

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



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 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



**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**