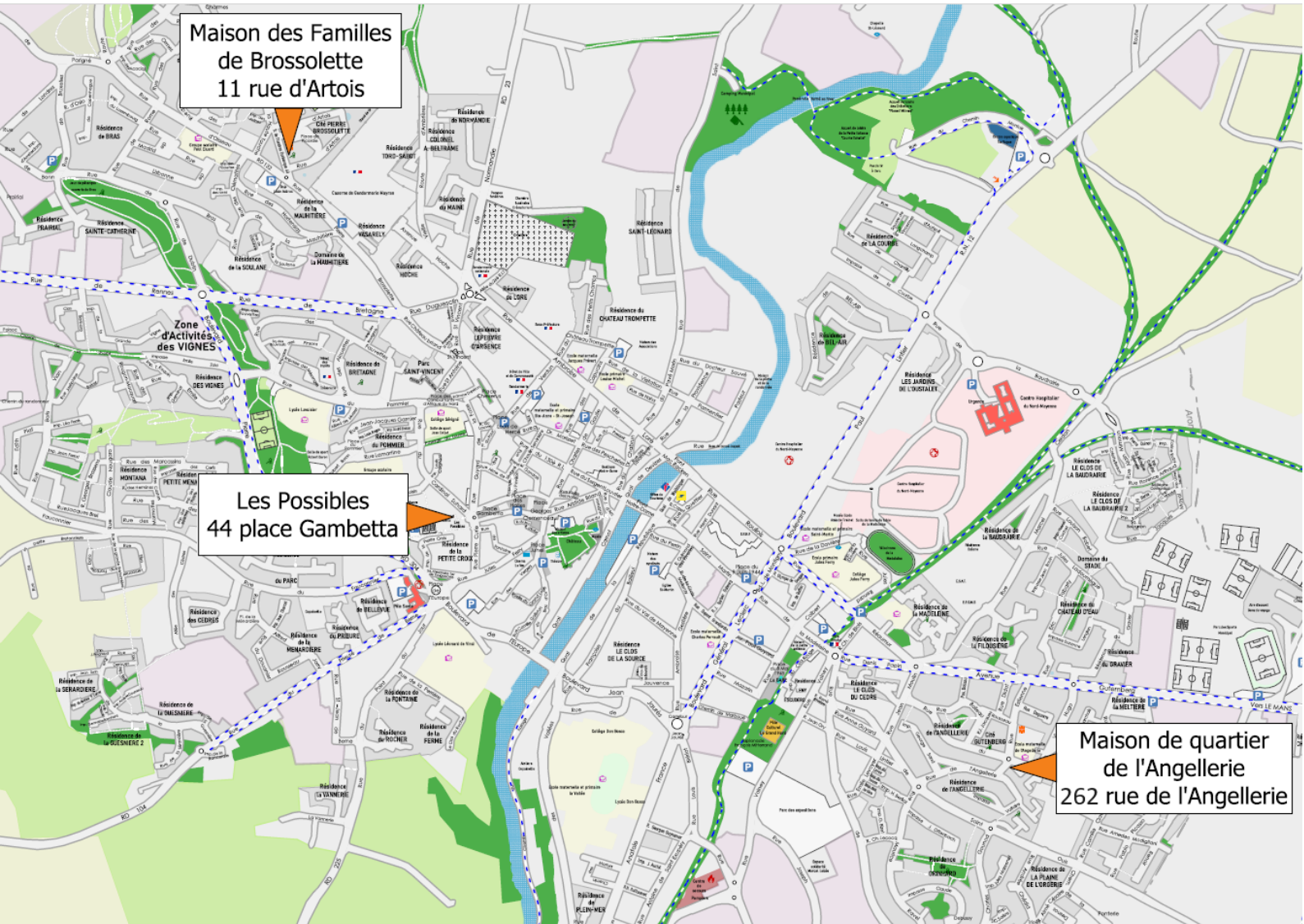
Isabelle Nouveau

Comptable



Estelle Goupil

OÙ NOUS TROUVER ?



Maison des Familles
de Brossolette
11 rue d'Artois

Les Possibles
44 place Gambetta

Maison de quartier
de l'Angellerie
262 rue de l'Angellerie

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 animateurs vont à votre rencontre...

Mercredi 15 mai*	14h-16h	Emmaüs Mayenne	Hélène et Solenne Hallais (CCAS)
Mercredi 22 mai*	14h-16h	Quartier Bretagne - Pommier -Buron	Hélène et Solenne Hallais (CCAS)

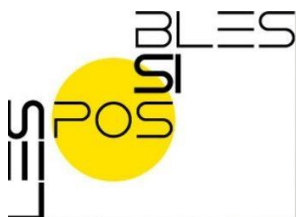
* Ces deux permanences seront l'occasion de répondre à un questionnaire pour interroger sur l'offre de loisirs sur le territoire et l'utilisation de son temps libre.



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

**15, 22 ET 29 MAI
5, 12 ET 26 JUIN
3, 10, 17 ET 24 JUILLET
28 AOÛT**

Adhésion obligatoire

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

TOM POUCE

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

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

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

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





2, 16, 23* ET 30 MAI
6, 13, 20 ET 27 JUIN
4, 11, 18 ET 25 JUILLET
29 AOÛT

Adhésion obligatoire

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

ILE AUX ENFANTS

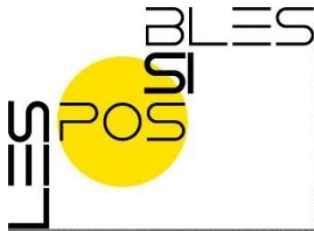
Le jeudi de 9h30 à 11h30
Maison des familles de Brossolette
11 rue d'Artois, 53100 Mayenne

* Eveil multiculturel avec Nadège Huard
du Conservatoire de Mayenne Communauté

Venez profiter d'un moment 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

17, 24* ET 31 MAI
7, 14, 21 ET 28 JUIN

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

*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

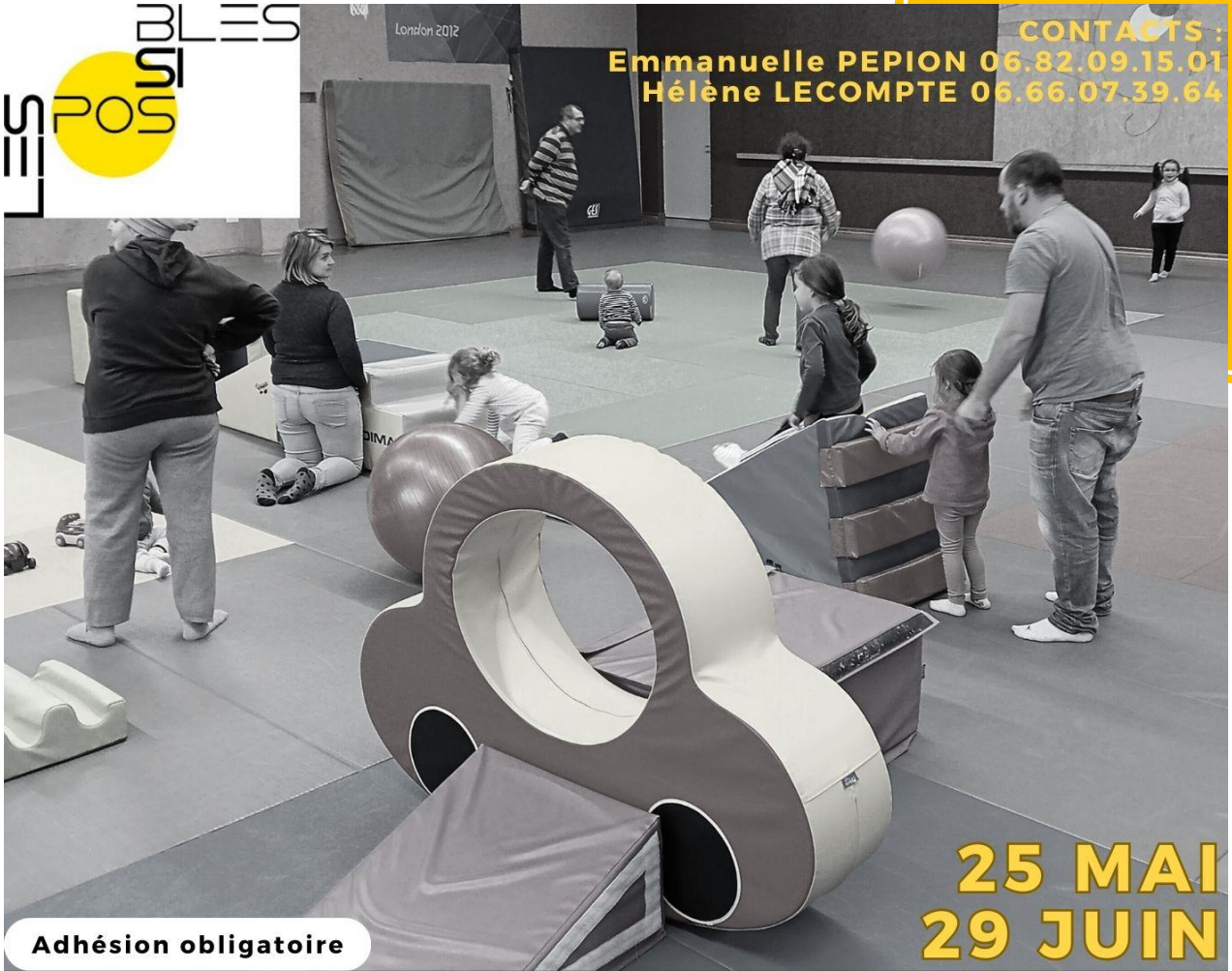
Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer avec votre enfant et rencontrer d'autres familles



●●● 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 LECOMPTÉ 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**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 14 mai, 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**

**24 MAI
21 JUIN**

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oiseau,
53100 Mayenne)

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

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**

**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 :

- 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

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 7 et 14 mai et jeudis 9, 16* et 23* mai, de 15h45 à 17h30

*** Jeudis 16 et 23* :** En lien avec le projet de l'année sur les jardins en partenariat avec le Musée du château de Mayenne, séances préparatoires de l'évènement « Rendez-vous aux jardins ».



RENDEZ-VOUS AUX JARDINS

SAM. 1^{ER} JUIN

Organisé par le Musée du château de Mayenne

Visite à 2 voix de restitution d'un parcours sur le jardin mené avec le CLAS des Possibles suivie d'un goûter au jardin confectionné par le CLAS.

➔ Musée du château de Mayenne
Tout public - Gratuit

Renseignements et réservations :
02 43 00 17 17



© Naveau

Contact : Noémie Houssemaine

- ✚ **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Avec la collaboration de bénévoles encadrants
Les lundis 6 et 13 mai et les jeudis 16, 23 et 30 mai, de 16h à 17h30
Contact : Sandrine Mayoni

- ✚ **Les rendez-vous à noter, à destination des enfants du groupe CLAS de l'Angellerie**

- **Mercredi 22 mai** (dans le cadre du projet KAP), les parents et les enfants de l'accompagnement à la scolarité sont invités à participer à la déambulation chorégraphique « Les pieds parallèles », au parc du Château, à 18h30. **(Voir p.36)**

Départ de la maison de quartier de l'Angellerie à 17h45 pour nous y rendre ensemble.
Sur inscription auprès de Sandrine

- **Mercredi 29 mai** (dans le cadre du projet KAP), participation au spectacle « Vertumne », à la salle des fêtes de Jublains, à 20h30. **(Voir p.42)**

L'horaire du départ de la maison de quartier sera transmis en direct, après un temps de concertation avec le groupe CLAS

Sur inscription auprès de Sandrine

Contact : Sandrine Mayoni



- ✚ **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

Contact : Emilie Rangedard



CONTACTS :
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63
Marie-Hélène JOUBIN 06.59.58.86.68

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.



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 !

MARCHE PARTICIPATIVE

AUTOUR DES DROITS DES FEMMES



ÉGALITÉ

JUSTICE

DIVERSITÉ

AUTONOMIE

Programme :

- Marche historique dans les rues de la ville de Mayenne portant le nom de Grandes femmes
- Echanges et discussions autour d'une boisson offerte.

MARDI

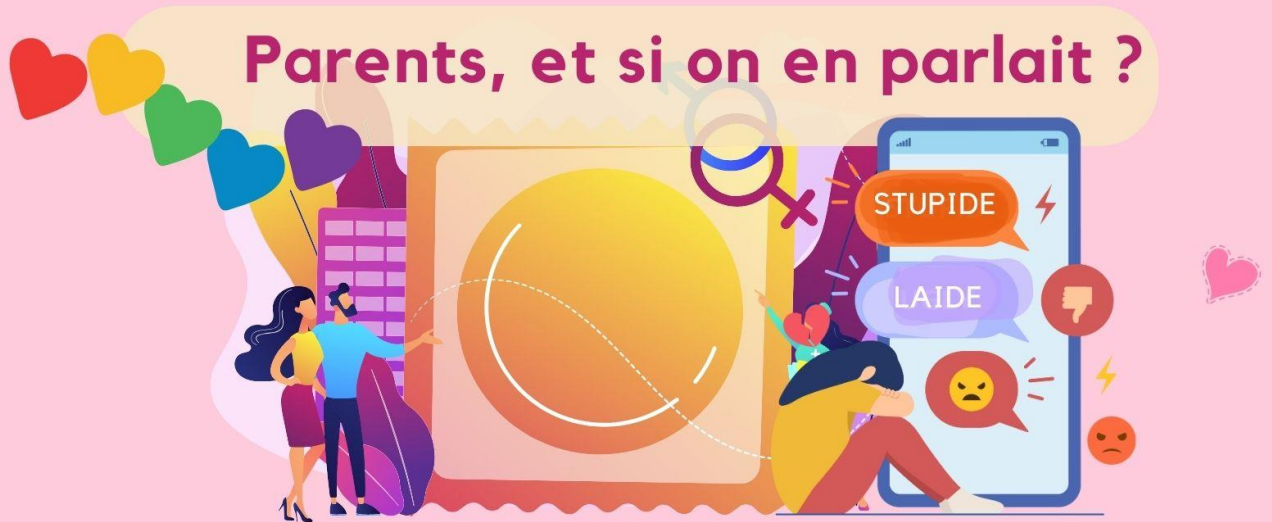
07 | MAI
de 18h30 à 20h30

RENDEZ-VOUS AUX POSSIBLES 44 PL GAMBETTA,
53100 MAYENNE

N'hésitez pas à venir nombreux et nombreuses !

Contactez-nous au 06.98.79.74.93

Pour un projet d'EMC d'un groupe de lycéennes



SEX EDUC'ACTION

ACTIONS AUTOUR DE LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE DES JEUNES

14 mai
20h00, ESPACE GRIMALDI (MAYENNE)

CONFÉRENCE autour de la construction de la sexualité chez les jeunes en 2024:
intimité et consentement, sexualité numérique, pornographie...

Intervenant:
Sébastien LANDRY
(sexologue clinicien)



Poser vos questions

GRATUIT

CINÉ-DEBAT autour du film "How to have Sex" de Molly Manning Walker



Présence du Centre de santé sexuelle 53, planning familial ...

16 mai
20h00, CINÉMA LE VOX (MAYENNE)

18/25 mai
5 créneaux par journée - à partir de 10h
DURÉE: 1h
Sur réservation - MAYENNE

ESCAPE GAME en famille
Lucas a disparu, saurez vous comprendre pourquoi avant qu'il ne soit trop tard ?

A partir de 14 ans

Pour réserver




Renseignements : 06.78.29.73.99

GRATUIT

A VENIR
4^{ème} trimestre 2024

THÉÂTRE FORUM
Compagnie Alcyone - AMY

Échanges autour des questions que l'adolescence bouscule dans son rapport au corps, aux autres, à sa "première fois", aux nues (photos dénudées) et à la problématique du harcèlement sexuel et cyber-harcèlement



En parallèle, espace dédié aux jeunes: venez tester les jeux SéduQ, Sexploration...



Temps convivial en fin de soirée

SERVICE BABY SITTING

Salut ! J'ai besoin d'un
baby-sitter . T'as un
contact?



Appelle l'Info Jeunes,
ils ont un fichier de
baby-sitters !



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

CONTACTEZ L'INFO JEUNES

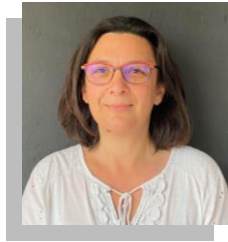
06.78.29.73.99
PIJ@LESPOSSIBLES.ORG

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 ) MAI 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
		1 Férié	2 Le Jeudi du BrEAK A Brossolette de 14h à 16h Atelier « Tricote ta ville » de 16h30 à 18h30 au Grand Nord	3 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
6 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)	7 Présence sur l'Atelier « Tricote ta ville » de 14h à 16h au Grand Nord	8 Férié	9 Férié	10 Association Fermée
13 Congés Séance « Do'in-Gym douce- Méditation » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	14 Congés	15 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles à 10h15	16 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BrEAK Maison des familles de Brossolette de 14h à 16h	17 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h
20 Férié	21 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	22 Séance Do'in-Gym douce- Méditation aux Possibles à 10h15	23 Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BrEAK Maison des familles de Brossolette de 14h à 16h- présentation des travaux aux abords de la maison de quartier	24 Atelier « Projets solidaires » à l'association Les Possibles de 9h à 12h Fête de voisins à Brossolette (information à venir)
27 Congés Séance « Do'in-Gym douce- Méditation » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	28 Permanence Escale De 14h à 16h aux Possibles	29 En attendant la flamme Olympique ...	30 Congés Pas de Jeudi du BrEAK	31 Congés A noter Apéro du début d'été à partir de 18h voir programme des 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>

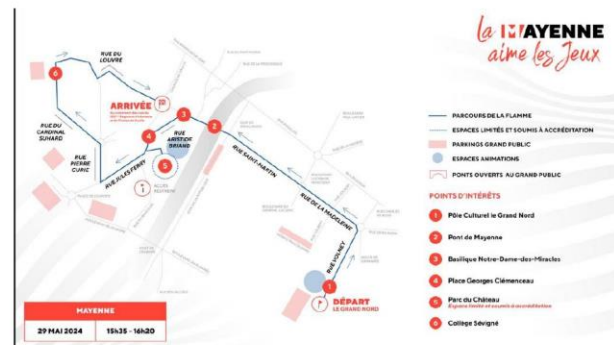
Soutenu financièrement par :





En attendant la flamme Olympique ...
 On ne la reverra pas de sitôt, elle est passée par ici, elle ne repassera pas par là...
 Je propose à ceux qui le souhaitent de venir pique-niquer aux Possibles à partir de 12h.

Son trajet :



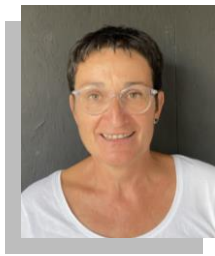
Projet « Tricote ta Ville » Automne /hiver 2024, l'objectif est d'embellir notre ville en recouvrant les arbres grâce à l'assemblage de morceaux de laine aux couleurs variées et lumineuses. Tout le monde peut participer. Amateur de tricot ou débutant. Rendez-vous chaque mois au Grand Nord les mardis de 14h à 16h 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 de mai 2024 -

6	LUNDI	7	MARDI	8	MERCREDI	9	JEUDI	10	VENDREDI
	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Confection de fleurs avec des bouteilles plastiques				FERIE				
13	Animatrice en congé	14	Animatrice en congé	15	A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté	16		17	
20	FERIE	21	Départ à 10h15 à la Roseraie Retour vers 17h30 Visite du Lactopôle 8€/pers	22	A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté	23		24	
27	A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Confection de fleurs avec des bouteilles plastiques Départ de La Roseraie à 13h30 retour vers 17h00 Projet cuisine pour "un Singe en été"	28		29	Départ parking de la Roseraie 11h00 – retour vers 16h30 A Mayenne Pique-nique Relais de la Flamme olympique	30		31	

Ce logo précise qu'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,
 N'hésitez pas à installer l'application SILIA pour suivre les actualités de l'association "Les Possibles". Vous y trouverez la plaquette mensuelle, les évènements, les nouveautés ...

MERCREDI 29 MAI

**Relais de la Flamme
 Olympique à Mayenne**



APPLICATION SILIA

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

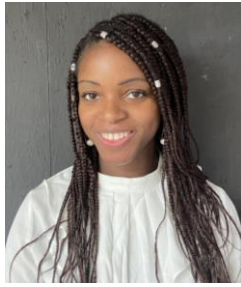
C'est tout nouveau !
 Application permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 53009162 ou
- 3 Flasher le QRcode



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>



• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 6, 13 et 27 mai, 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.

• Atelier échanges de savoirs

Lundi 6 mai, 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.

• Animation de quartier

Mercredi 29 mai, de 14h à 17h

Après-midi sportif dans le cadre du passage de la flamme Olympique

SUR INSCRIPTION AUPRES DE SANDRINE

• Repas de quartier

Pas de repas exceptionnellement ce mois-ci.

(car Sandrine est en congés tous les vendredis du mois de mai)

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 2, 16 et 23* mai

Le **23*** : Présentation aux habitants des travaux prévus aux abords de la maison des familles de Brossolette. Présence de Karine Gaboriaud et des agents de la ville.

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• **Animations de quartier**

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

Mercredi 15 mai, de 14h à 16h

• **Repas inter-quartiers aux Possibles**

Le repas se déroulera aux Possibles, ce mois-ci.

(Possibilité de transport au départ de la maison des familles de Brossolette)

Vendredi 17 mai, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Au menu : Gratin de poisson / Salade et fromage / Salade de fruits

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



• **Fête des voisins (voir page ci-après)**

Vendredi 24 mai, dès 18h30

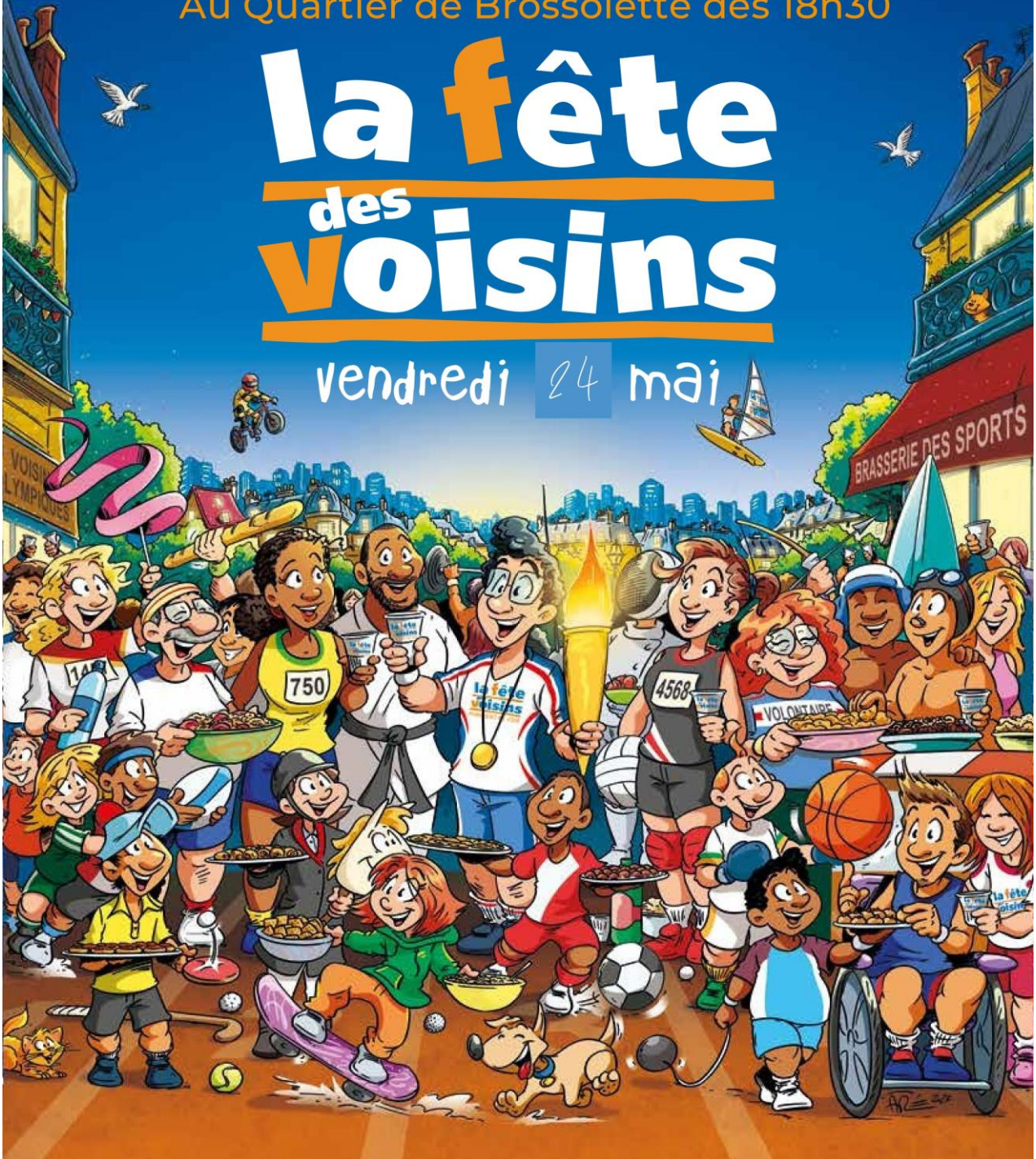
Réunir ses voisins autour d'un apéritif ou d'un repas, afin de partager un moment convivial. Une bonne occasion de développer également l'entraide de voisinage.



Au Quartier de Brossolette dès 18h30

la fête des voisins

vendredi 24 mai



Barbecue à disposition - jeux extérieurs
Repas partagé (apportez votre spécialité)

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

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

Contact : Sandrine Mayoni

• Troc plantes (voir p. 34)

Lundi 6 mai, à 13h30 aux Possibles, réunion d'information et d'organisation

Samedi 18 mai, de 13h30 à 17h, troc plantes à la Visitation

Contact : Laurie Tarral

• Ateliers créatifs

Mardis 14, 21 et 28 mai, de 14h à 15h30

Contact : Emilie Rangeard

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 16, 23 et 30 mai, 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



• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 16, 23 et 30 mai, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Contacts : Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau

• Repas inter-quartiers aux Possibles

Vendredi 17 mai, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Au menu : Gratin de poisson / Salade et fromage / Salade de fruits

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, 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)**



• 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@mayennecommunauté.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



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**

Tour d'Europe en Tandem



de Copenhague



à Lisbonne



Lundi 13 mai 2024 à 18h

Les Possibles – Salle Coluche (2^{ème} étage)

44 Place Gambetta - Mayenne

A l'initiative de l'association des Possibles à Mayenne, rencontre-témoignage avec Jocelyne Doumeau et Joël Caillerie autour d'un montage vidéo, reflet des différents aspects de ce voyage et d'un temps d'échanges.

En 2022, ils ont rallié Copenhague en juin et Lisbonne en septembre à partir de leur domicile, une expérience inoubliable.

Ces deux voyages au long cours ont permis aux deux randonneurs de découvrir des paysages très variés, de croiser des cultures et modes de vie différents, de voir mille choses insolites et de vivre une aventure humaine riche de sens.

Blog => europe-jojos-tandem.fr

Mercredi 15 mai : Réunion d'information sur les séances de natation "J'apprends à nager", avec la présence de Solenne Hallais du CCAS de la ville de Mayenne et Maël Guy entraîneur du club des Dauphins Mayennais.



DU 8 AU 19 JUILLET 2024
6/12 ANS : 13H45 À 14H45

LE CLUB DES DAUPHINS MAYENNAIS VOUS PROPOSE :

J'APPRENDS À NAGER À LA PISCINE "LA VAGUE"

Cours de natation **GRATUITS** à destination des enfants de 6 à 12 ans ne sachant pas nager.

Engagement sur les 10 séances demandées du 8 au 19 juillet 2024.

Ouverts aux familles ayant un **QF inférieur ou égal à 750€**.

RÉUNION D'INFORMATION **LE MERCREDI 15 MAI À 17H30** **À L'ASSOCIATION LES POSSIBLES**

Avec la présence de l'entraîneur du Club des Dauphins Mayennais
Pot de convivialité et possibilité de s'inscrire à l'issue de la rencontre.

Contacts:

Hélène Lecompte 06.66.07.39.64.

Solenne Hallais 02.43.30.21.37.

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93 • Fax : 02.43.32.12.91 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

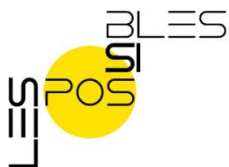




**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté



Atelier collectif - Avoir un billet de train avec sncfconnect

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 17 mai
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



CONTACT :
Emilie RANGEARD 06.82.09.41.42



Durée 1h30

VENDREDI 17 MAI

LA VEILLÉE

(Théâtre)

Mme Champolleau, Mr Gauthier et Guillaume sont originaires de Bourgogne ; ils participent à une excursion organisée par la maison de retraite de Ménetreux.

À l'occasion de leur dernière soirée, ils invitent les spectateurs à partager une veillée en plein

air, dont le personnage central est un feu de bois, et à déguster une soupe à l'oignon maison. Autour des flammes, le réel va peu à peu se mettre de travers...

Vous vous laisserez surprendre à chanter, à parler des étoiles, de flamme olympique, de Brigitte Bardot ou de fondue savoyarde, mais on verra aussi apparaître des extra-terrestres, des cuisinières à gaz et du pétrole en gel...

Tarif :
5 €

**Rendez-vous à 21h à l'association Les Possibles
ou 21h15 à la Visitation à Mayenne**

**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



Ouvert à tous
Gratuit

SAMEDI 18 MAI

TROC PLANTES

De 13h30 à 17h

Au jardin de la Visitation
(rue de la Visitation à Mayenne)

Venez troquer des plantes
et échanger des conseils en jardinage

En partenariat avec :



Patrimoine
LA MAYENNE



●●● 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



Troc plantes en lien avec l'exposition collective « Jardin » qui se déroulera du 18 mai au 16 juin à la Chapelle des Calvairiennes



CHALLENGE SOLDAIRE ALIMENTAIRE

LES POSSIBLES

DU 21 MAI AU 24 MAI 2024

L'ASSOCIATION LES POSSIBLES VOUS
INVITE À

PARTICIPER À UNE GRANDE COLLECTE DE

BOÎTES DE CONSERVE



AU PROFIT DE



PRÊTS À RELEVER CE DÉFI ?

ALORS, DÉPOSEZ VOS DONS
À L'ACCUEIL

ORGANISÉ PAR LES ÉLÈVES DE CAP
EQUIPIER POLYVALENT DU COMMERCE
DU LYCÉE DON BOSCO





CONTACTS :

Noémie HOSSEMAINE : 06.80.68.84.63

Sandrine MAYONI : 06.66.03.35.36



Durée 50 min

MERCREDI 22 MAI

HAPPY MANIF

(Musique)

Happy Manif est une déambulation chorégraphique enchantée, un jeu de rôle grandeur nature.

Pour cette création, David Rolland s'associe à Valeria Giuga, danseuse de la compagnie afin de créer une Happy Manif dédiée aux chorégraphes convoquant la nature comme source d'inspiration, depuis la fin du XIXème siècle.

Guidés par la bande son diffusée par le casque et par les deux danseurs, les manifestants voyageront à travers l'histoire de la danse : du ballet romantique aux improvisations de la danse contemporaine en passant par les performances farfelues des pionniers de la post-modern danse, le tout, les pieds bien parallèles !

**Tarif :
3.50 €**

**Rendez-vous à 18h15
au parc du Château de Mayenne**

**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

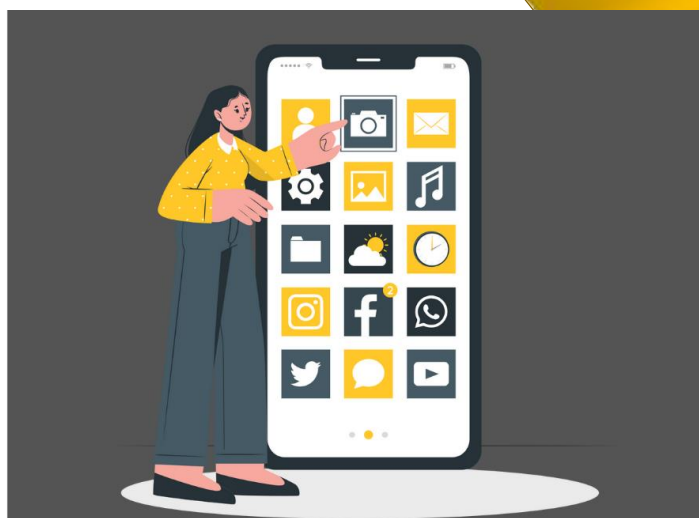
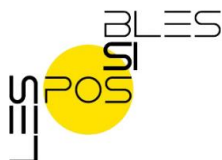




**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à scanner des documents avec son smartphone

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 24 mai
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 samedi 25 mai

Matinée Conviviale

**Pour les
familles,
les séniors**

**de 10h à 12h
Aux
Possibles**

Au programme :

**Crêpes party,
partage, échange
entre générations
et plaisir d'être
ensemble**

●●● 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

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)**

**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 !

Mercredi 29 mai, Passage de la flamme olympique à Mayenne

Pique-nique aux Possibles, à 12h, pour celles et ceux qui le souhaitent (prévoir son repas et nécessaire pour manger)



La **MAYENNE**
aime les Jeux



- PARCOURS DE LA FLAMME
- - - ESPACES LIMITÉS ET SOUMIS À ACCRÉDITATION
- PARKINGS GRAND PUBLIC
- ESPACES ANIMATIONS
- ⌋ PONTS OUVERTS AU GRAND PUBLIC

POINTS D'INTÉRÊTS

- 1** Pôle Culturel le Grand Nord
- 2** Pont de Mayenne
- 3** Basilique Notre-Dame-des-Miracles
- 4** Place Georges Clémenceau
- 5** Parc du Château
Espace limité et soumis à accréditation
- 6** Collège Sévigné

MAYENNE

29 MAI 2024

15h35 - 16h20



CONTACT :
Emilie RANGEARD 06.82.09.41.42



Durée 1h20

MERCREDI 29 MAI

VERTUMNE

(Musique)

Mme Champolleau, Mr Gauthier et Guillaume sont originaires de Bourgogne ; ils participent à une excursion organisée par la maison de retraite de Ménetreux.

À l'occasion de leur dernière soirée, ils invitent les spectateurs à partager une veillée en plein

air, dont le personnage central est un feu de bois, et à déguster une soupe à l'oignon maison. Autour des flammes, le réel va peu à peu se mettre de travers...

Vous vous laisserez surprendre à chanter, à parler des étoiles, de flamme olympique, de Brigitte Bardot ou de fondue savoyarde, mais on verra aussi apparaître des extra-terrestres, des cuisinières à gaz et du pétrole en gel...

Tarif :
3.50 €

**Rendez-vous à 20h à l'association Les Possibles
(spectacle à la salle des fêtes de Jublains)**

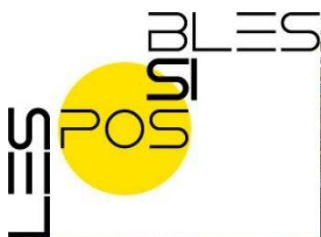
**SUR INSCRIPTION
A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**



●●● 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





**CONTACTS :
LES PROFESSIONNELS DES POSSIBLES
02.43.04.22.93**



VENDREDI 31 MAI

LE POT DE L'ÉTÉ

RV à partir de 18h à l'association Les Possibles

**A cette occasion, nous vous présenterons
le programme estival 2024 !**

**Nous vous invitons à apporter une de vos spécialités
culinaires à grignoter et à partager. La boisson sera offerte.**

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



LES ACTIVITES SENIORS

(pour les 60 ans et plus)



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

• Sophrologie

Lundis 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...)

Lundi 6 mai, sophrologie, à 16h30, salle de danse, gymnase Gambetta

Inscriptions ouvertes pour la rentrée de septembre 2024 !!

Tarif : 10 € les 15 séances

• Ateliers vitalité (voir page suivante)

Les 7, 15, 22 et 29 mai, 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)

• Le sport autrement

Vendredis 17, 24 et 31 mai

Attention : lieu changé et un seul groupe créé. Bernard assure les cours au stade de Mayenne en face l'entreprise FLOCH à 10h (s'il fait beau). En cas de pluie nous serons salle Gambetta.

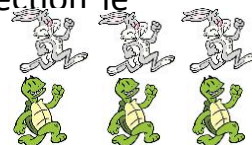
Transport si besoin au départ des Possibles, sur inscription auprès de Laurie (pour 8 personnes)

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

• Allons faire un tour...

Jeudi 23 mai, rendez-vous à 14h, au parking de la cale pour ensuite aller direction le halage.

Rythme tortue et lièvre si des personnes veulent aller à un rythme plus soutenu.



• Chauffe-citron

Vendredi 24 mai, à 14h

• Rencontre familles et séniors (voir p. 38)

Samedi 25 mai, à 10h, dans les locaux des Possibles

Rencontre conviviale autour d'un gouter (crêpes), créer du lien, du partage

• Méninges et vous

Mercredi 29 mai, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

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



Sur inscription
à l'accueil

MARDI 28 MAI, AUX POSSIBLES

" BIEN VIEILLIR AU VOLANT "

Atelier avec Conduite and Co

Au programme :

9h-12h : Revision du code de la route en s'amusant

Repas à Copainville le midi (à votre charge)

13h-17h : Mise en situation sur la route avec une voiture en
boite automatique

Ouvert aux personnes de 60 ans et plus,
ayant un permis de conduire

Tarif : 10 €

●●● 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

• Récapitulatif mensuel séniors

Mai 2024 : Pour les personnes de 60 ans et plus



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Férié	2	3	
6 Réunion troc plantes à 13h30 aux Possibles Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h Séance de sophrologie , de 16h30 à 17h30 salle de danse Gambetta	7 Atelier vitalité à 9h30 aux Possibles « Mon âge face aux idées reçues »	8 Férié	9 Férié	10 Association fermée	11
13 Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15 Balade sensorielle à 10h, groupe complet	14	15 Séance Do'in-Gym douce-Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles à 10h15 Atelier vitalité à 14h : « Ma santé »	16 Chorale à 10h45 aux Possibles	17 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps	18 Troc plantes Venez faire du troc de Plantes entre 13h30 et 17h au jardin de la Visitation
20 Férié	21	22 Séance Do'in-Gym douce-Méditation Avec Diane adhérente aux Possibles à 10h15 Atelier Vitalité à 14h : « Nutrition »	23 Chorale à 10h45 aux Possibles Marche tortue ou lièvre à 14h - Départ au parking de la Cale	24 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps Chauffe citron à 14h	25 Matinée conviviale séniors et famille de 10h à 12h Gouter pour du partage Des échanges, plaisir D'être ensemble
27 Séance Do'in-Gym douce-Méditation * Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h15	28 Bien vieillir au volant : 9h-12h code de la route 12h-13h repas à Copainville 13h-17h mise en situation sur la route	29 Méninges et vous à 10h Atelier vitalité MSAIO à 14h : « L'équilibre en bougeant »	30 Chorale à 10h45 aux Possibles	31 Le sport autrement , à 10h salle de danse gymnase Gambetta ou stade si beau temps	



Laurie TARRAL
référente bien vieillir

Mail : ltarral@lespossibles.org 05 31 68 6 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

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

- **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 Conjoints 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 3^{ème} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**
- **Le planning familial** ☎ 02 43 53 46 43
Le 1^{er} jeudi du mois, la journée, bureau Anne Franck

Asso loi 1901

ESPACE VIE AFFECTIVE RELATIONNELLE & SEXUELLE
MOUVEMENT FÉMINISTE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE

53

Le Planning Familial
Dans les locaux de l'association "Les Possibles"
1^{er} 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		

le planning familial 72

LES POSSIBLES

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



HALTE REPIT

Accueil de la personne atteinte de
maladie neuro dégénérative



INSCRIPTION au 02 43 30 44 32

Tous les
lundis

De 14H
À 17H

5
Personnes
accueillies

ANIMATIONS
MULTIPLES

Maison de
quartier de
Brossolette
11 rue d'Artois
Mayenne

7 Euros
l'après-midi

Stéphanie MONTEBRAN

Coordinatrice de la Maison des Aidants

02.43.30.44.32 / 06 60 30 67 12

smontebbran@monsieurvincent.org

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
- ...