



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Séance de Do'in 10h15 à 11h15 avec Diane (inscription sur liste d'attente)	2 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h avec Noémie	3 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
		Sophie en congés		
6 Férié	7 Permanence Escale de 14h à <u>15h30</u>	8 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	9 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	10 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Assemblée générale de l'association
13 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	14 Réunion « Mes bonnes résolutions » Cf Flyer	15 Permanence Escale de 9h à 11h	16 PAS de Jeudi du BrEAK	17 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>)
		Ateliers « Laisser parler les petits papiers » Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts, thématique des SISM 2026 Sur inscription auprès de moi Jeudi 10h-11h30 / 13h30-15h ou Vendredi 10h-11h30 / 13h30-15h		
20 Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	21 Permanence Escale de 14h à 16h	22 Allons marcher Départ des Possibles à 9h30 (Prévoir chaussures de marche et équipement selon la météo)	23 « Vagabondage autour du livre » A 10 h au Café « le rendez-vous » Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	24 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 12h Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>)
27 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	28 Permanence Escale de 14h à 16h	29 Séance de Do'in 10h15 à 11h15 avec Diane Atelier couture en lien avec la Mission Locale de 10h à 12h	30 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	
Mes Notes :				



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 de solitude 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.

Carte d'adhésion obligatoire

CONTACT : **Sophie charrier**,
chargée d'insertion sociale
06 08 02 26 33

s.charrier@lespossibles.org



Pour accéder à l'application SILIA :



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

Séances proposées le samedi (cf programme de l'association)

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.

Deux « **Ateliers d'écriture partagée** » avec Annick, bénévole Les 10 et 24 avril 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire

Permanence aux Possibles, tous les samedis , hors congés scolaires, de 10 h à 12h

IMPORTANT

Assemblée générale de l'association les Possibles à 14h45 au SAS de la salle polyvalente. Pensez à vous inscrire auprès d'Isabelle à l'accueil.

Pensez à vous inscrire, reste quelques places.

LES POSSIBLES EDI
CONTACT : Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »
Thématique SISM 2026

ATELIERS
« LAISSER PARLER LES PETITS PAPIERS... »

Animés par **Brigitte Maurice**
Artiste plasticienne

Papiers coupés, froissés, déchirés, entrecroisés, collés, déplacés, colorés, assemblés ... une source infinie de possibilités qui feront une œuvre unique et singulière.

Sur inscription auprès de Sophie

Adhésion aux Possibles obligatoire

Jeudi 16 avril et/ou vendredi 17 avril 2026
de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h
(Repas partagé le midi)

LES POSSIBLES • Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02 43 04 22 93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



LES POSSIBLES
Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org