

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 Avec Diane adhérente aux Possibles	4	5 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	6 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h avec Noémie et présence du CMP	7 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
Sophie, en congés du 3 au 7 novembre inclus				
10 Séance « Do'in » avec Diane de 10h à 11h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	11 Férié	12 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	13 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	14 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h *Documentaire « Manger pour vivre » Rendez-vous à 19h45 aux Possibles, sur inscription
17 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h, aux possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	18 *Documentaire « On mange quoi, des idées pour mieux se nourrir demain » Rendez-vous à 19h15 aux Possibles, sur inscription	19 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	20 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », Mayenne Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	21 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Présence de Maéva de l'association Tribu
24 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 10h45, aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	25 Réunion d'information « Mes bonnes résolutions de fin d'année » Présentation Asso et Escale <u>Sur inscription</u>	26 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	27 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 15h30	28 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Représentation théâtrale Samedi 29 et dimanche 30 Théâtre de Mayenne au profit de notre association. Venez nombreux <u>Besoin de petites mains</u> , pour en savoir plus venez m'en parler

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

Le 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 « **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