

Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives



) Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Séance de Do'in de 9h45 avec Diane, Bénévole (inscription sur liste d'attente) Pas d'Espace rencontre	3	4 Séance de Do'in 10h15 à 11h15 avec Diane (inscription sur liste d'attente)	5 <i>Le Jeudi du BrEAK</i> à Brossolette de 14h à 16h	6 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)
Volet restauration Bourse aux Vêtements		Permanence Escale de 10h à 12h		
9 Séance « Do'in » avec Diane à 10h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	10 Réunion « Mes bonnes résolutions » à 9h30 aux Possibles Permanence Escale de 14h à 16h	11 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	12 <i>Le Jeudi du BrEAK</i> à Brossolette de 14h à 16h	13 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
16 Séance « Do'in » avec Diane à 10h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	17 Permanence Escale de 14h à 16h	18 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane « Allons marcher » Départ à 9h30 des Possibles	19 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne <i>Le Jeudi du BrEAK</i> à Brossolette de 14h à 16h	20 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 (Sur inscription)
23 Séance de Do'in à 9h45 avec Diane Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	24 Permanence Escale de 14h à 16h	25 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	26 « L'alimentation en questionnement » Aux Possibles à 9h30 <i>Le Jeudi du BrEAK</i> à Brossolette de 14h à 16h	27 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
30 En congés	31 En congés			
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 sur les lundis et mercredis/Inscription sur liste d'attente

Séance les samedis 14, 21 et 28 mars à 10h aux Possibles (renseignements et inscription auprès de Marie-Hélène)

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 6 et 20 mars 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire

Course solidaire organisée par la Maison de Protection des Familles (MPF), du groupement de gendarmerie de Mayenne. Dimanche 8 mars au bois de l'Huisserie. Les bénéfices de cette course seront reversés à l'association les Possibles pour les actions qu'elle mène contre les violences conjugales.

N'hésitez pas à venir vers moi pour plus d'information

Nouveautés

Petite randonnée sur Mayenne le mercredi 18 mars, rendez-vous à 9h30 aux Possibles

Prévoir une tenue adaptée à la météo - chaussures fermées et confortables

J'invite celles et ceux qui souhaitent travailler autour de la **question de l'alimentation** à venir me rejoindre sur un temps d'échange le **jeudi 26 mars à 9h30** aux Possibles, pour réfléchir ensemble à des actions, ateliers en lien avec cette thématique. Sur Inscription.

A noter dès maintenant

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)

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



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02 43 04 22 93

