

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 <u>Rendez-vous</u> 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