

Inscriptions sur les animations de ce mois de juin
à partir de **lundi 26 mai** à l'accueil des Possibles
Inscriptions à Lassay les Châteaux le lundi 16 juin, à 9h30
(des places seront réservées sur les sorties auxquelles Patricia et Jessie accompagnent)

Marre de prévoir ta gamelle ?!
Vente de galette saucisse et crêpes
Le vendredi 6 juin, de 12h à 14h
10 € le menu
Sur place ou à emporter
(voir p.28)

Repas Spécialités du Monde
(Maroc, Comores, Afghanistan)
Le vendredi 27 juin, à 12h30
5 € minimum
(voir p. 38)

Soirée jeux de société
A la maison de quartier de l'Angellerie
Le jeudi 19 juin, de 18h à 20h30
(voir p.33)

Ça va être possible !

Votre programme du mois de juin 2025

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 :

Du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30
Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h
Le samedi, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Pour accéder au site Internet de l'association, scanner ce QR code :



APPLICATION SILIA

Application gratuite permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

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

Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 Mayenne
contact@lespossibles.org
02.43.04.22.93

SOMMAIRE

Edito de ce mois de juin.....	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
Exposition de Sébastien Zerah	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.9 à 16
ALSH	P.17
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.18 à 19
Info Jeunes.....	P.20 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
Activités aux Possibles	P.27 à 41
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.42
Ateliers de loisirs	P.43 à 45
Associations et organismes accueillis à l'année	P.46
Zoom sur une association ancrée à la maison des familles de l'Angellerie « Les amis de la santé »	P.47



EDITO DE CE MOIS DE JUIN :

Un mois de Possibilités !

Les Possibles : Plus qu'un lieu, une bouffée d'air frais (et de bonne humeur) !

Vous pensiez que la vie était monotone ? Détrompez-vous ! "Les Possibles" débarquent en juin avec un programme détonnant. Imaginez un endroit où l'ennui est banni, remplacé par un cocktail détonnant d'activités pour tous les âges. Oui, oui, même votre grand-tante Gertrude, celle qui collectionne les chats en porcelaine, y trouvera son bonheur !

Alors, convaincus ? "Les Possibles", c'est l'assurance d'une dose quotidienne de fun, de découvertes et de rencontres. Préparez-vous à sortir de votre zone de confort (ou pas, mais au moins, vous aurez essayé !). On vous attend avec impatience !

Ah, **juin** ! Ce mois où l'on se demande si l'on vit dans un monde où c'était toujours juin, comme le dit si bien notre ami anonyme. Imaginez un instant : pas de lundis mornes, juste des week-ends ensoleillés, des barbecues à gogo et des concerts qui résonnent dans chaque coin de rue. Mais avant de nous laisser emporter par cette douce rêverie, faisons un petit tour d'horizon des festivités à venir !

🎵 **Fête de la Musique : Un Concert de Bonheur**

Le **21 juin**, préparez-vous à faire vibrer vos tympans ! La **Fête de la Musique** arrive, et avec elle, une symphonie de talents, des musiciens amateurs aux pros qui se battent pour le titre de « meilleur voisin musicien ». Que vous soyez plutôt rock, jazz ou même musique classique, il y en aura pour tous les goûts. Alors, sortez vos maracas et laissez-vous emporter par le rythme !

* **Passage à l'Été : Le Grand Saut**

Le **21 juin** n'est pas seulement synonyme de musique, c'est aussi le jour où l'été fait son entrée triomphale. Préparez vos lunettes de soleil et vos chapeaux de paille, car les températures vont grimper ! Selon les prévisions, attendez-vous à des journées ensoleillées avec quelques petites averses pour pimenter le tout. Mais ne vous inquiétez pas, un peu de pluie ne fait jamais de mal... surtout si elle arrose vos plantes et salades !

👨👦 **Fête des Pères : À Nos Super Papas !**

Et n'oublions pas le **15 juin**, la **Fête des Pères** ! Un jour pour célébrer ces héros du quotidien qui nous ont appris à faire du vélo, à changer une ampoule et à raconter des blagues (parfois douteuses). Offrez-leur un cadeau qui les fera sourire, même si c'est juste un bon vieux dessin fait maison. Après tout, c'est l'intention qui compte, n'est-ce pas ?

🇫🇷 **Journée Mondiale du Don du Sang : Un Geste Vital**

Le **14 juin**, nous célébrons la **Journée Mondiale du Don du Sang**. Un rappel que donner son sang, c'est un peu comme donner un coup de pouce à la vie. Alors, si vous avez un peu de rouge à donner, n'hésitez pas à faire un don. Qui sait, vous pourriez même sauver une vie tout en vous faisant de nouveaux amis !

Alors, chers membres **des Possibles**, préparez-vous à un mois de juin plein de musique, de soleil, de rires et de dons. Que ce soit en chantant sous la pluie ou en profitant du soleil, faisons de ce mois un véritable festival de possibilités ! 🎉

Et vous, qu'attendez-vous le plus en juin ?

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	☎ 07.57.50.67.38
Hélène Lecompte, référente famille	h.lecompte@lespossibles.org	☎ 06.66.07.39.64
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 Corbeau-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
Jessie Viot, stagiaire EDI Nord Mayenne Communauté	j.viot@lespossibles.org	☎ 06.31.68.16.38
Valentin Robin, conseiller numérique	valentin.robin@mayennecommunaute.fr	☎ 07.85.54.43.72

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

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



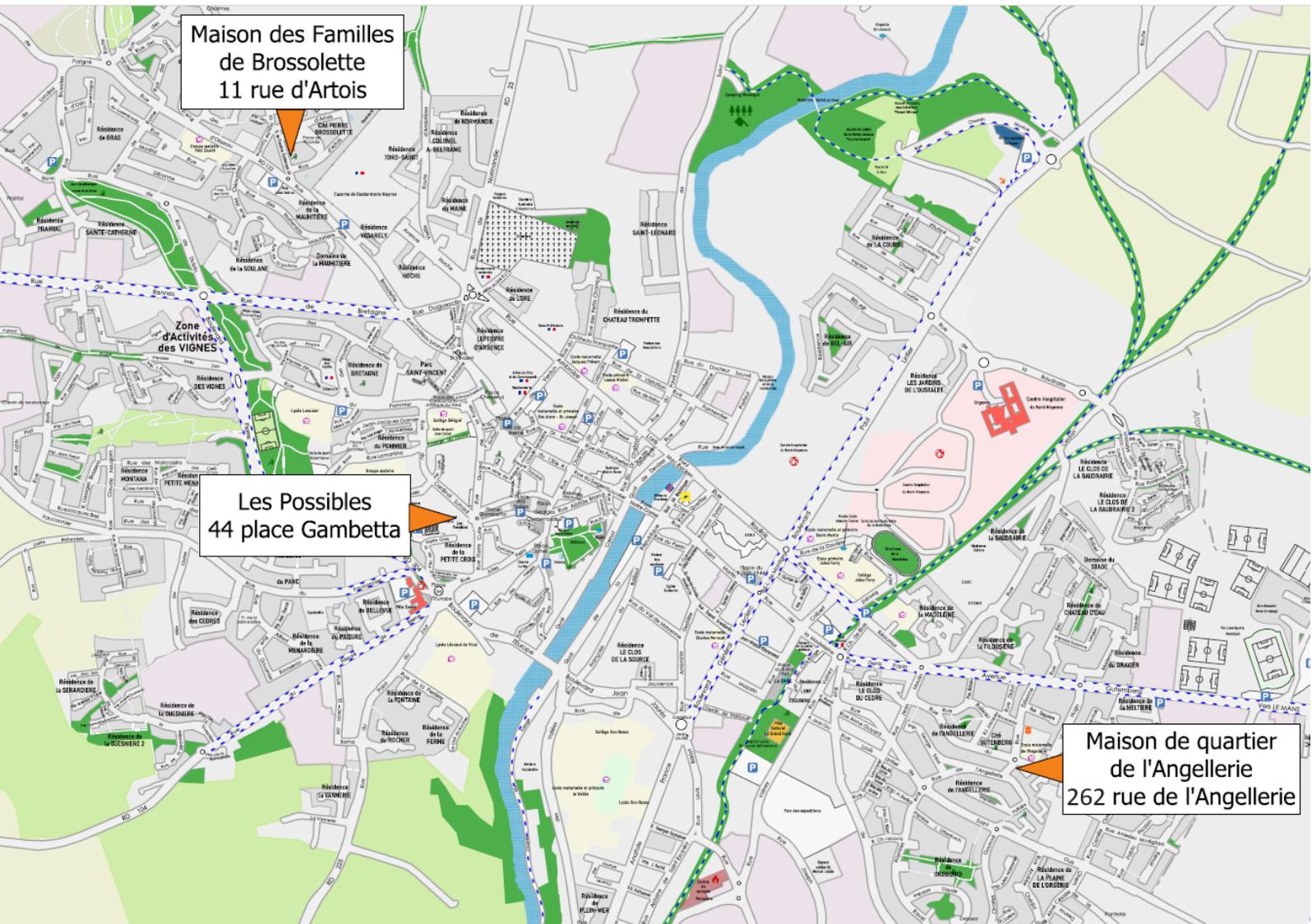
Isabelle Nouveau

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 :



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...).

EXPOSITION

Du 2 au 14 juin, dans les locaux des Possibles

Sébastien Zerah – Artiste visuel et musicien



Sébastien Zerah, 53 ans, est un artiste visuel, musicien, auteur et compositeur dont le travail explore les liens entre le subconscient, la mémoire et les symboles universels. Inspiré par le surréalisme et le dessin automatique, il compose des œuvres expressives et colorées où se mêlent abstraction et éléments figuratifs. Ses créations invitent à une lecture intuitive.

Sébastien Zerah explore également la fusion entre l'humain et la mécanique, questionnant notre rapport à la technologie et à l'intelligence artificielle sans jugement tranché.

Il étend cette réflexion à la réalité virtuelle, créant une œuvre personnelle qui plonge le spectateur dans des mondes oniriques et mouvants.

Vernissage le mardi 3 juin, à 18h, dans le hall des Possibles

À l'occasion de ce vernissage, Sébastien proposera une initiation à la création en réalité virtuelle, offrant ainsi une immersion directe dans son processus artistique.

<https://www.instagram.com/sebz.vrart/>



PETITE ENFANCE / FAMILLE



Emmanuelle Pépion - 06.82.09.15.01
e.pepion@lespossibles.org
Référénte famille

Hélène Lecompte - 06.66.07.39.64
h.lecompte@lespossibles.org
Référénte famille



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

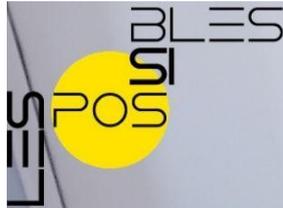
Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer
avec votre enfant et rencontrer d'autres familles

Ne pas jeter sur la voie publique

●●● 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 PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTÉ 06.66.07.39.64



5, 12, 19 ET 26 JUIN
3, 10, 17 ET 24 JUILLET
28 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

**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



Ne pas jeter sur la voie publique



Adhésion obligatoire

6, 13, 20 ET 27 JUIN

LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30

A l'association Les Possibles
44 place Gambetta à 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

28 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 !

**Le 24 mai, venez nous rencontrer sur
le salon Croq' les mots, marmot !**



●●● 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




Ne pas jeter sur la voie publique

LE CINÉ POUSSETTE QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ▶ Chaque deuxième mardi du mois, une séance avec une lumière tamisée, un son réduit, une table à langer et un tapis d'éveil à disposition
- ▶ Un accueil par des professionnels de la petite enfance, de la parentalité et/ou de la culture, pour échanger avec les parents, les informer.

**LE CINÉ POUSSETTE EST OUVERT
À TOUTES ET TOUS !**

Séance tout public
5,60€ - gratuit pour le bébé
Jusqu'à 12 mois



PARTIR UN JOUR

UN FILM DE AMÉLIE BONNIN

MAR 10 JUIN
14H

LE CINÉ-POUSSETTE, C'EST TOUS LES DEUXIÈMES
MARDI DE CHAQUE MOIS À 14H.
SON RÉDUIT, LUMIÈRE TAMISÉE, 
MATÉRIEL À DISPOSITION : CHAUFFE-BIBERON, TAPIS
ET JEUX D'ÉVEIL ET TABLE À LANGER



ÉVÈNEMENT AU CINÉMA LE VOX MAYENNE



ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

10 JUIN

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

3 JUIN

A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,
53100 Mayenne)

Un jeudi par mois,
à partir de 8h15

5 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.



STOP  **P**

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

Les samedis, de 9h30 à 12h30, aux Possibles

* 28 juin

* 20 septembre * 18 octobre

* 15 novembre * 13 décembre

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

Adhésion obligatoire

**SAMEDI 28 JUIN
DE 14H À 16H**

**A LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE
11 RUE D'ARTOIS À MAYENNE**

**TU PRENDS SOIN DE MOI...
JE PRENDS SOIN DE TOI...**

**SÉANCE D'ESTHÉTISME :
ATELIER COIFFURE OU MAQUILLAGE
EN DUO MÈRE/FILLE**

(A partir de 12 ans)

Venez vous accorder une bulle de bien-être et passer un moment privilégié en duo mère - fille autour d'un atelier maquillage ou coiffure avec les conseils de Lilie Doussin, esthéticienne.

(Apportez votre maquillage habituel)

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

ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

Rappel des vacances d'Avril.

Les enfants ayant participé aux ateliers sont invités à venir installer leur décoration sur le site du festival le mercredi 25 juin. Rdv 14h aux Possibles

Avec une visite du festival par les organisateurs



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 Corbeau-Joubin
06.59.58.86.48
mh.joubin@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org

Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants

• A destination des primaires

+ Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Noémie Houssemaine
DERNIERE SEANCE LE MARDI 24 JUIN

+ Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie
Les lundis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Sandrine Mayoni

+ Exposition « Feux Follets »
Le jeudi 5 juin, déplacement à la chapelle des Calvairiennes, dans le cadre du projet KAP, afin de visiter l'exposition *Feux Follets*, de Maxime Verdier
Contact : Sandrine Mayoni

+ Déplacement au Grand Nord
Le jeudi 12 juin, déplacement au Grand Nord, de 16h30 à 18h
Contact : Sandrine Mayoni

+ Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire P. & M. Curie
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

 **Le Kiosque**
Centre d'Action Culturelle
Mayenne Communauté



• A destination des collégiens (contact : Emilie Rangeard)

+ Accompagnement scolaire aux Possibles
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
DERNIERE SEANCE LE MARDI 24 JUIN

+ Projet avec le Conservatoire de Mayenne Communauté
Tous les mardis jusqu'en juin

MUSIQUE DANSE THÉÂTRE

CONSERVATOIRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ

APPEL À BÉNÉVOLAT

CLAS : CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Bénévole au sein d'une équipe et toujours accompagné-e d'un-e salarié-e, j'accompagne les enfants de l'élémentaire (6-12ans) à s'épanouir à l'école et dans la vie dans le cadre du dispositif CLAS.

Le CLAS est un dispositif qui permet d'accompagner les enfants et leur famille dans leur relation à la scolarité, sur de l'ouverture culturelle

Différent de l'aide aux devoirs, c'est un temps qui nous permet de:

- Revaloriser les enfants et de leur permettre de prendre confiance
- Leur permettre de s'exprimer (quel que soit le type d'expression)
- Proposer une ouverture culturelle et sur le monde
- Faire le lien entre les enfants, la famille et l'école
- Proposer d'autres moyens d'apprentissage (par le jeu, des ateliers, de la cuisine, des spectacles etc.)



LES + BÉNÉVOLES :

- Je suis en relation avec les enfants, leur famille, l'école et mon équipe.
- Je peux proposer des ateliers/projets sur des thématiques qui me tiennent à cœur
- Je suis susceptible d'accompagner les enfants en sortie
- J'ai à cœur d'apporter une ouverture culturelle et au monde.
- J'aide les enfants à s'organiser dans leur travail, je leur apporte des astuces, de la méthodologie, une autre manière d'aborder les apprentissages.

INFO JEUNES



-  L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques et être accompagné dans la mise en place de vos projets.**
-  L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin. Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!
-  L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur dédié** à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photocopies et impressions.**
-  L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.
-  A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène et des préservatifs internes et externes gratuitement
-  L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



ACTUS

-  Un singe en été - 27 et 28 juin 2025 à Mayenne
-  Pense à t'inscrire pour les chantiers argent de poche des vacances. **NOUVEAUTÉ : dès 14 ans**

Chantiers de jeunes Orientation Erasmus
 Prendre soin de soi International Discriminations
 Partir à l'étranger Apprendre à s'informer Se déplacer
 Se divertir Se loger Métiers Mobilité Stage Entreprenariat
 Baby-sitting Accéder à ses droits Fake news Sexualité
 Entreprendre S'engager Loisirs Bénévolat
 Séjours linguistiques Service Civique Job
 Sport **info Jeunes** 53 Aides financières
 Construire son parcours **Job** Droits et devoirs
 Travailler **info Jeunes** Explorer les possibles BAFA Culture
 Santé Démarches administratives Créer son association
 Déménager Réseaux sociaux Partir au pair
 Alternance Vacances Formations
 Permis de conduire (Cyber)harcèlement Volontariat



Nos horaires :

Mercredi de 14h à 17h
Vendredi de 14h à 17h

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

INFOS-JEUNES.FR

APRES LE BAC, PREPARE TA VIE ETUDIANTE

24-25-26 JUIN DE 14H À 16H30



Prépare ta vie étudiante : se loger, se déplacer, s'occuper de sa santé, gérer son argent, bon plan étudiant , profite de ces 3 après midi pour répondre à toutes tes questions !

**INSCRIPTION PAR SMS AU 0678297399 OU
PAR MAIL PIJ@LESSOISSIBLES.ORG**



VOUS ETES PARENTS

en recherche de
baby sitter ?



VOUS AVEZ + DE 16 ANS

et souhaitez faire du
baby-sitting ?



ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez-nous : **06 78 29 73 99**

pij@lespossibles.org

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 EDI) Juin 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Séance « Do'in » de 10h à 11h avec Diane	3	4 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	5 Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h Avec Noémie	6 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h en autonomie
En congés du 2 au 9 juin inclus				
9 Lundi de Pentecôte	10 Permanence de l'Escale De 14h à 16h A l'association les Possibles	11 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	12 P ^o ose tes mots De 10h à 11h30 aux Possibles Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	13 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Pique-nique atelier solidaire (Information ultérieurement)
16 Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, Scrabble, lecture de la presse ...)	17 Permanence de l'Escale De 14h à 16h A l'association les Possibles	18 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane Pique nique à la Chapelle au Riboul (Information ultérieurement) Projet avec Olivier Hédin	19 Le Jeudi du BrEAK A Brossollette de 14h à 16h	20 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
23 Séance « Do'in » de 10h à 11h avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, Scrabble, lecture de la presse ...)	24 Permanence de l'Escale De 14h à 16h A l'Association les Possibles	25 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	26 Vagabondage autour du livre au Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BrEAK A Brossollette de 14h à 16h	27 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
30 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, Scrabble, lecture de la presse ...)				

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

Soutenu financièrement par :



Zoom Sur l'été

Déjà juin, bientôt l'été.

Inscriptions sur les animations estivales de juillet/août/septembre à partir du **jeudi 14 juin à 10h**, à l'accueil des Possibles (Pour juin et le reste du programme, inscription dès la diffusion)

Remise de l'accueil du 4 au 25 août 2025 inclus
 (Les activités se poursuivent tout au long de l'été)



Ça va être possible !

Votre programme estival 2025

ASSOCIATION LES POSSIBLES
 44, place Gambetta 53100 MAYENNE
 ☎ 02 43.04.22.93
contact@lespossibles.org
www.lespossibles.org
<https://www.facebook.com/AssocLesPossibles>

HORAIRES D'OUVERTURE SUR LA PERIODE ESTIVALE :
 samedi après-midi, de 10h à 12h et de 14h30 à 17h30
 le vendredi de 10h à 17h30 du 14 juin à 10h

Le point d'entrée sera ouvert sur ces horaires mais il n'y aura pas forcément d'accueil (en raison de la modification de l'emploi d'accueil sur les services extérieurs)

Pour accéder au site Internet de l'association via un QR code :



Pour accéder à l'application EDI :



Contact
 Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale
 ☎ 02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33
s.charrier@lespossibles.org

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 Juin 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société Départ à 9h30 de Chevrier Retour vers 17h00 Concert éphémère au Grand Nord à Mayenne Prévoir pique-nique	03 Départ à 14h00 de Chevrier Retour vers 17h00 Concert éphémère au Grand Nord à Mayenne	04 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté A Sainte-Marie des Bois De 14h00 à 16h00 Départ Chevrier 13h45 Danse en ligne latino avec Jessie	05 Départ à 8h30 de Chevrier Retour vers 18h00 ZOO d'ECOUVES 8 €/A 6 €/E	09
9 FERIE	10 Comité de pilotage de l'EDI Départ à 14h00 de Chevrier Retour vers 17h00 Concert éphémère au Grand Nord à Mayenne	11 Départ de Chevrier 14h15 A la Baroque Gondouin 14h00-16h00 Les Lassay qui nous lient	12 Départ à 10h30 de Chevrier Retour vers 18h00 Visite de Saint Cénéri Prévoir pique-nique Visite du jardin de la Mansonière 5€/A 3€/E	13
16 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Décor un Singe en été Départ à 14h00 de Chevrier Retour vers 17h00 Concert éphémère au Grand Nord à Mayenne	17 Départ à 14h00 de Chevrier Retour vers 17h00 Concert éphémère au Grand Nord à Mayenne	18 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Départ à 11h30 de Chevrier Retour vers 17h00 Ballade à La Chapelle au Riboul Prévoir pique-nique	19	20 Départ de Chevrier 14h00 A la Baroque Gondouin 14h30 -16h00 Les Lassay qui nous lient (Atelier théâtre)
23 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre De 9h30 à 17h30 • Jeux de 9h30 à 11h Visite des adhérents de Mayenne Prévoir pique-nique Randonnée des trois châteaux	24	25	26 Départ à 14h00 de Chevrier Retour vers 17h00 Installation des décorations pour un singe en été	27-28 Festival "Un singe en été"



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



Sorties prévues sur le programme d'été des Possibles avec présence d'une animatrice de Lassay

A : prix Adulte E: prix Enfant



L'Arc-en-ciel



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,

Le beau temps est de retour, profitons-en pour faire quelques sorties et pique-niques !

Isabelle sera présente le lundi 16 juin pour les inscriptions pour les sorties d'été ! (règlements sur place le jour même)



A bientôt,
Patricia et Jessie

Coordonnées de Jessie : 0631681638

jviot@lespossibles.org

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>

• Les ateliers de partages

Lundis 2, 16 et 23 juin, de 14h à 15h30

Atelier de partages

• Les animations de quartier au cours de l'année scolaire 2024/2025

Mercredis 4 et 11 juin, de 14h à 17h : **ateliers créatifs** dans le cadre du barbecue de la Davière (qui se déroulera le vendredi 13 juin)



• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 16 et 23 juin, 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.

Avec la présence de l'animatrice.

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

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :
<https://www.facebook.com/manon.lespossibles.3>

• Repas inter-quartiers

Le repas se déroulera à la maison de quartier de Brossolette, ce mois-ci.

Lundi 2 juin, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Dans le cadre d'un singe en Eté, un groupe de bénévoles se retrouvent pour réaliser 2 repas et l'apéro partenaires.

Pour ce repas test, nous vous proposons d'être des « critiques culinaires » et de venir goûter nos recettes 😊

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



• Animations de quartier

De 14h à 16h30 à la maison des familles de Brossolette

- 🇫🇷 **Mercredis 4 et 11 juin** : Atelier de décoration en lien avec le Barbecue de la Davière
- 🇫🇷 **Mercredi 18 juin** : Pas d'animation de quartier
- 🇫🇷 **Mercredi 25 juin** : Pas d'animation de quartier – Mise en place des décorations d'un singe en été avec le groupe d'enfants de l'ALSH du mois d'Avril

• Jedis 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

Jedis 5, 12, 19 et 26 juin

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Repas inter-quartiers

Le repas se déroulera à la maison des familles de Brossolette, ce mois-ci.

Lundi 2 juin, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Dans le cadre d'un singe en Été, un groupe de bénévoles se retrouvent pour réaliser 2 repas et l'apéro partenaires. Pour ce repas test, nous vous proposons d'être des « critiques culinaires » et de venir goûter nos recettes 😊



SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Emilie Rangedard et Noémie Houssemaine

• Mardis créa'

Mardis 3 et 10 juin de 14h à 15h30

Travaux manuels divers

Contact : Emilie Rangedard

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 5, 12 et 19 juin, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Rangedard et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 5, 12, 19* et 26 juin, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

19* En autonomie (car soirée jeux à l'Angellerie ce même jour à compter de 18h – voir p.33)

Contacts : Emilie Rangedard et Isabelle Nouveau

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 7, 14, 21 et 28 juin, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Sortons manger !

Mardi 10 juin, RV à 12h aux Possibles ou à 12h15 devant le restaurant « La Tour de Pise », rue Jules Ferry à Mayenne

Prévoyez votre argent

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES avant le 05/06

Contacts : Emilie Rangedard et Isabelle Nouveau



• Echanges en français

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h.

• 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



• Rendez-vous numériques collectifs

Voir p. 36 et 40

LES POSSIBLES

CONTACTS :
Patricia CONAN : 06.74.89.91.00
Jessie VIOT : 06.31.68.16.38
Estelle GOUPIL : 07.57.50.67.38



UNE PROMENADE AU CŒUR DE LA NATURE NORMANDE

JEUDI 5 JUIN

PARC ANIMALIER D'ÉCOUVES

A Le Bouillon dans l'Orne

**RV à 8h30 à l'association Les Possibles
Retour vers 18h**

Tarifs : 8 € / adulte et 6 € / enfant

**Prévoir pique-nique, boisson,
chaussures adaptées, casquette...**

●●● 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



Marre de prévoir ta gamelle ?!
Le collectif "Changeons d'Air Ensemble" vous propose un repas dont les bénéfices serviront à financer une partie de leur séjour
Vendredi 6 juin 2025

de 12h à 14h

Menu

sur place ou à emporter

10€

à l'association Les Possibles

Galette saucisse
accompagnement chips ou salade

2 crêpes

(pâte à tartiner* ~ caramel beurre salé* ~ confiture*)

Réservation avant le 4 juin





CONTACTS :
Patricia CONAN : 06.74.89.91.00
Jessie VIOT : 06.31.68.16.38
Isabelle NOUVEAU : 02.43.04.22.93



JEUDI 12 JUIN

BALADE/PIQUE-NIQUE

**RV aux Possibles à 10h30
Retour vers 17h30**

**A Saint Céneri le Gérei
Visite guidée des jardins de la Mansonière à 14h30**

Tarifs : 5 € / adulte et 3 € / enfant

Prévoir pique-nique, boisson,
chaussures adaptées, casquette...



Recherche de cintres en fer et collants colorés unis (même filés) pour le barbecue de la Davière



LE BARBECUE DE LA DAVIÈRE

APÉRO, SPECTACLES, REPAS*



**VENDREDI 13 JUIN
DÈS 18H30**

AIRE D'ACCUEIL DES VOYAGEURS, MAYENNE



DEUX SPECTACLES :

Le Choeur KIFF ET BOUM

par Pierre Bouguier

Et si on chantait !

par Alexandre Giet et Camilo Gonzalez

*Repas (sans boisson) à prix libre sur place

LES
POINTE
LES

AMAV 53

Le
Kiosque
Centre d'Action Culturelle
Moyenne Communauté

COLLECTIF
UND
MAYENNE



CONTACTS :

Emilie RANGEARD : 06.82.09.41.42

Noémie Houssemaine : 06.80.68.84.63

**Sortie
adaptée
séniors**

LUNDI 16 JUIN

MUSÉE ROBERT TATIN

Visite à 14h

RV à 11h à l'association Les Possibles

Retour vers 18h

Tarifs : 5 € / adulte et 3 € / enfant

**Prévoir pique-nique, boisson,
chaussures adaptées...**

LES POSSIBLES

MARDI
17
JUIN

Vous pouvez
apporter votre
pique-nique ou
quelque chose à
partager si vous
le souhaitez



18H À
20H

Venez partager
un moment
convivial et
chanter
avec nous

KARAOKÉ

DANS
L'ACCUEIL

Contacts :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
Françoise et Chantal, adhérentes

06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93

● ● ● 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 :
Emilie RANGEARD 06.82.09.41.42
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93

JEUDI 19 JUIN

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

De 18h à 20h30

A la maison de quartier de l'Angellerie
262 rue de l'Angellerie à Mayenne

Prévoyez votre pique-nique
et votre nécessaire pour manger

Possibilité de vous ramener chez vous
à la fin de la soirée, sur inscription



Ne pas jeter sur la voie publique

●●● 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



Journée au

PARC DE LOISIRS DE LA COLMONT



DATE

20 juin



HORAIRES

9h - 17h



PROGRAMME

Swin golf
pique-nique
balade

Prévoir tenue pour être à l'aise ainsi
qu'un pique-nique

*Participation à l'ensemble du programme obligatoire



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : L'intelligence artificielle : amie ou ennemie ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 20 juin
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Pas besoin de votre équipement informatique pour
cet atelier

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 :
Patricia CONAN : 06.74.89.91.00
Marion HIRON : 06.78.29.73.99
Estelle GOUPIL : 07.57.50.67.38

LUNDI 23 JUIN

BALADE/PIQUE-NIQUE

RV aux Possibles à 11h30
Retour vers 17h

La Roseraie +
Randonnée “Lancelot au pays de Lassay” (6,600 km)

Tarif : 1 €

Prévoir pique-nique, boisson,
chaussures adaptées, casquette...

●●● 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

Isabelle NOUVEAU : 02.43.04.22.93

Sandrine MAYONI : 06.66.03.35.36

Estelle GOUPIL : 07.57.50.67.38



Attention :
visite avec
des
escaliers !!!

JEUDI 26 JUIN

FROMAGERIE VAUBERNIER

A Martigné sur Mayenne

(Visite à 9h30)

+ BALADE SUR LE HALAGE

Vers la guinguette à Montflours

RV à 9h à l'association Les Possibles

Retour vers 17h

Tarif : 1 €

Prévoir pique-nique

●●● 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
LES POSSIBLES
LES POSSIBLES

SPÉCIALITÉS du Monde

Maroc
Comores
Aghanistan



Les mamans des enfants du CLAS primaire des Possibles vous invitent à venir déguster un repas autour des spécialités du monde

Au menu :

Tajine poulet/citron/olive

Seffa marocaine aux cheveux d'ange

Jalebi

Et quelques autres surprises culinaires...

Tarif minimum :

5 €

Le bénéfice servira à financer une animation pour les enfants et parents du CLAS



VENDREDI 27 JUIN

A 12H30, SALLE COLUCHE, AUX POSSIBLES

SUR RESERVATION AUX POSSIBLES

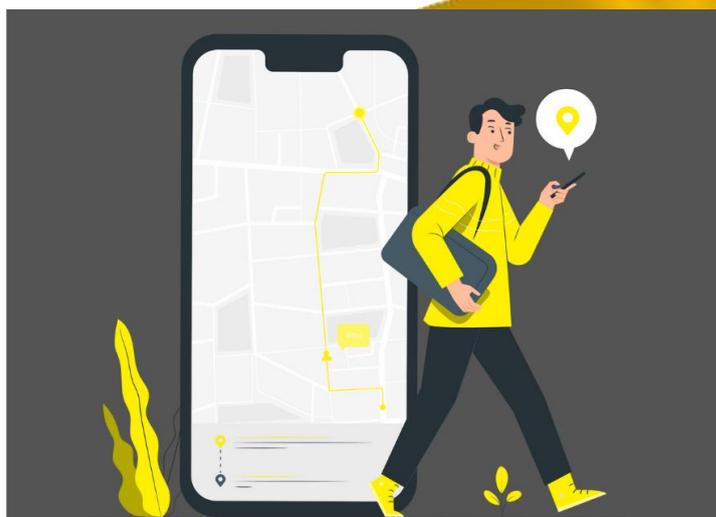
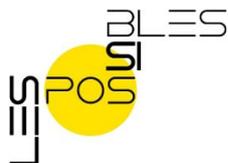
Repas sur place ou à emporter (le préciser lors de l'inscription)



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser le GPS avec Waze ou Google maps

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 27 juin

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

Billetterie disponible à l'accueil de l'association Les Possibles

Tarif adhérents Les Possibles : 13 € pour 1 soirée et 26 € pour les 2



FESTIVAL
UN SINGE EN ÉTÉ
ESPIÈGLE & FANTASQUE
27 · 28 JUIN 2025 / MAYENNE

BOSTON BUN (LIVE) · GOGO GREEN
JEAN-PAUL GROOVE · **JOLAGREEN23**
MIKI · PANACHE & GRABUGE · SYQLONE
THIS IS THE KIT · TALITA OTOVIĆ · **THÉA**
TRAE JOLY · **WARHAUS** · WHISPER
YVNNIS · ZOMBIE ZOMBIE

BEFORE JEUDI 26 JUIN : JASMINE NOT JAFAR · MOUNTAIN · KOKOPELI

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Ciné bleu « Doux Jésus »

Lundi 2 juin

RV à 14h30 au cinéma le Vox

Tarif : 4,50 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL



Le sport autrement

Vendredis 6, 13, 20 et 27 juin, un seul groupe, à 10, encadré par Bernard Guillot

Tarif : 28 € + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !



• Sophrologie

Sophrologie : lundi 16 juin, à 11h15, salle Coluche

Balades sensorielles : lundis 2 et 23 juin RV à 16h30 à l'accueil

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL - Engagement sur toutes les séances

Tarif : 10 € les 15 prestations (10 séances + 5 balades sensorielles)

• Méninges & vous

Mercredi 18 juin, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

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)

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

+ L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...)

Mardi, de 14h à 16h

+ Couture

Mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet) et jeudi, de 13h30 à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

+ Tarot

Mardi, de 14h à 18h et mercredi, de 20h à 23h

+ Scrabble

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

+ Tricote papote (tricot, crochet... et conseils)

Mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

+ Temps d'activité et de convivialité

Contact : Emilie Rangeard

Mardi (*mardis créa'*) et jeudi (*jeux'di*) de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

+ Atelier libre pour enfants

Mercredi, de 14h à 16h

Dans un atelier libre, l'enfant peut s'impliquer dans une activité, un jeu, une tâche qu'il choisit lui-même et qu'il peut exercer seul, sans l'aide de l'adulte. C'est l'idée de laisser l'enfant s'approprier l'outil ou le matériel. À la différence d'un jeu encadré, cette activité n'a aucune fonction définie. Il est, ici, néanmoins et toutefois, en sécurité, sous la tutelle de l'animatrice référente, présente pendant la durée totale de l'atelier.

+ Patchwork

Jeudi, de 14h à 16h

+ Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante)

Vendredi, de 9h à 12h

+ Tissage

Vendredi, de 14h à 16h30

+ Scrapbooking

Vendredi, de 19h à 22h30 (Groupe complet)

+ Poterie adultes

Jeudi, de 19h à 21h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

A la maison de quartier de l'Angellerie

+ Les ateliers de partages

Contact : Sandrine Mayoni

Lundi, de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)



Du vendredi 16 mai au vendredi 6 juin

TISSAGE COLLECTION EXPOSITION

Dans le hall de l'association Les Possibles

44 place Gambetta à Mayenne

VERNISSAGE

LE VENDREDI 16 MAI, À PARTIR DE 14H

Contacts :
Marie-Hélène CORBEAU-JOUBIN
Anne-Marie ROMAGNE
06.59.58.86.48
02.43.04.22.93
contact@lespossibles.org

Les ateliers solidaires

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



Des matériaux
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer, de transmettre vos savoirs,
souhaitez découvrir les associations du territoire...

Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Pour tous renseignements, contactez :

Sophie Charrier : 06.08.02.26.33

Marie-Hélène Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 6, 13, 20 et 27 juin

De 9h à 12h, aux Possibles

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

44, place Gambetta • 53100 MAYFNNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS À L'ANNÉE

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

+ AA - Alcooliques Anonymes **Nouveauté** ☎ 09 69 39 40 20

Le premier jeudi du mois, de 20h à 21h30, 1^{er} étage, salle Nelson Mandela

+ 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**

A la maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

+ Coyote Poker ☎ 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

Dans les locaux du SEL (près du local Info Jeunes)

+ CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées) ☎ 02 43 91 03 20

1^{er} et 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

A la maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue 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

ZOOM SUR L'ASSOCIATION

« Les amis de la santé »

Affiliée à la Fédération Nationale des Amis de la Santé

Mission reconnue d'utilité publique (arrêté du 17-1-91)

L'association se veut apolitique et non confessionnelle.

Elle s'adresse aux personnes qui peuvent être victimes de problématiques addictives (alcool, drogues, jeu) ainsi qu'à leur entourage (famille, amis.....).

Les compétences de ses membres se basent sur :

- L'expérience du vécu

- La connaissance de la maladie

- Et le travail en réseau (médical, éducatif, médico-social) qui facilite l'accompagnement de la personne dans sa démarche de soins.

L'accueil, l'écoute, les groupes de paroles permettent des échanges sereins et appropriés à la situation de chacun sans jugement et dans la confidentialité.

Le 1^{er} samedi de chaque mois se tient un espace convivial (groupe de paroles) à la maison de quartier de l'Angellerie de 10h à 12h où chacun est libre de s'exprimer, sans jugement et en toute confidentialité.

Contacts :

Hilda CORBEAU : 06 84 29 29 95

Alain CHESNAIS : 06 82 20 52 23