

NOUVEAUTÉ !!!
Atelier danse pour les séniors
Au programme : Madison et
Jerusalem
(voir p. 49)

**PENSEZ A
RENOUVELER VOTRE
ADHESION !!**

NOUVEAUTÉ !!!
Projet de sorties culturelles, sportives
et ludiques à vivre en famille :
Réunion le 13/10 à 9h30
(voir p. 41)

Ça va être possible !

Votre programme du mois d'octobre 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 d'octobre	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 16
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.17
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.18 à 20
Info Jeunes.....	P.21 à 23
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.24 à 25
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.26
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.27 à 28
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.29
Activités aux Possibles	P.30 à 46
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.47 à 50
Les Possibles vous recommandent	P.51 à 52
A venir	P.53 à 56
Ateliers de loisirs	P.57 à 58
Associations et organismes accueillis à l'année	P.59
Zoom sur une association : « Ma Hyène Poker »	P.60



🍁 EDITO D'OCTOBRE

Semer autrement, ensemble

Les Possibles – Faire société autrement

Octobre s'installe, avec ses nuances chaudes et cuivrées, ses matinées frissonnantes, ses soirées qui raccourcissent, et cette lumière d'automne si particulière qui invite à ralentir, à se recentrer. Les feuilles tombent, les récoltes se terminent, les potirons apparaissent dans les cuisines... et sur les pas de porte, Halloween n'est jamais bien loin, nous rappelant que l'imaginaire a sa place même dans les jours les plus gris.

Mais l'automne ne rime pas qu'avec frissons. Il est aussi un temps de transition, propice aux élans. Un temps pour planter les graines de ce que l'on souhaite voir éclore plus tard. Car comme le dit si bien le dicton :

« Si tu veux moissonner, c'est l'heure de semer. »

Et ici, aux Possibles, nous savons à quel point il est essentiel de semer autrement. Semer de la confiance, de la parole, de l'écoute. Semer du lien entre les générations, entre les cultures, entre les parcours. Semer l'envie d'agir, de comprendre, d'être ensemble.

Octobre, c'est aussi la fête des grands-mères, souvent oubliée à cette période, mais ô combien précieuse. Celles qui transmettent, qui accueillent, qui apaisent. Aux Possibles, nous pensons aussi à elles, comme à toutes les personnes âgées pour qui le passage à l'heure d'hiver n'est pas qu'un détail : c'est parfois un isolement plus fort, une solitude plus présente. À nous de faire que cette saison ne soit pas un repli, mais une occasion d'aller vers.

Et pendant que la nature semble ralentir, une fleur continue, elle, de s'épanouir avec grâce : le cosmos. Symbole d'harmonie et de simplicité, elle nous rappelle que même dans les moments plus calmes, la beauté et la vitalité persistent. N'est-ce pas ce que nous cherchons, nous aussi, à cultiver ici ? Des espaces simples, vivants, accueillants, où chacun peut pousser à son rythme, selon ses envies.

🎃 Bien sûr, on n'oubliera pas non plus Halloween, les déguisements farfelus, les jeux pour petits et grands, et les ateliers en famille qui font rire et créer ensemble. Parce que la vie sociale, c'est aussi la joie partagée, la créativité et les instants légers qui font du bien.

🗨️ En octobre, s'il faut moissonner demain, alors semons aujourd'hui.

Semons des gestes solidaires, des regards bienveillants, des engagements, même petits, mais sincères. Semons ensemble ce que nous voulons récolter : une société plus juste, plus humaine, plus vivante.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



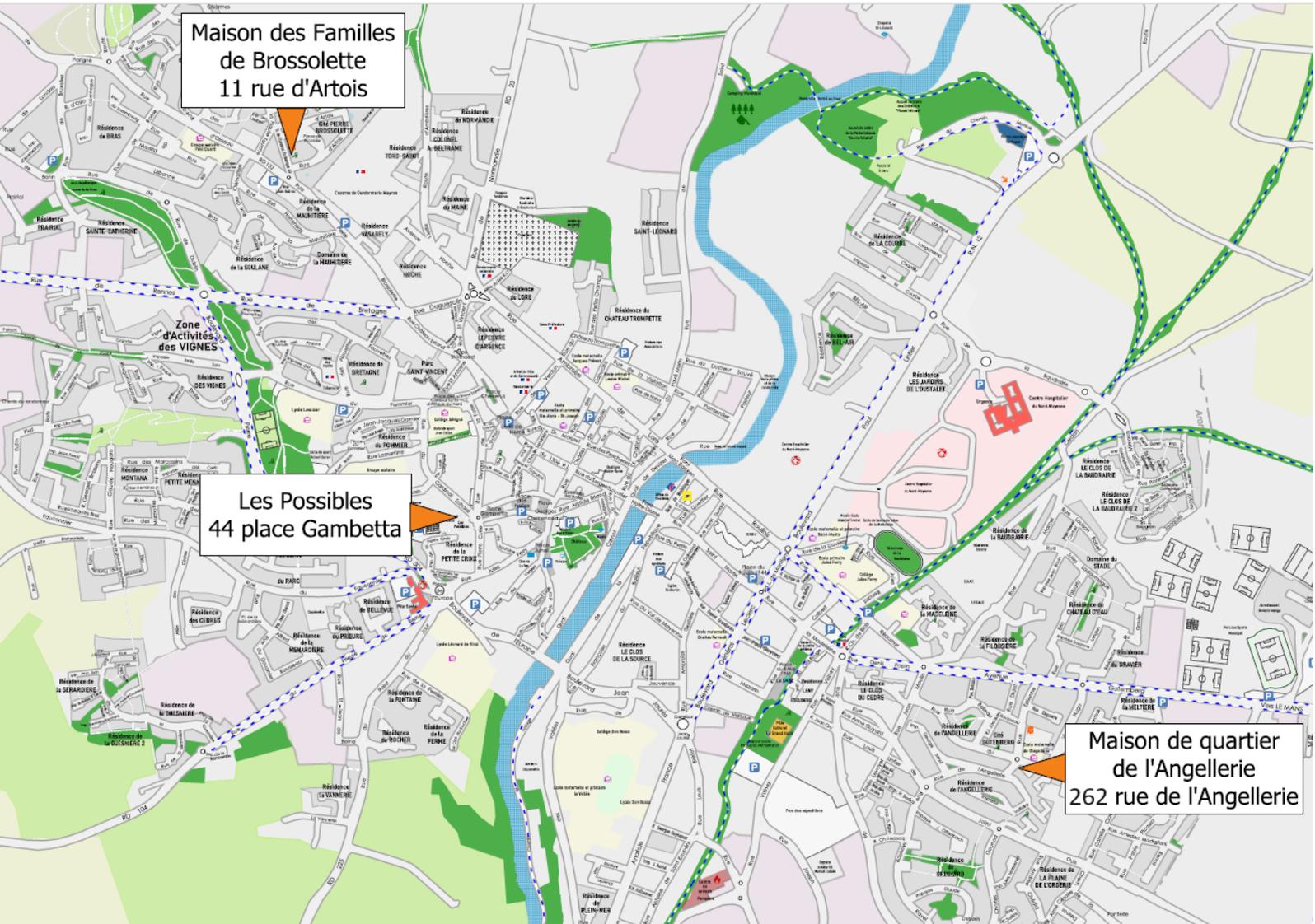
NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

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

✦ Rejoignez l'aventure avec L'Association Les Possibles !

Envie de participer à nos activités, de partager des moments forts et de faire vivre des valeurs qui comptent ?

L'adhésion à notre association, c'est bien plus qu'une formalité : c'est le premier pas vers une belle aventure collective !

📅 Quand renouveler ? Chaque année, à partir du 1er septembre, il est temps de renouveler votre adhésion. Elle est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante. Simple, clair, efficace !

👉 Un tarif sur mesure parce que chacun compte, nous proposons un tarif d'adhésion adapté à votre situation. L'objectif ? Que personne ne soit laissé de côté.

☐ En tant qu'adhérent(e), vous vous engagez à :

- Respecter les statuts qui nous rassemblent
- Participer à la vie démocratique de l'association (et pourquoi pas candidater aux instances de gouvernance !)
- Accueillir chacun(e) avec bienveillance, sans discrimination
- Être présent(e) lors des temps forts : Assemblée Générale, portes ouvertes, événements festifs...
- Porter haut nos valeurs : solidarité, dignité humaine, respect
- Respecter le principe de laïcité, pilier de notre fonctionnement
- Prendre soin de nos espaces communs : lumières éteintes, matériel respecté, locaux propres... chaque geste compte !

★ En résumé : adhérer, c'est s'impliquer, partager, construire ensemble. Alors, prêt.e à embarquer avec nous ?

Rien de plus simple : venez à l'Accueil de l'Association Les Possibles au 44, place Gambetta à Mayenne (53100)

	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 €	

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

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

●●● 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



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 LECOMTE 06.66.07.39.64

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**



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



Adhésion obligatoire

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.

BIEN DORMIR

Semaine de prévention petite enfance
autour du sommeil

Du

13

au

18

octobre

ATELIERS
GRATUITS



Des quizz, des vidéos, des temps d'échanges, une exposition,
des livres, des jeux et des comptines



Pour les enfants de 0 à 6 ans, les parents
et les professionnels

Pour les parents et leurs enfants âgés de 0 à 6 ans

GRATUIT | SANS INSCRIPTION

MARDI 14



VENDREDI 17

8 H 15 - 9 H •

Café Parents | Infos et échanges

École maternelle Paul Éluard

16 H 30 - 18 H •

**Info flash |
Exposition lit témoin bébé |
Coin cocooning lecture**
Maison de la petite enfance

9 H 30 - 11 H 30 •

**Lieux d'accueil Enfants Parents |
Quizz, lecture et jeux**

Les Possibles, place Gambetta

MERCREDI 15

9 H 30 - 11 H 30 •

**Lieux d'accueil Enfants Parents |
Quizz, lecture et jeux | Exposition**

Maison de la Petite Enfance,

JEUDI 16

8 H 15 - 9 H •

Café Parents | Infos et échanges

École Anne Sylvestre (ex Angellerie)

9 H - 12 H •

Exposition, infos et échanges

Centre départemental de la Solidarité,
4 rue Réaumur

16 H 30 - 18 H •

**Info flash |
Exposition lit témoin bébé |
Coin cocooning lecture**

Maison de la petite enfance

+ SAMEDI 18

Salle Lucie Aubrac, rue Pierre Brossolette
à Mayenne

15 H à 17 H •

**Lieux d'accueil Enfants Parents
« Les petits athlètes »**

15 H 15 et 16 H 15 •

**Séance de relaxation en duo
parents / enfants**

Pour favoriser le sommeil | Avec Carine
Faivre, sophrologue et professeure de
yoga spécialisée auprès des enfants

Exposition « sommeil »

**Coin jeux calme, lecture et
comptine**

Espace motricité

Goûter festif

Renseignements : relaispetiteenfance@mayennecommunaute.fr | 02 43 30 30 03
Les possibles | contact@lespossibles.org | 02 43 04 22 93



CINÉ-POUSSETTE

CLASSE MOYENNE

UN FILM DE ANTONY CORDIER

MAR 14/10
14H00

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
Rosa Parks
(ex Pierre & Marie Curie)**

53 rue Lamartine
53100 Mayenne

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

**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**

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**

**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.**

GRATUIT
sans engagement

CONTACTS :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

s.vaillant@lespossibles.org

STOP  **P**

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

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

2025 :

* 18 octobre

* 15 novembre

* 13 décembre

2026 :

* 10 janvier

* 7 février

* 7 mars

* 11 avril

* 23 mai

* 27 juin



●●● 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)

Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant (dossier à l'accueil)
Valable jusqu'au 31 août 2026 (en plus de l'adhésion aux Possibles)
RÈGLEMENT DE L'ACTIVITÉ À L'INSCRIPTION

OBJECTIF COSMOS

SEMAINE DU 20 AU 24 OCTOBRE

4 - 12 ANS

LUNDI
13h30 / 17h

Cosmo'Codes

Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

MERCREDI
9h30 / 17h

Crée ton vaisseau spatial !

Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

JEUDI
9h30 / 17h

Atelier galactique en tout genre

Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

MARDI
9h30 / 17h

Film "Elio" au cinéma le Vox / Atelier manuel

Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

4 €

VENDREDI
13h30 / 17h

Crêpes cosmiques en approche !!

Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

La semaine des mystères

Semaine du 27 au 31 octobre

4 - 12 ans

Lundi
13h30 / 17h

Codes mystérieux de la famille

Prévoir tenue adaptée et gourde

Mardi
9h30 / 17h

L'atelier lugubre

Prévoir tenue adaptée et pique-nique

Mercredi
9h30 / 17h

jeux macabres (mais rigolos)

Prévoir tenue adaptée et pique-nique

Jeudi
9h30 / 17h

Fais moi peur !

Prévoir tenue adaptée et pique-nique

Vendredi
9h30 / 17h

Croque-mystères et danse des ténébres

Prévoir déguisement pique-nique

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

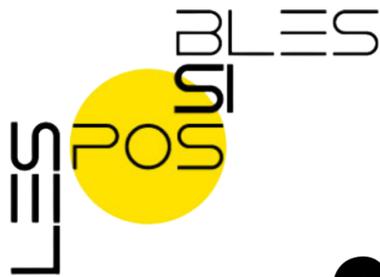
- + **Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Noémie Houssemaine
Reprise le mardi 30 septembre, à 16h
- + **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Les lundis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Sandrine Mayoni
Réunion de reprise le lundi 13 octobre, à 16h
- + **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 le mardi 14 octobre autour d'un goûter de rentrée, à 16h

• **A destination des collégiens (contact : Emilie Alves)**

✚ Coaching collègue aux Possibles

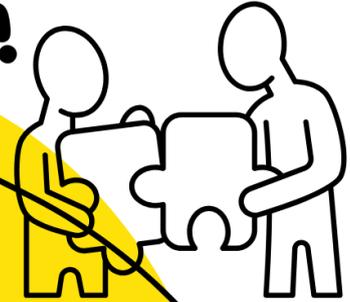
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30

Reprise le mardi 7 octobre



Emilie ALVES : 06.82.09.41.42

**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



- 

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

- 

Samedi 08 novembre : salon de l'orientation Studyrama - espace Mayenne à Laval
- 

Judi 04 décembre : Nuit de l'orientation - Mayenne





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

GRATUIT

Actions parentalité jeunes
territoire de Mayenne
Communauté

Parents d'ados et si on en parlait !

Santé mentale

Crise d'adolescence ou adolescents en
crise : comment s'y retrouver ?
Soirée conférence et discussions



Diffusion de la conférence: crises d'adolescence ou adolescents en crise:
comment s'y retrouver ? par Philippe DUVERGER, pédopsychiatre,
Echanges avec Anne JOURNAULT, psychologue pour enfants et
adolescents à Mayenne et la maison des ados de la Mayenne.

Jeudi 16 octobre à 20h00

Salle Grimaldi, 84 place des Halles à Mayenne

Renseignements : 06.78.29.73.99 / pij@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 ) **Octobre 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	2 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h Présence du CMP	3 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
6 Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 Avec Diane adhérente aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	7 Réunion de préparation BAV volet restauration /Complet Permanence Escale de 14h à 16h Aux Possibles	8 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	9 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30	10 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
13 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 10h45 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	14 Permanence Escale de 14h à 16h Aux Possibles	15 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	16 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30	17 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
20 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	21	22	23 PAS de Jeudi du BREAK	24 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Présence de l'association « Cœur de copine »
Volet restauration Bourse aux vêtements automne- hiver				
27 PAS D'Espace rencontres aux Possibles	28	29	30 Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30	31 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Atelier d'écriture partagée De 10h à 11h30 salle Dolto Avec Annick, bénévole
Volet restauration Bourse aux vêtements automne-hiver				

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

Accueil de Isaline, stagiaire en DE CESF du 3 novembre au 19 décembre 2025 et du 5 au 9 janvier 2026

Séances de Do'in, avec Diane, bénévole. 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. / Complet Inscription sur liste d'attente

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.

Nouveau « **Atelier d'écriture partagée** » avec Annick l'Hostis, bénévole
 Les vendredis 31 octobre et 28 novembre de 10h à 11h30, salle Dolto. Pas de niveau exigé
 Sur inscription

Dans le cadre du projet social 2026-2030 nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation. Nous nous saisissons de la programmation du **Festival ALIMENTERRE** pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction ce projet.

- Documentaire « **Leurs champs du cœur** » suivi d'un débat, Mercredi 15 octobre à 20h au Théâtre de Chailland **RDV à 19h15 aux Possibles. Tarif 1€**
- Documentaire « **Manger pour vivre** » Vendredi 14 novembre à 20h30 au ciné Majestic, Ernée, **RDV à 19h45 Aux Possibles Tarif 4€**
- Documentaire « **On mange quoi ? Des idées pour se nourrir demain** » Mardi 18 novembre, à 20h à l'Avant-scène, cinéma associatif, Laval», **RDV à 19h15 aux Possibles Tarif 4€**

Pour plus d'informations, regarder le programme de l'association Les Possibles
 Sur inscription

Sophie

LES POSSIBLES



LES POSSIBLES



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



Ensemble

Confiance

ATELIER D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

**LES VENDREDIS
31 OCTOBRE ET 28 NOVEMBRE**

de 10h à 11h30, salle Françoise Dolto
Aux Possibles

**SUR
INSCRIPTION**

Pas de niveau exigé

● ● ● 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 d'octobre 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	7 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuelle	8 A Lassay à La salle multifonction Espace Rencontre de 14h à 17h00 Salon "Bien vieillir"	9	10
13 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	14 Départ de Chevrier à 13h15 Retour vers 17h15 Visite de la safranière et émondage 12 pers max	15 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	16 A Lassay à La Villa Borgogno de 14h00 à 7h00 Projet grainothèque Réalisation des tabourets pliants pour la grainothèque 8 pers max	17
20 EDI fermé	21 EDI fermé	22 EDI fermé Pas de sport physique adapté	23 EDI fermé	24 EDI fermé
27 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	28 Départ de Chevrier à 13h15 Retour vers 16h30 Escape game au château de Mayenne 7 pers max	29 Pas de sport physique adapté	30	31



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

Espace de découvertes et d'initiatives

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

Informations

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de l'association. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

Association "Les Possibles"
 44 place Gambetta , 53100 Mayenne

Contact : Patricia Conan, animatrice sociale
 02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00
 p.conan@lespossibles.org
www.lespossibles.org
<https://www.facebook.com/lespossibles53>

Lieu de rencontre: Lundi matin - tous les départs pour déplacement
 Maison Chevrier – route de Couterne
 53110 Lassay les Châteaux

Si vous êtes intéressé.e par une activité et que vous n'avez pas la possibilité de vous y rendre, n'hésitez pas à me contacter.

Soutenu financièrement par :

Bonjour à tous, le programme d'octobre vous invite à participer à un atelier de confection des tabourets pliables pour la future grainothèque du jardin Boréal. Et n'hésitez pas à passer au salon bien vieillir !

Programme
des ateliers et animations

- ATELIER NUMÉRIQUE par Valérie Bédin
- INITIATION AUX 1er SECOURS par le SDIS53
- INITIATION AU MUR INTERACTIF par Playmou Bequet
- ATELIER BIEN-ÊTRE par le lycée Des Bœufs

des mini - conférences

- MISE EN PLACE D'UNE MESURE DE PROTECTION par l'ETS (DÉPARTEMENT) 15h
- COMMENT ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER ? par le Moulin des Aulnois à 16h

FORUM
BIEN VIEILLIR
BIEN VIVRE
GRATUIT

8 de 14 h à 17 h
octobre

LASSAY - LES - CHÂTEAUX
Salle Multifonction

A très bientôt,
 Patricia

LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundi 6 octobre, 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.

• Animations de quartier 2025/2026

Mercredi 8 octobre, de 14h à 16h : **Animation jeux de société**, en famille, entre amis, entre voisins - à destination des habitants ; de tous âges (petits et grands)

• Quartiers en fête

Vendredi 24 octobre, à partir de 18h (voir page ci-après)

QUARTIERS EN FÊTE

#2

VENDREDI 24 OCTOBRE À PARTIR DE 18H00
À LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE

BÂT F. 262 RUE DE L'ANGELLERIE

INSCRIPTION CONSEILLÉE
AUPRÈS DES ANIMATRICES

OUVERT À TOUS !!



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

REPAS PARTAGÉ · KARAOKÉ · LOTO · CONVIVIALITÉ

NOUS VOUS INVITONS À RAMENER UN PLAT SALÉ OU SUCRÉ, UNE BOISSON. (BREF UN PETIT QUELQUE CHOSE À PARTAGER)

 N'oubliez pas votre verre, assiette et couverts !

UN TRANSPORT RETOUR SERA PROPOSÉ SUR INSCRIPTION

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 1^{er} octobre** : Atelier peinture

🚦 **Mercredi 15 octobre** : Explorateur de la nature

• 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 2, 9, 16 et 30 octobre

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers

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

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

Tarif : 5 €

Menu d'automne

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Après-midi jeux le **samedi 18 octobre** à 14h (voir p. 39)

Contacts : *Emilie Alves et Isabelle Nouveau*



• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

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

Contact : *Sandrine Mayoni*

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 9 et 16 octobre, de 10h à 11h30, salle Coluche

(Tous les jeudis, hors période scolaire)

Contacts : *Emilie Alves et Noémie Houssemaine*

• Escape game « Bien dans son assiette, bien dans sa tête »

Samedi 11 octobre, de 14h à 16h, dans le hall de l'association

(Voir p. 38)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES



• Mardis créa'

Mardi 14 octobre, de 14h à 15h30

Travaux manuels divers

Venez avec vos idées !

Contact : *Emilie Alves*

• Repas inter-quartiers

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

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

Tarif : 5 €

Menu d'automne

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

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 17h30

• 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)

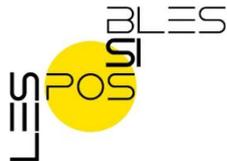
○ **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux

○ **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles



• Rendez-vous numériques collectifs

Voir p. 43 et 46



Fresque sur les dangers numériques

Valentin ROBIN, conseiller numérique

Du mercredi 01 au vendredi 31 octobre 2025

A l'accueil Des Possibles

Cette fresque va vous montrer les dangers d'Internet, comme les arnaques, le vol de données ou le harcèlement, et vous donner aussi des solutions pour se protéger.

Le but est d'apprendre à avoir les bons réflexes en ligne : garder ses infos privées, choisir de bons mots de passe et demander de l'aide en cas de soucis.

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

LES POSSIBLES

YOGA DU RIRE



Attention !
Changement de
dates !!

Jeudis 2, 9, 23 et 30 octobre
Mardis 7 et 14 octobre
à 18h

En novembre :
tous les jeudis
à 18h

Sur
inscription
aux
Possibles



GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles



Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle

● ● ● 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

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

MARDI
7
OCTOBRE

18H À
20H15

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

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

MARDI 7 OCTOBRE

de 18h à 21h *

OU

SAMEDI 11 OCTOBRE

de 9h à 12h *

**Ou jusqu'à épuisement des stocks*

A partir
de 14 ans !!

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.

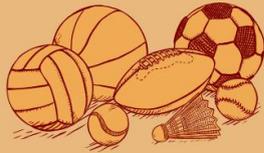
L'association retire 10 % du tarif de vente aux déposants

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

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

LES POSSIBLES

Emilie ALVES : 06.82.09.41.42



Le vendredi c'est sortie !
1 vendredi / mois en moyenne



Vendredi 10 octobre

MUSEE DU
CHATEAU
DE MAYENNE



Exposition "Archeoplastica" →

le musée des anciens déchets échoués

au musée du château de Mayenne

Rdv 13h45 aux Possibles ou 14h sur place

2€ sur inscription à l'accueil



LES DÉFRICHEURS DE CULTURE

GRUPE DE DÉCOUVERTE
CULTURELLE

VENDREDI 10
OCTOBRE

18H30
LES POSSIBLES

Envie de sortir pour découvrir des spectacles, des films, des expositions ?

**Alors ce groupe est pour vous !
Venez partager, découvrir,
s'exercer à la critique...**

Apéro partagé



36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
Sism

DU 6 AU 19 OCTOBRE 2025



Renseignements auprès du Contrat local de santé : 06 76 80 41 57

PROGRAMME D'ANIMATIONS



CHNM



PROGRAMME COMPLET



TEMPS CONVIVAL Soirée de lancement

Mardi 7 octobre de 17h à 19h | Hall du Grand Nord, Mayenne

Présentation du programme des SISM, découverte du micro-trottoir sur la santé mentale réalisé par Copainville, diffusion d'un court métrage réalisé par des personnes avec des troubles psychiques...

GRATUIT | **Tout public, accès libre.** Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

PORTES OUVERTES Centre Médico-Psychologique et Centre d'Accueil Thérapeutique à temps partiel

Mercredi 8 octobre de 14h à 18h | CHNM - CMP CATP, 1 rue Roulois, Mayenne

À la suite de leur déménagement en 2024, les professionnels du CMP et du CATP vous proposent une visite de leurs nouveaux locaux. Il s'agit d'un lieu d'accueil et d'écoute ouvert à tous.

GRATUIT | **Tout public, accès libre.**

CINÉ-RENCONTRE Film « Les souvenirs »

Jeudi 9 octobre à 14h30 | Cinéma Le Vox, Mayenne

Projection du film « Les souvenirs » de Jean-Paul Rouve (1h34) avec sous-titres français adaptés aux personnes sourdes et malentendantes, suivie d'un temps d'échange (environ 30 minutes) sur la solitude, l'isolement des personnes âgées, les relations intergénérationnelles, les volontés individuelles...

TARIF : 6 € | **Tout public.**

PORTES OUVERTES Groupe d'entraide mutuelle

Vendredi 10 octobre de 14h à 17h | GEM à la folie, 14 bis Quai Carnot, Mayenne

Le GEM est un lieu d'inclusion sociale, offrant à ses membres un local de rencontre et d'activités. Les adhérents vous présenteront le fonctionnement, les activités proposées...

GRATUIT | **Tout public, accès libre.** Renseignements : GEM - 02 44 29 50 87

CONCERT ORPAIR Collectif

Vendredi 10 octobre à 20h30 | Fram Bar, Place de l'Eglise, Saint-Fraimbault-de-Prières

ORPAIR Collectif, groupe issu de Pouvoir d'Agir 53, démystifie les idées reçues sur les troubles psychiques à travers ses chansons authentiques et de styles variés.

GRATUIT | **Tout public, accès libre.** Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

ESCAPE GAME « Bien dans son assiette, bien dans sa tête »

Samedi 11 octobre de 14h à 16h | Association Les Possibles, 44 Place Gambetta, Mayenne

Pour résoudre l'enquête, vous devrez relever des énigmes qui font appel à des raisonnements logiques tout en développant vos connaissances sur les liens entre alimentation et santé mentale. L'escape game dure 2h et est animé par l'association Aux Goûts du Jour. Action organisée par le Projet Alimentaire Territorial de Haute Mayenne.

GRATUIT | **À partir de 12 ans, sur inscription au 02 43 04 22 93 / contact@lespossible.org**

RENCONTRE Parlons santé mentale

Dimanche 12 octobre de 10h45 à 12h | Epicerie de Fontaine Daniel, 7 rue des Tisserands, Saint-Georges-Buttavent

Lundi 6 et vendredi 17 octobre de 16h à 17h | Bistrot, Cinéma Le Vox, Mayenne

Une parole, un espoir est un groupe d'entraide pour les personnes vivant avec des troubles psychiques. Le collectif propose un moment convivial de présentation et d'échange sur les représentations de la maladie mentale.

GRATUIT | **Tout public, accès libre.**

THÉÂTRE Droit dans mes bottes

Lundi 13 octobre à 20h | Salle de spectacle du CHNM, Boulevard Paul Lintier, Mayenne

Cette création, de la Compagnie Les Attracteurs Etranges, interroge les tensions liées à la transmission en milieu agricole. À travers le conflit entre un père exploitant et sa fille porteuse d'un autre modèle, la pièce met en lumière le mal-être intergénérationnel, les héritages contraints et les mutations silencieuses du monde rural. Événement organisé par la MSA.

GRATUIT | À partir de 12 ans, accès libre. Renseignements : MSA - 06 08 82 18 39

TEMPS FESTIF Libre de danser, libre d'être soi

Mardi 14 octobre de 14h à 16h30 | Gaston & Cie, 515 Rue de la Peyennière, Mayenne

Moment festif pour les personnes avec un « petit truc en plus » & Cie* et accompagnateurs. L'occasion de s'amuser, danser, chanter ! Goûter offert.

*personnes concernées par des troubles psychiques ou en situation de handicap psychique

GRATUIT | Personnes avec un « petit truc en plus » & Cie, sur inscription au 02 43 32 07 54 (EPSMS)

CONFÉRENCE Jeunes et santé mentale

Jeudi 16 octobre de 20h à 22h | Salle Grimaldi, 84 Place des Halles, Mayenne

Diffusion vidéo de la conférence « crises d'adolescence ou adolescents en crise : comment s'y retrouver ? » de Philippe Duverger, suivie d'un temps d'échange avec une psychologue pour enfants et adolescents et un professionnel de la Maison des Adolescents. Action organisée par Info Jeunes Mayenne Communauté.

GRATUIT | Parents et entourage des adolescents, accès libre. Renseignements : Info Jeunes - 06 78 29 73 99

JEUX DE SOCIÉTÉ Jouer, échanger, se rencontrer

Samedi 18 octobre de 14h à 17h | Association Les Possibles, 44 Place Gambetta, Mayenne

Moment d'échange et temps convivial autour de jeux de société et découverte d'outils pour favoriser le bien-être et la connaissance de soi.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Sur inscription au 02 43 04 22 93 ou à contact@lespossibles.org

EXPOSITION Sur le fil

Du 6 au 18 octobre, horaires d'ouverture du Grand Nord | Hall du Grand Nord, Mayenne

Venez découvrir le photoreportage « Sur le fil » d'Arnaud Roiné sur les jeunes et la santé mentale, réalisé dans le cadre de la résidence de territoire de Mayenne Communauté en 2022.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : Grand Nord - 02 43 11 19 70

EXPOSITION Et pourtant... La santé mentale nous concerne tous

Du 6 au 19 octobre, horaires d'ouverture du Vox | Cinéma Le Vox, Mayenne

Découvrez une exposition de propos de passants réagissant à un mythe : « La santé mentale ne me concerne pas ». L'animation du « porteur de paroles » a été réalisée par l'association Les Possibles.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : Les Possibles - 02 43 04 22 93

MICRO-TROTTOIR Qu'est-ce que la santé mentale pour vous ?

Du 6 au 19 octobre | Site internet de Mayenne Communauté

Des publics accompagnés par Copainville ont interrogé des personnes dans l'espace public. Dans la vidéo, elles partagent leurs ressentis, expériences et réflexions sur la santé mentale. Disponible sur le site internet de Mayenne Communauté - Utile - Santé - Actualités.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : Copainville - 02 43 30 25 16

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, FAVORISONS LE LIEN SOCIAL

Extrait de l'argumentaire national

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. ».

En effet, avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations », et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression. Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Il apparaît donc clair que notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale.



Conseil Intercommunal de Santé Mentale de Mayenne Communauté :

Le Contrat local de santé de Mayenne Communauté s'engage sur les questions liées à la santé mentale notamment par le biais du Conseil Intercommunal en santé mentale. Ce dernier regroupe une vingtaine de partenaires : acteurs sociaux, médico-sociaux, sanitaires, associations, élus, etc. et oeuvre pour l'inclusion des personnes vivant avec des troubles psychiques et la déstigmatisation de la santé mentale. Ces acteurs de proximité se sont réunis pour proposer des moments conviviaux d'échanges et de partage dans le cadre des SISM 2025.

Membres du collectif SISM 2025 - Mayenne Communauté :

Association Les Possibles, Collectif Une parole un espoir, EPSMS La Filousière, Mutualité Sociale Agricole, Groupe d'entraide Mutuelle de Mayenne, Maison des adolescents, Pôle santé mentale du CHNM, Copainville, Pouvoir d'agir, Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide en Mayenne, Projet Alimentaire Territorial de Haute Mayenne, Centre départemental de la solidarité de Mayenne, UC IRSA, Pôle Santé Libéral du Pays de Mayenne, élus Ville de Mayenne, CCAS de Mayenne, Pôle handicap et parentalité Mayenne Communauté, Contrat local de santé de Mayenne Communauté.

Partenaires :

Collectif santé mentale 53, Département de la Mayenne, ARS, Épicerie Fontaine Daniel, Direction des affaires culturelles de Mayenne Communauté, Le Vox, Aux Goûts du Jour, Compagnie Les Attracteurs Étranges, Gaston & Cie, ORPAIR Collectif, Parcours & Vous, Info Jeunes, UNAFAM, Centre de ressources territorial, Maison des aidants, Petits frères des pauvres.



Familles en sortie !

"Culture, sport et loisirs à partager, petits et grands réunis."

Familles, à vos agendas !

*Vous aimez bouger, découvrir et partager
des moments uniques avec vos enfants ?*

*Nous lançons un tout nouveau projet :
des sorties culturelles, sportives et
ludiques à vivre en famille !*

*Pour en savoir plus et participer à l'aventure,
nous vous invitons à une première rencontre :*

**Lundi 13 octobre à 9h30
à l'association Les Possibles**

**Familles: parents/enfants*



• Accompagnement Festival Alimenterre

Dans le cadre du projet social 2026-2030, nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation.

Nous nous saisissons de la programmation du Festival Alimenterre pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction de ce projet.

Mercredi 15 octobre, à 20h au Théâtre de Chailland

Documentaire « **Leurs champs du cœur** » suivi d'un débat,
Rendez-vous à 19h15 aux Possibles

Tarif : 1 € le transport (documentaire gratuit ou au chapeau)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL avant le 09/10

Contacts : Sophie Charrier et Marion Hiron

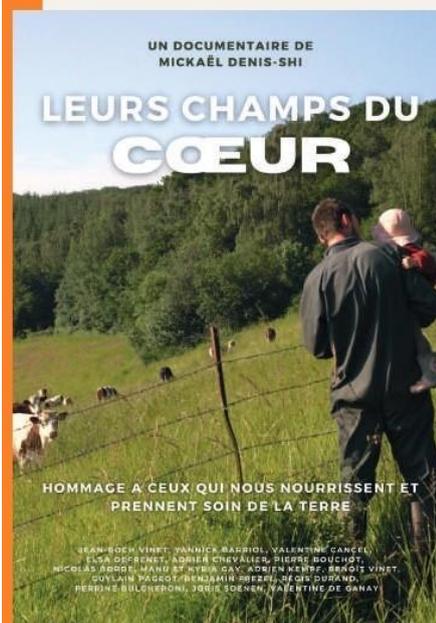


LE FESTIVAL ALIMENTERRE

Organisé par le CFSI - Comité Français pour la Solidarité Internationale, il est relayé et coordonné en Mayenne par l'association CRIDES - Les 3 Mondes : projections, conférences, ateliers pour ouvrir des débats.

SOIRÉE DE LANCEMENT

MERCREDI 15 OCTOBRE | 20H



LEURS CHAMPS DU CŒUR, LE VRAI COÛT DE NOTRE ALIMENTATION

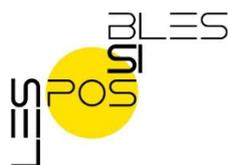
Documentaire de Mickaël Denis-Shi
2025 | 1h18 | France | Mimiozart

Comment assurer une production alimentaire de qualité, rémunératrice pour celles et ceux qui la produisent et accessible au plus grand nombre ? C'est cette question apparemment insoluble qui sert de point de départ à un tour de France auprès de 15 agriculteurs et agricultrices qui nous parlent de leurs difficultés, des solutions possibles, de la beauté du métier aussi. A cœurs ouverts, ils nous livrent dans Leurs champs du cœur des témoignages sincères, touchants, qui donnent envie de se mettre en mouvement pour, collectivement, améliorer notre manière de nous nourrir.

MERCREDI 15 OCTOBRE | 20H

📍 Théâtre de Chailland

Projection suivie d'un débat animé par Mickaël Lepage, Thomas Queniet et Oriane Ter cerie. Soirée organisée par l'Association Récréative Chaillandaise. **Réservation conseillée au 06 42 83 55 96.**



Atelier numérique : Fin de Windows 10, comment faire ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 24 octobre
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
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

LES POSSIBLES

CONTACT :
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36

**Le 4ème
samedi de
chaque mois**

**(sous réserve de
la disponibilité
des bénévoles)**

25 OCTOBRE

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

**Ouvert
à
tous !**

**Le samedi, de 9h30 à 11h45
à l'association Les Possibles**

Votre objet ne fonctionne plus ?

**Sans
inscription**

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Un accueil convivial et une équipe de bénévoles
réparateurs sera à votre disposition pour vous
accompagner dans cette action !

**Pour faciliter la réparation et par respect pour les bénévoles, merci
de venir avec un objet récemment nettoyé quand cela le nécessite
(ex : aspirateur = sac à vider)**

 **Repair Café**
Jeter ? Pas question !

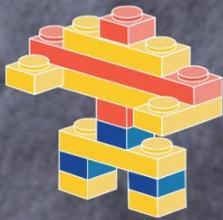
●●● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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


Ville de
Mayenne
l'énergie



BOURSE AUX JOUETS ET PUERICULTURE



Retrait du bordereau (2€)

Pendant la Bourse aux Vêtements

les 25 et 26 octobre

Salle polyvalente de Mayenne

et

Samedi 8 novembre de 10h à 12h

dans le hall de l'association Les Possibles

Dépôt des articles à la SALLE POLYVALENTE

Mercredi 26 novembre de 9h30 à 19h30

Jeudi 27 novembre de 9h à 17h30

Reprise des invendus

et remboursement des articles vendus

Mardi 2 décembre de 10h à 17h

Samedi 29 novembre 2025

de 8h30 à 18h

Salle polyvalente MAYENNE



Ne seront acceptés que les jouets et objets de puériculture propres et en bon état.

Des jouets seront aussi acceptés pour les associations caritatives.

Attention, tout jouet non retiré le mardi sera remis à des associations caritatives.

L'association retire 10% du tarif de vente aux déposants et ajoute 10% aux acheteurs afin de couvrir les frais de fonctionnement.

Votre centre social, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

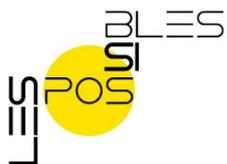
contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org





MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Menaces sur internet, comment se protéger ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 31 octobre
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
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

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Méninges & vous

Mercredi 15 octobre, à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Sophrologie

Des exercices mécaniques, pratiques et simples pour revenir aux sensations du corps quand le mental est trop présent. Améliorer son sommeil, apaiser ses douleurs, évacuer ses tensions, améliorer sa concentration, prendre soin de sa santé mentale et de son corps.

« Le groupe pour le lien, le partage et la convivialité »

Lundis 13 octobre, 3 novembre, 24 novembre, 8 décembre, 15 décembre

En 2026 : lundis 5 janvier, 26 janvier, 9 février, 2 mars, 23 mars

De 11h30 à 12h30, salle Coluche

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

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

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Socio-esthétique

Les difficultés sociales, financières, de santé, impactent l'estime de soi et la confiance en soi. La socio-esthétique consiste à utiliser le soin du bien-être auprès des personnes qui sont face à ces difficultés de la vie, hommes et femmes. Revalorisation de l'image de soi par un travail sur le corps, Faciliter le lâcher prise, la détente et le mieux-être, Améliorer la confiance en soi, Trouver ou retrouver le plaisir à s'occuper de soi et à prendre du temps pour soi, Favoriser les échanges et le lien social.

Jeudis 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre,

En 2026 : jeudis 15 janvier, 12 février et 5 mars

De 13h30 à 15h30, salle Coluche

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

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

Tarif : 10 € les 6 séances

• Le sport autrement

Une activité physique adaptée, ludique et conviviale pour les jeunes retraités et les seniors, animée par un professionnel qualifié.

POURQUOI PARTICIPER ?

- ✓ Redécouvrir le plaisir du mouvement à son rythme
- ✓ Préserver sa santé physique et mentale
- ✓ Partager des moments de convivialité
- ✓ Découvrir de nouvelles pratiques sportives
- ✓ Être accompagné.e dans une ambiance sécurisante et bienveillante

15 séances par groupe

Un groupe, de 9h à 10h et un 2^{ème} groupe, de 10h à 11h

Tarif : 28 € (licence sportive) + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Initiation à la danse (voir page suivante)

5 séances d'initiation par danse

Envie de bouger en douceur, de faire des rencontres et de passer un bon moment ? Rejoignez nos ateliers de danse spécialement conçus pour les seniors ! Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, découvrez des danses simples et conviviales comme le madison, la danse en ligne ou les danses folkloriques.

Ces séances, animées avec douceur et bonne humeur, vous permettront de garder la forme, de stimuler votre mémoire et surtout de partager des instants joyeux avec d'autres participants.

Venez danser, échanger, rire... et créer de beaux souvenirs ensemble !

De 14h à 16h, salle Coluche

✚ **Madison : vendredis 3 et 10 octobre, 7, 14 et 21 novembre**

✚ **Jerusalem : vendredis 28 novembre, 5 et 19 décembre, 9 et 16 janvier**

Prochaines danses à définir.

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Gratuit

Actions séniors financées par :



• Forum bien vieillir

Mercredi 8 octobre, rendez-vous à 13h30 aux Possibles
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL



FORUM
BIEN VIEILLIR GRATUIT
BIEN VIVRE!

Habitat Démarche Santé Activités Protection

8²⁰²⁵ de 14 h à 17 h
octobre

LASSAY - LES - CHÂTEAUX
Salle Multifonction

ORGANISATION & RENSEIGNEMENTS :
France services Lassay - Les - Châteaux
02 43 00 16 36



LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT

Nuit Blanche Mayenne #10

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

04
octobre
2025



ENTRÉE GRATUITE!

**OUVERT
À
TOUS**



**JOURNÉE
NATIONALE
des
aidants**

APRÈS-MIDI FESTIF

ANIMÉ PAR L'ÎLOT SOLEIL

**MARDI 7 OCTOBRE
DE 14H À 17H**

SALLE DES CHATELIERS- MAYENNE

BAL

**PARTAGE
D'UN
GÔTER**

**JEU DE
BELOTE**

RENSEIGNEMENTS AU 06 60 30 67 12



**LA MAISON
DES AIDANTS**

PLATEFORME DE RÉPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT



A VENIR

• Accompagnement Festival Alimenterre

Dans le cadre du projet social 2026-2030, nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation.

Nous nous saisissons de la programmation du Festival Alimenterre pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction de ce projet.

Vendredi 14 novembre, à 20h30 au cinéma le Majestic à Ernée

Documentaire « **Manger pour vivre** »

Rendez-vous à 19h45 aux Possibles

Tarif : 4 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Contact : *Sophie Charrier*



SÉLECTION 2025 DU FESTIVAL

MANGER POUR VIVRE

Documentaire de Valérie Simonet
2025 | 52 min | France | Comic Strip Production

En 2025 en France, une personne sur dix a des difficultés chaque jour pour se nourrir. L'aide alimentaire s'est installée dans le paysage. Malgré toute son humanité, elle est débordée par le phénomène. Face à cette situation, un collectif d'associations de Montpellier a créé une Caisse alimentaire commune. Pendant une année, le film suit la première ébauche d'une sécurité sociale de l'alimentation.

• Accompagnement Festival Alimenterre

Dans le cadre du projet social 2026-2030, nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation.

Nous nous saisissons de la programmation du Festival Alimenterre pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction de ce projet.

Mardi 18 novembre, à 20h Avant-scène, cinéma associatif, Laval

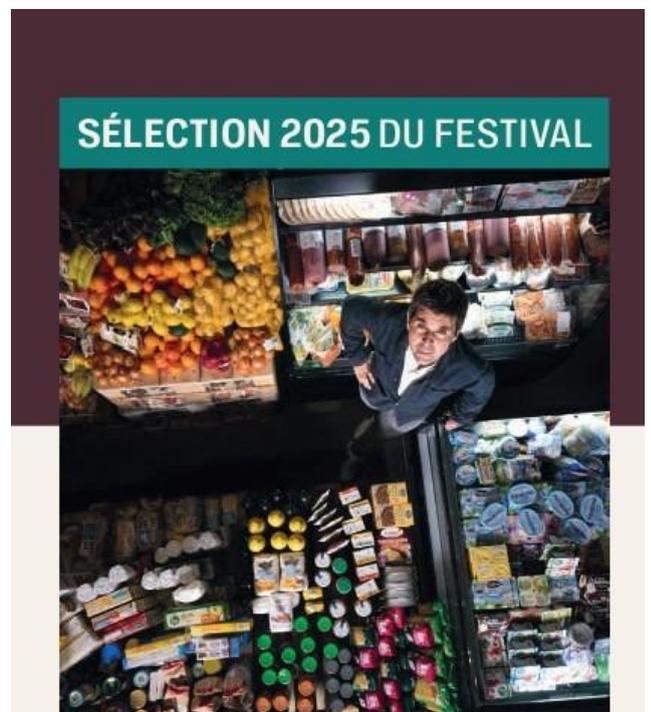
Documentaire « **On mange quoi ? Des idées pour se nourrir demain** »

Rendez-vous à 19h15 aux Possibles

Tarif : 4 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Contacts : *Sophie Charrier et Marion Hiron*



ON MANGE QUOI ? DES IDÉES POUR MIEUX SE NOURRIR DEMAIN

Documentaire de Bertrand Delapierre, Sophie Rolland
2025 | 1h30 | France | Lucien TV, Balles Neuves

Cette question nous nous la posons depuis... depuis toujours en fait. Se nourrir, nourrir ses enfants, c'est la première des priorités. Pendant des siècles, nos modes d'alimentation n'ont pas beaucoup évolué. Mais ces 50 dernières années, notre façon de manger a été totalement bouleversée. Nos repas sont devenus plus variés, plus accessibles, plus rapides. Or cette opulence alimentaire a un prix : à elle seule, l'alimentation représente un quart de nos émissions de gaz à effet de serre. Il est urgent de repenser nos menus pour changer notre empreinte environnementale.

MES BONNES RÉOLUTIONS de fin d'année



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

Mardi 25 novembre
De 9h30 à 11h

Salle Coluche, 2ème étage
Association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne

Sur inscription :

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

● ● ● 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



et le théâtre des Jeux Dits d'Aron présentent

Feydeau, chambre 21

Une pièce de
Thierry BARBEAU
et Pierre BERRIAU

Mise en scène
William VIDY



Credit photo : Stéphane Plumas

**Théâtre de
Mayenne**

Samedi 29 novembre 2025 à 20h30

Dimanche 30 novembre 2025 à 14h30

Pièce jouée au profit de l'association



Tarifs : à partir de 3€

Billets sur place ou sur réservation à l'association Les Possibles

Vente de gâteaux et boissons sur place

Billetterie ouverte à l'accueil des Possibles dès maintenant !

LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Corbeau-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) **Complet mais inscription sur liste d'attente**

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

+ L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...) (reprise le 07/10)

Mardi, de 14h à 16h30

+ Couture

Mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet) (reprise le 07/10) et jeudi, de 14h 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 Alves

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

+ Atelier libre pour enfants (reprise le 01/10)

Mercredi, de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires)

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 20h à 22h30 (Groupe complet)

+ Poterie adultes (reprise le 09/10)

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 Corbeau-Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 octobre

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



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

Tous les jeudis, de 20h30 à 21h30, 1^{er} étage, salle Nelson Mandela

Le 1^{er} jeudi du mois : réunion ouverte à toutes et tous (familles, accompagnants...)

+ 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 « Ma Hyène Poker »



L'association **Ma Hyène Poker** a pour but la pratique du poker.

Débutant ou joueur confirmé, elle s'adresse, sans discrimination,
à toutes personnes majeures, sans but lucratif.

Les joueurs se réunissent tous les jeudis, à 20h, en salle Coluche, aux Possibles.

Contacts

Président : Joël Fiault
☎ 07 69 19 19 14

Trésorier : Guy Brisard
☎ 06 10 46 63 77

