

| Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | vendredi  |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>1</b></p> <p><b>PAS d'Espace rencontres</b></p>  | <p><b>2</b></p> <p><b>Permanence</b><br/>De 14 à 16h aux Possibles.</p>  | <p><b>3</b></p>  | <p><b>4</b></p> <p><b>Le Jeudi du BREAK</b><br/>A Brossolette de 14h à 16h<br/>Présence du CMP</p>  | <p><b>5</b></p> <p><b>Atelier solidaire</b><br/>à l'association Les Possibles de 9h à 12h<br/><b>Samedi 6 septembre 2025</b><br/>Forum des associations à la salle polyvalente de Mayenne</p> |
| <p><b>8</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h<br/><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br/>de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)</p> | <p><b>9</b></p> <p><b>Projet avec Olivier Hedin</b><br/>« Histoire d'ici et d'ailleurs »<br/>De 16h à 18H</p>  | <p><b>10</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>de 10h15 à 11h15<br/><b>Permanence Escale</b><br/>de 9h à 11h30 Aux Possibles</p>                        | <p><b>11</b></p> <p><b>Le Jeudi du BREAK</b><br/>à Brossolette de 14h à 15h30<br/><b>Projet avec Olivier Hedin</b><br/>De 16h à 18h<br/>« Histoire d'ici et ailleurs »</p>              | <p><b>12</b></p> <p><b>Atelier solidaire</b><br/>à l'association Les Possibles de 9h à 12h<br/><b>Samedi 13 septembre</b><br/>Course personnes en situation de Handicap</p>                   |
| <p><b>15</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>Avec Diane de 10h à 11h<br/><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br/>de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)</p>                        | <p><b>16</b></p> <p><b>Projet avec Olivier Hedin</b><br/>De 16h à 18H<br/>« Histoire d'ici et ailleurs »</p>   | <p><b>17</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b> de 10h15 à 11h15<br/><b>Sortie à la Biscuiterie</b><br/>Rendez-vous à 11h aux Possibles, retour vers 17h</p> | <p><b>18</b></p> <p><b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossolette de 14h à 15h30<br/><b>Projet avec Olivier Hedin</b><br/>De 16h à 18h<br/>« Histoire d'ici et ailleurs »</p>                  | <p><b>19</b></p> <p><b>Atelier solidaire</b><br/>à l'association Les Possibles de 9h à 12h</p>  |
| <p><b>22</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>Avec Diane de 10 h à 11h<br/><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br/>de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)</p>               | <p><b>23</b></p> <p><b>Réunion de présentation Escale et association*</b><br/><b>Balade Contée</b> avec Olivier Hédin à 18h30 A la visitation<br/>Cf programme Les Insolites</p> | <p><b>24</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>de 10h15 à 11h15<br/><b>Permanence Escale</b><br/>de 9h à 11h00_Aux Possibles</p>                        | <p><b>25</b></p> <p><b>Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous</b> à 10h<br/><b>Le Jeudi du BREAK</b><br/>A Brossolette de 14h à 16h<br/><b>Apéro de fin d'été</b> à 18h</p> | <p><b>26</b></p> <p><b>Atelier solidaire</b><br/>à l'association Les Possibles de 9h à 12h<br/><b>Repas de la solidarité/ réunion de rentrée et point sur le projet</b></p>                   |
| <p><b>29</b></p> <p><b>Séance « Do'in »</b><br/>Avec Diane de 10h à 11h<br/><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br/>de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)</p>                | <p><b>30</b></p> <p><b>Permanence</b><br/>de 14h à 16h aux Possibles</p>   |  |   |   |

# L'Escale



## Espace de découvertes et d'initiatives

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.

Comme pour toute association, **la carte d'adhésion est obligatoire.**

### 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



Pour accéder à l'application SILIA :



L'application Silia vous permet d'avoir facilement accès chaque mois au programme de l'association avec mise à jour des nouveautés.

Si besoin d'aide pour l'installer, prendre rendez-vous avec Valentin Robin, conseiller numérique à l'association les Possibles au 07 85 54 43 72

## Quelques bonnes résolutions pour la rentrée

Sortir de chez soi, aller à la rencontre des autres, participer à des projets, donner de son temps, mettre en avant son potentiel, autant de bonnes raisons pour venir à la réunion de présentation\* de l'EDI Escale et de l'association le mardi 23 septembre à 9h30 à l'association les Possibles - Sur inscription

**Reprise des séances de Do'in**, avec Diane, bénévole, le lundi 8 septembre. Le Do'in est une pratique d'auto massage, de pression de points énergétiques et d'étirement, basée sur la médecine chinoise. Ce massage favorise la circulation de l'énergie, le Qi, à l'intérieur du corps.

**Jeudi du Break**. En fonction de leurs disponibilités, Marie-Pierre Gallais ou William Vidy, infirmiers au CMP de Mayenne, sont présents sur cet accueil, une manière d'appréhender les notions de santé mentale, souvent minimisées, négligées voire ignorées.

**Projet « Histoire d'ici et d'ailleurs »** : 4 ateliers sont proposés ce mois-ci en prévision d'une balade contée, en date du 23 septembre à la visitation. Olivier Hédin de la compagnie Oh ! nous accompagnera dans l'art de poser notre voix pour raconter une histoire, connue de vous ou empruntée. Les ateliers auront lieu dans les locaux de l'association Mia Mia et avec les adhérents de Mia Mia. Sur inscription auprès de moi, places limitées.

## A noter dans vos agendas

- **Forum des associations**, samedi 6 septembre 2025, à la salle polyvalente de Mayenne, l'occasion pour ceux qui le souhaitent de venir témoigner en tant qu'adhérents des Possibles et de découvrir la richesse associative de notre territoire.
- **La petite course en plus**, course inclusive en date du samedi 13 septembre autour du plan d'eau derrière l'association. Nouveauté sur Mayenne

Belle rentrée Sophie