

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
	1 Permanence de 14h à 16h Aux Possibles Partenariat avec la Compagnie Oh ! RV à 16h30 aux Possibles retour vers 19h30 (Complet)	2 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	3 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h	4 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
7 Séance « Do'in » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 16h30 (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	8 Réunion de préparation restauration bourse aux vêtements (complet) à 9h Partenariat avec la compagnie Oh ! RV à 16 h 30 (Complet)	9 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	10 Journée « En mouvement pour notre santé mentale » Voir Programme Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h	11 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
14 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h	15 Permanence de 14h à 16h Aux Possibles Partenariat avec la compagnie Oh ! RV à 16 h 30 (Complet) Soirée cinéma à 20h au vox	16 Séance « Do'in » aux Possibles de 10h15 à 11h15	17 Vagabondage autour du livre au café le <u>Rendez-vous</u> à 10h Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	18 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
Festival les contrées ordinaires / proposition à venir				
21 Séance « Do'in » A confirmer Avec Diane de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	22 <u>Clap de fin</u> pour le projet « Tricote ta ville » Merci à tous ceux qui y ont contribué RV Place Clémenceau et du 9 juin pour voir le résultat	23 Séance « Do'in » à confirmer aux Possibles de 10h15 à 11h15	24 PAS de Jeudi du BREAK	25 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h en autonomie
Prise en charge du volet restauration sur la bourse aux vêtements du 22 au 28 octobre inclus/groupe complet				
28 Séance « Do'in » A confirmer Avec Diane de 10h à 11h <u>Pas d'espace rencontres</u>	29	30 Séance « Do'in » à confirmer	31 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h	

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 :



35^e ÉDITION Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE
À MAYENNE

JEUDI 10 & MARDI 15 OCTOBRE

JEUDI 10
JOURNÉE - « JE BOUGE POUR MON BIEN-ÊTRE »

Programme complet de la journée :
de 9h30 à 16h : marche (7 km) ouverte à tous, **GRATUITE**

- 9h30 : accueil au parc du Château
- 10h : éveil musculaire
- 10h30 : départ de la marche
- 11h à 12h : activités au pôle santé mentale du CHNM
- 12h : reprise de la marche
- 12h30 à 13h30 : pique-nique aux Châteliers (apporter son pique-nique)
- 13h30 à 14h30 : activités aux Châteliers (jeux, chants...)
- 14h45 : reprise de la marche
- 15h45 : arrivée au parc du Château

(Possibilité de faire l'ensemble ou une partie de la balade)

de 16h à 18h30, au Parc du Château : **ouvert à tous, GRATUIT**
Mise à disposition de jeux, village santé mentale, jeu avec lots à gagner.

- 16h30 à 17h : séance « équilibre en mouvement »
- 17h30 à 18h30 : Concert de Orpair Collectif (musiques actuelles)

Orpair Collectif de l'association Pouvoir d'Agir 53 regroupe des personnes vivant avec des troubles psychiques, leurs titres ont pour fil conducteur la santé mentale.

En cas de mauvais temps, repli aux Châteliers.

9h30
16h

16h
18h30

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

MARDI 15

20h
Ciné-débat - Le grand bain
5.60 € - Le Vox, Mayenne

Projection du film et échange sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale, en présence de professionnels et associations.

Sur ce mois d'Octobre

A noter les 2 journées « **en mouvement pour notre santé mentale** » car au même titre que la santé physique, nous sommes **tous concernés** par notre santé mentale.

Pour la bourse aux vêtements, du 26 et 27 octobre à la salle polyvalente, un groupe est constitué pour prendre en charge le volet restauration de celle-ci.

Un groupe s'active tous les mardis soirs dans la cadre de la préparation du festival les Contrées ordinaires.

Pensez à regarder le programme des Possibles et à reprendre votre carte d'adhésion, si cela n'est pas encore fait.

A bientôt

