

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			Féié	2 En congés
5 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)	6 Réunion « Mes bonnes résolutions » voir Flyer  Permanence Escale de 14h à 16h	7 Atelier cuisine et partage du repas avec Isaline  Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	8  Le Jeudi du <b>BRÉAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	9 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
12 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)	13  Permanence Escale de 14h à 16h	14  Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	15  Le Jeudi du <b>BRÉAK</b> à Brossolette de 14h à 16h (fabrication de galettes des rois)  Galette des rois aux Possibles A partir de 17h30, sur inscription	16 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h
19 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)	20 Permanence Escale De 14h à 16h	21  Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	22 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne  Le Jeudi du <b>BRÉAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	23 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
26 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)	27 Permanence Escale De 14h à 16h	28  Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	29  Le Jeudi du <b>BRÉAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	30 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h

# 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 sur sa dernière période de stage, 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](#)

**Jedi 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.

Deux « **Ateliers d'écriture partagée** » avec Annick l'Hostis, bénévole  
Les 9 et 23 janvier 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire



*Je souhaite à toutes et à tous de passer de belles fêtes de fin d'année  
et vous donne rendez-vous le lundi 5 janvier 2026.*

*Sophie*