



NOUVEAUTÉ !!!

2 séances découvertes
du yoga du rire en septembre !
Le mardi 9 à 18h et le jeudi 18 à 20h
Ensuite, 1 séance par semaine en
fonction du créneau le mieux adapté

**RENOUVELLEMENT
DES ADHESIONS
A COMPTER
DU 1^{ER} SEPTEMBRE !
(Valable jusqu'au 31/08/26)**

Ça va être possible !

Votre programme du mois de septembre 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 septembre	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
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.8 à 14
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.15 à 17
Info Jeunes.....	P.18 à 20
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.21-22
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.23
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.24
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.25
Activités aux Possibles	P.26 à 37
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.38
A venir	P.39 à 40
Ateliers de loisirs	P.41 à 43
Associations et organismes accueillis à l'année	P.44
Zoom sur une association : « Les Alcooliques Anonymes »	P.45



EDITO DE RENTREE :

Septembre : "L'automne, c'est le printemps des possibles !"

La période estivale s'éclipse, emportant avec elle les transats, les pique-niques sous le ciel bleu, les barbecues trop cuits... Mais restons optimistes : on se prend encore à rêver d'un été indien, d'une belle arrière-saison où les terrasses résistent, la farnienté se diffuse au coucher du soleil et les projets s'épanouissent sous une température encore clémente pour la saison.

Et nous voilà en septembre, ce mois étrange où l'on alterne entre la nostalgie des vacances et l'excitation d'un nouveau départ. Septembre revient avec ses matins plus frais et ses après-midis dorés. Les visages familiers réapparaissent, les conversations reprennent autour d'un café chaud, et l'envie d'agir ensemble renaît comme une couverture posée sur les épaules du quotidien. Les cartables reprennent du service, les réveils sonnent un peu plus tôt, et chacun – petit ou grand – tente de retrouver son rythme. Car la rentrée scolaire ne concerne pas que les enfants : elle mobilise aussi les parents, les familles, les voisinages... toute une organisation collective qui se remet en mouvement. Mais ce n'est pas qu'un retour au quotidien : c'est aussi le moment où les dynamiques citoyennes reprennent de l'élan. Les salles se rallument, les idées s'échangent, les convictions s'aiguisent. C'est le mois où les intentions deviennent actions, et où chaque rencontre peut devenir une impulsion vers un monde plus juste, plus solidaire.

Mais pour Les Possibles, septembre n'est pas une simple rentrée. C'est une bifurcation collective, une montée en puissance, un moment stratégique. Car cette année, ce mois de septembre est aussi celui du dépôt officiel de notre projet social 2026-2030, fruit de longs mois de concertation, d'ateliers participatifs, d'échanges intenses, parfois passionnés, mais toujours animés par une même boussole : construire une société plus juste, plus solidaire, plus inclusive.

Ce projet, que nous remettrons à la Caisse d'Allocations Familiales de la Mayenne et qui sera étudié début novembre, n'est pas qu'un dossier administratif : c'est le reflet vivant de notre ADN, un concentré d'expériences partagées, de réalités locales, de rêves à portée de main.

"La rentrée, c'est comme une pâte à tarte : si on y met les bons ingrédients, elle peut nourrir tout un quartier."
(proverbe inventé mais tout à fait crédible)

Cette rentrée sera donc, plus que jamais, placée sous le signe de l'engagement, de l'intelligence collective, et de l'enthousiasme (si possible contagieux). Des projets fleuriront autour des transitions écologique, sociale, citoyenne et démocratique, inclusive et laïque... et de cette douce utopie réaliste qui nous anime : transformer notre quotidien pour qu'il soit plus humain.

Au programme donc de ce mois de septembre : des ateliers qui changent la donne, des rencontres qui décroissent, des projets qui créent du lien, de la convivialité... et parfois même des goûters (on ne change pas une équipe qui partage du cake maison).

Et qui dit rentrée, dit aussi renouvellement des adhésions ! Septembre est le moment idéal pour (re)affirmer votre engagement aux côtés des Possibles. Nos adhésions se veulent accessibles à toutes et tous, parce que la participation ne doit jamais être freinée par une question de budget. C'est aussi l'occasion parfaite d'inviter un.e proche, un.e voisin.e, un.e collègue à pousser la porte de l'association, découvrir nos nombreuses activités, nos services, ou tout simplement partager un moment convivial.

C'est décidé, cette rentrée ne sera pas un retour au même, mais un saut vers l'inédit !! Parce qu'aux Possibles, on ne rentre pas... on invente.

Bienvenue dans cette saison pleine de vie, de convictions et de bifurcations.

Et surtout, n'oubliez pas : *"Rentrer dans les cases ? Très peu pour nous. L'équipe préfère dessiner de nouveaux contours."*

Christophe DOUSSIN,
Directeur



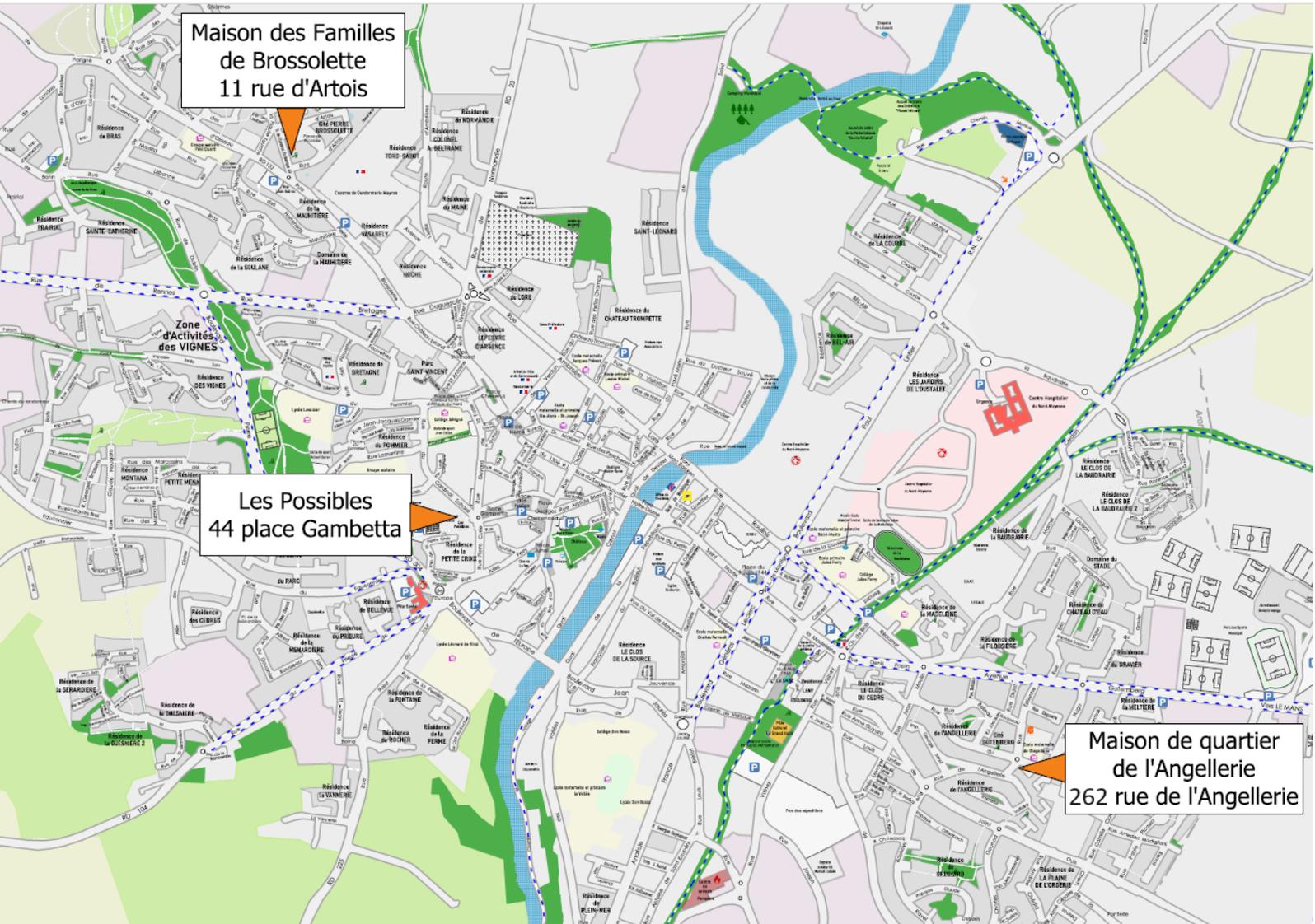
NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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 Alves, 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	Lieu de détente avec presse
	
Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...	Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...
Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service	Comptable
	
Isabelle Nouveau	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

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...).

**Adhésion à
renouveler dès le
1^{er} septembre !!!!**



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

3, 10 ET 17 SEPTEMBRE
MARDI 23* SEPTEMBRE
1, 8, 15, 22 ET 29 OCTOBRE
5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE
3, 10 ET 17 DÉCEMBRE

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

*** Eveil multiculturel**
RV à 9h45,
au Conservatoire du Grand Nord



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





4, 18 ET 25 SEPTEMBRE
9, 23 ET 30 OCTOBRE
6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE
4, 11* ET 18 DÉCEMBRE

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

* Eveil multiculturel
RV à 9h45, au Conservatoire
du Grand Nord



CONSERVATOIRE
MUSIQUE DANSE THÉÂTRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ



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 PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

5, 12, 19 ET 26 SEPTEMBRE
10 ET 17 OCTOBRE
7, 14, 21* ET 28 NOVEMBRE
5, 12 ET 19 DÉCEMBRE

Adhésion obligatoire

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

*** Mimilit part en voyage
RV à 9h45 à la Médiathèque
du Grand Nord**



●●● 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 :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

20 SEPTEMBRE
18 OCTOBRE
22 NOVEMBRE
13 DÉCEMBRE

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



Ne pas jeter sur la voie publique

Mardi 9 septembre, à 14h

**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



ACCUEILS CAFÉ

**A l'école primaire
Rosa Parks
(ex Pierre & Marie Curie)**

53 rue Lamartine
53100 Mayenne

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

**23 SEPTEMBRE
7 OCTOBRE
4 NOVEMBRE
2 DÉCEMBRE**

**A l'école
Paul Eluard**

125 rue de Oisseau
53100 Mayenne

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

9 SEPT Primaire
14 OCT Maternelle
18 NOV Primaire
09 DÉC Maternelle

**A l'école
Anne Sylvestre
(ex Angellerie)**

177 rue Estienne
53100 Mayenne

Un jeudi par mois,
à partir de 8h15

**18 SEPTEMBRE
16 OCTOBRE
20 NOVEMBRE
11 DÉCEMBRE**

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

* 20 septembre * 18 octobre
* 15 novembre * 13 décembre



CLAS

(Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



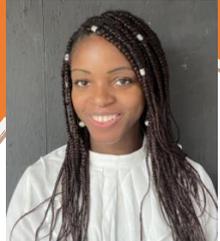
Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

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
Reprise le mardi 30 septembre
- + **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
Reprise en octobre
- + **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin
Reprise en octobre

Coaching collège !



Tu es scolarisé.e au collège ?

Tu recherches un endroit pour toi ?

**Un endroit pour t'aider dans ton
organisation et tes devoirs ?**

Alors n'hésite pas à me contacter

06.82.09.41.42

e.rangeard@lespossibles.org



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



Marion HIRON

- 06.78.29.73.99
- pij@lespossibles.org
- @mayenneij
- @Info Jeunes Mayenne Communauté

- ✓ 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



du 22 au 26 septembre: défi déconnecté pour réduire son temps d'écran en famille



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

Usage numérique

Défi déconnecté

action
gratuite

Une semaine pour diminuer son temps d'écran en famille

Du 22 au 26 septembre 2025

- 📍 Partout sur le territoire de Mayenne Communauté
- 📝 Sur inscription – gratuit et ouvert à tous



POURQUOI CE DÉFI ?



Télévision, jeux vidéo, réseaux sociaux, téléphone... les écrans font partie de notre quotidien. Et si on prenait une pause ? **Le Défi Déconnectés vous propose de réduire en famille ou individuellement votre temps d'écran pendant une semaine, pour en prendre conscience et (re)découvrir le plaisir d'être ensemble autrement !**

1 Avant le défi

Un kit de démarrage vous est transmis :

- Grille pour estimer votre temps d'écran actuel
- Objectifs personnalisés de réduction
- Ressources pour aller plus loin (livres, podcasts, outils de suivi...)

2 Pendant la semaine

Profitez d'un programme d'animations :

- 🍽️ Repas partagés avec des animations
- 🍳 Ateliers cuisine, lecture
- 🎯 Escape game
- 🎮 Jeux autour du numérique
- 🎲 Soirée jeux de société
- ⚽ Peut-être même un peu de sport ou de culture... à suivre !

3 Clôture festive

Vendredi 26 septembre – Repas partagé et retour d'expérience. Défi ultime 🏆 avec des récompenses à la clé !

**S'INSCRIRE DÈS
MAINTENANT**



par mail à
pj@lespossibles.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

Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives) **Septembre 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
1 PAS d'Espace rencontres	2 Permanence De 14 à 16h aux Possibles.	3	4 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h Présence du CMP	5 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Samedi 6 septembre 2025 Forum des associations à la salle polyvalente de Mayenne
8 Séance « Do'in » Avec Diane adhérente aux Possibles de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	9 Projet avec Olivier Hedin « Histoire d'ici et d'ailleurs » De 16h à 18H	10 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale de 9h à 11h30 Aux Possibles	11 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30 Projet avec Olivier Hedin De 16h à 18h « Histoire d'ici et ailleurs »	12 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Samedi 13 septembre Course personnes en situation de Handicap
15 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	16 Projet avec Olivier Hedin De 16h à 18H « Histoire d'ici et ailleurs »	17 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Sortie à la Biscuiterie Rendez-vous à 11h aux Possibles, retour vers 17h	18 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30 Projet avec Olivier Hedin De 16h à 18h « Histoire d'ici et ailleurs »	19 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
22 Séance « Do'in » Avec Diane de 10 h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	23 Réunion de présentation Escale et association* Balade Contée avec Olivier Hedin à 18h30 A la visite Cf programme Les Insolites	24 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale de 9h à 11h00 Aux Possibles	25 Vagabondage autour du livre au café le <u>Rendez-vous</u> à 10h Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h Apéro de fin d'été à 18h	26 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Repas de la solidarité/ réunion de rentrée et point sur le projet
29 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	30 Permanence de 14h à 16h aux Possibles			

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 visite. **Olivier Hedin 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

MES BONNES RÉOLUTIONS de la rentrée



Sortir de chez moi

Aller à la rencontre
des autres

Donner de mon temps

Mettre en avant mon
potentiel

Partager des idées

Autres

Si vous avez coché
au moins une case

Venez à la

**Réunion de présentation
de l'EDI ESCALE**
(Espace de Découvertes et
d'Initiatives)

et de
l'Association Les Possibles

Sur inscription :

✓ A l'accueil des Possibles 02.43.04.22.93
✓ Auprès de Sophie Charrier 06.08.02.26.33

Mardi 23 septembre
De 9h30 à 11h
Salle Coluche, 2ème étage
Association Les Possibles
44 place Gambetta à 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

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 septembre 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Préparons la nouvelle année	2 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuel	3	4 Présence à l'épicerie sociale De 12h30 à 16h30 Accueil et présentation de l'EDI	5
8 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	9 Départ de Chevrier à 15h15 Retour vers 18h30 Projet "Histoires d'ici et d'ailleurs"	10 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté reprise avec le club Elan Départ Chevrier à 11h00 retour vers 17h30 Visite de Fontaine Daniel 6€	11 Départ de Chevrier à 15h15 Retour vers 18h30 Projet "Histoires d'ici et d'ailleurs"	12
15 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	16 Départ de Chevrier à 15h15 Retour vers 18h30 Projet "Histoires d'ici et d'ailleurs"	17 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	18 Départ de Chevrier à 15h15 Retour vers 18h30 Projet "Histoires d'ici et d'ailleurs"	19
22 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société A Chevrier de 14h à 16h Les Lassay qui nous lient	23 A Chevrier de 14h30 à 16h30 Jeux extérieurs : Molky et Bibock Départ de Chevrier à 17h30 Retour vers 21h00 Restitution du projet "Histoires d'ici et d'ailleurs"	24 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté Départ Chevrier à 11h retour vers 16h30 Pique-nique à l'étang des perles	25 Départ de Chevrier à 17h00 aux Possibles à Mayenne Apéro de fin d'été	26
29 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	30 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuel	01/10 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	02/10	03/10 A Sainte Marie du Bois de 10h15 à 16h30 Départ de Chevrier à 10h00 Matin : confection des gâteaux Départ de Chevrier à 14h00 Goûter de départ de Jessie



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,

Nous sommes ravies de vous annoncer la reprise de nos activités ! Après une période de pause, nous avons hâte de vous retrouver pour partager des moments enrichissants et conviviaux ensemble.

Cette reprise sera l'occasion de découvrir de nouvelles initiatives, d'échanger des idées et de renforcer nos liens. Que vous soyez un habitué ou que vous souhaitiez nous rejoindre pour la première fois, votre présence sera très appréciée !

A très bientôt,
 Patricia et Jessie

Coordonnées de Jessie Viot : 06 31 68 16 38
J.viot@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>

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 8 et 22* septembre, 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.

22* : le temps d'accueil café sera consacré à l'organisation de l'évènement « quartiers en fête » (édition 2).

• Les ateliers de partages

Lundis 8 et 22 septembre, de 14h à 15h30

Atelier de partages

• Soirée jeux surdimensionnés

Vendredi 12 septembre, de 18h à 21h (voir p.30)

• Animations de quartier 2025/2026

Mercredi 17 septembre, de 14h à 16h : **Réunion d'échanges** autour des animations de quartier organisées sur la période 2025/2026.

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>

• Animations de quartier

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

🇫🇷 **Mercredi 24 septembre**, présentation des animations de l'année

• 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 4, 11, 18 et 25 septembre

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 4, 11, 18 et 25 septembre, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association
Venez jouer et découvrir des jeux de société
Contacts : *Emilie Alves et Isabelle Nouveau*

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 6, 13, 20 et 27 septembre, de 11h à 12h30, au local près des Possibles
Contact : *Sandrine Mayoni*

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Reprise le 9 octobre, de 9h30 à 10h30, salle Coluche
(Tous les jeudis, hors période scolaire)
Contacts : *Emilie Alves 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

• 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. 34 et 37

SAMEDI

06 SEPT. 2025



SALLE
POLYVALENTE

rue Volney à Mayenne.

Renseignement 06.88.21.65.34

10H-17H30
GRATUIT

Tombola

Restauration
sur place

Réservation ici :



YOGA DU RIRE

NEW



**Venez tester le yoga du rire aux Possibles !
2 séances découvertes vous sont proposées
en septembre**

**Sur inscription
aux Possibles**



**Mardi 9 septembre, à 18h
Jeudi 18 septembre, à 20h
Salle Françoise Dolto, au 1er étage**



**Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle**



MERCREDI 10 SEPTEMBRE
BALADE VÉLO PIQUE NIQUE
VISITE BOTANIQUE
ET PATRIMOINE



+



VISITE DU MONASTÈRE
de BOIS SALAIR

(atelier ciergerie, jardin des simples, chapelle, boutique)

DE FONTAINE DANIEL

Prévoir votre vélo ou possibilité de vous en prêter un

Tarif : 6 €

RV à 10h15 à l'association Les Possibles

Retour vers 17h30

Prévoir pique-nique ou possibilité d'acheter
à l'épicerie de Fontaine

Contacts

Estelle : 07 57 50 67 38

Sandrine : 06 66 03 35 36

SOIRÉE JEUX SURDIMENSIONNÉS



Chacun
apporte son
manger / son
pique-nique

Il n'y a pas
d'âge pour
s'amuser !

Inscription
conseillée

VENDREDI 12
SEPTEMBRE
DE 18H À 21H

Transport
retour
possible en
fin de soirée

GRATUIT
ET OUVERT À
TOUS !

Possibilité de
réchauffer sa
nourriture sur
place



RDV à la maison de quartier de l'Angellerie

● ● ● 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
POISSONS
UNIS



VENTE DE GÂTEAUX



AIDEZ-NOUS À FINANCER
NOTRE SÉJOUR !



LE COLLECTIF CHANGEONS D'AIR ENSEMBLE
VOUS PROPOSE UNE VENTE DE GÂTEAUX
SUR LE MARCHÉ

LE SAMEDI 13 SEPTEMBRE
DE 8H30 À 12H
PLACE DES HALLES À MAYENNE



Samedi 13 septembre

Vente solidarité locale



STOP

aux violences conjugales



9h-12h et 14h-17h rue de l'Horizon à Mayenne
Vente au profit de l'association
Les possibles pour leurs actions de
lutte contre les violences conjugales



Complet

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

VISITE DE LA BISCUITERIE DE L'ABBAYE

Visite à 14h15

A Lonlay l'Abbaye (61)

Tarifs : 6 € / adulte et 2 € / enfant

RV aux Possibles à 11h

Retour vers 17h

Prévoir pique-nique, boisson

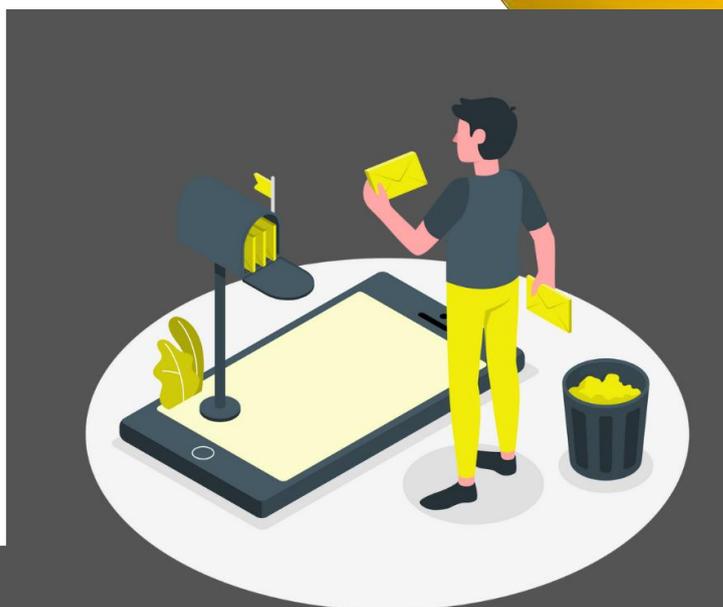
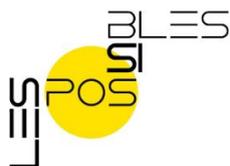
**Bijoux et
chaussures
ouvertes
interdits**



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser sa boîte mail

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 19 septembre 2025

De 14h00 à 15h00

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

20/09/
2025

WEEK-END DU PATRIMOINE *

Visite de la ville et de différents lieux culturels
- Expositions - Animations & spectacles

SAUMUR



* 10 € par personne

Horaires communiqués ultérieurement

● ● ● 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

APÉRO *Time*



Fin d'été

**JEUDI 25 SEPTEMBRE
A PARTIR DE 18H**

APÉRO DE FIN D'ÉTÉ

L'été s'achève, mais la convivialité reste !

Venez partager vos souvenirs d'été, vos moments marquants passés avec les Possibles (sorties, soirées, balades...), mais aussi commencer à vous projeter sur les sorties à venir...

Un retour en photos vous sera diffusé !

Chacun rapporte un petit quelque chose à grignoter, à partager, nous fournissons les boissons.

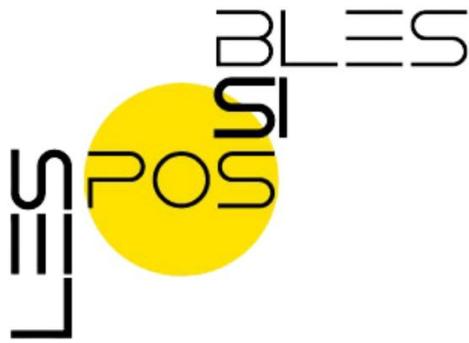
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

●●● 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



Atelier collectif - Création de compte "Mon espace santé"

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 26 septembre 2025

De 14h00 à 15h00

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.

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Méninges & vous

Mercredi 24 septembre, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

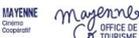
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

A VENIR

Nuit Blanche Mayenne #10

La Kiosque
Centre d'Action Culturelle
Mayenne Communauté
kiosque-mayenne.org
19h30 → 01h

04
octobre
2025



Bourse aux vêtements

Automne - Hiver 2025



ETAPE 1 : Récupérez votre bordereau

2 € le bordereau par personne présente.

Une pièce d'identité sera demandée.

à l'association Les Possibles 44 Place Gambetta MAYENNE

A partir
de 14 ans !!

MARDI 7 OCTOBRE

de 18h à 21h *

OU

SAMEDI 11 OCTOBRE

de 9h à 12h *

**Ou jusqu'à épuisement des stocks*

ETAPE 2 : Déposez votre bordereau & vos articles

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

MERCREDI 22 OCTOBRE

de 9h à 13h30

OU

JEUDI 23 OCTOBRE

de 11h30 à 18h

ETAPE 3 :

VENTE

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

SAMEDI 25 OCTOBRE DIMANCHE 26 OCTOBRE

De 9h à 18h

De 10h à 16h

ETAPE 4 : Récupérez vos invendus & l'argent de votre vente

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

MARDI 28 OCTOBRE

de 9h à 16h



Ne pas jeter sur la voie publique

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.

L'association retire 10 % du tarif de vente aux déposants

et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.

ATTENTION, tout article non retiré le mardi sera remis aux associations caritatives.

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) (reprise le 08/09)**

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...) (reprise le 07/10)**

Mardi, de 14h à 16h30

✚ **Couture (reprise le jeudi 18/09 avec une rencontre de pré-rentree)**

Mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet) et jeudi, de 14h à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

✚ **Tarot**

Mardi, de 14h à 18h (reprise le 26/08) et mercredi, de 20h à 23h (reprise le 03/09)

✚ **Scrabble (reprise le 26/08)**

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

✚ **Tricote papote (tricot, crochet... et conseils)**

Mardi (pas d'arrêt), de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et jeudi (reprise le 04/09), de 16h à 18h aux Possibles

✚ **Temps d'activité et de convivialité**

Contact : Emilie Alves

Mardis créa' (reprise en octobre) et **jeux'di** (reprise le 28/08) de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

✚ **Atelier libre pour enfants (reprise le 01/10)**

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 (reprise le 25/09)**

Jeudi, de 14h à 16h

✚ **Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante) (reprise le 05/09)**

Vendredi, de 9h à 12h

✚ **Tissage (reprise le 12/09)**

Vendredi, de 14h à 16h30

✚ **Scrapbooking (reprise le 05/09)**

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

✚ **Poterie adultes (reprise le 02/10)**

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)

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 5, 12, 19 et 26 septembre

De 9h à 12h, aux 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



Atelier Couture

Rencontre de pré-rentree
2025-2026

L'ATELIER
COUTURE
SE DÉROULE

LES JEUDIS
DE 14H À 16H30

JEUDI 18 SEPTEMBRE

Accueil convivial, entre 13h30 et 14h
salle Nelson Mandela, aux Possibles

Au programme, projets :

- Personnels et de groupe
- De rangement
- Divers

Une seconde reunion sera
programmée où la date officielle de
reprise vous sera communiquée

Renseignements :

Marie-Hélène JOUBIN-CORBEAU
06.59.58.86.48

● ● ● 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 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**  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 alcooliques Anonymes »

C'est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun d'addiction à l'alcool et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Les réunions se déroulent tous les jeudis soirs, de 20h à 21h30, salle Nelson Mandela, à l'association Les Possibles, 44 place Gambetta à Mayenne.

Réunion ouverte le 1^{er} jeudi de chaque mois.

En complément aux Alcooliques Anonymes, il existe une autre association qui réunit les proches des alcooliques pour partager leur expérience auprès des malades alcooliques.

Cette association se nomme les ALANON.,

Pour l'instant un seul groupe existe en Mayenne. Ce groupe se réunit les 2^{èmes} et 4^{èmes} samedis de chaque mois, de 10h30 à 12h, salle du presbytère, boulevard Frédéric Chaplet à Laval.

Suivant les besoins, un groupe pourrait s'ouvrir à Mayenne.