

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 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)	2 Permanence Escale de 14h à 16h	3 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	4 Le Jeudi du BREAK A Brossolette de 14h à 16h	5 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Présence sur le marché de Noël à Jublains le dimanche 7 Décembre
8 Séance « Do'in » avec Diane de 9h45 à 11h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	9 Permanence Escale de 14h à 16h	10 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	11 Le Jeudi du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	12 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Fêtons la fin d'année ensemble Voir Flyer
15 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 11h, aux possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	16 Permanence Escale de 14h à 16h *	17 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 <u>Atelier Cuisine et partage</u> <u>du repas</u> avec Isaline à Brossolette	18 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne Pas de BREAK	19 Atelier solidaire à l'association Les Possibles Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis de 10h à 11h30 (Sur inscription)
22 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité) <u>Dans le hall d'accueil</u>	23 Permanence Escale <u>de 9h30 à 11h30</u>	24 En congés	25 Férié	26 En congés
29 En congés	30 En congés	31 En congés	1 ^{er} Janvier 2026 Férié	2 janvier 2026 En congés

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



Accueil de Isaline, stagiaire en DE CESF jusqu'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



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

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.

Troisième « Atelier d'écriture partagée » avec Annick l'Hostis, bénévole
Le 19 décembre de 10h à 11h30, salle Mandela.
Pas de niveau exigé. Sur inscription

Une année 2025 riche de rencontres, de projets, d'émotions, de partages s'achève,
une autre va bientôt pointer
le bout de son nez,
en attendant,
je vous souhaite de belles fêtes de fin
d'année et vous donne
rendez-vous le 5 Janvier 2026.
Sophie