



Adhésion obligatoire

Ça va être possible !

Votre programme du mois de mai 2026

JEUDI 21 MAI

VISITE LIBRE DU CONSERVATOIRE DE LA PIVOINE

Niché dans les douves médiévales du majestueux Château de Sourches, le Conservatoire de la Pivoine réunit la plus grande collection de pivoines du monde !

A Saint Syphorien

RV aux Possibles à 11h15

Retour vers 17h30

Tarif : 8 €

Prévoir pique-nique, boisson



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



Sur inscription

ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org

<https://www.facebook.com/AssoLesPossibles>

APPLICATION SILIA

Application gratuite permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 93009160
- 3 ou flasher le QR code

Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 Mayenne
contact@lespossibles.org
02.43.04.22.93

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

Du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h

Le samedi, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Pour accéder au site Internet de l'association, scanner ce QR code :



SOMMAIRE

Edito de ce mois de mai.....	P.3
Notre équipe professionnelle	P.4
L'accueil, un lieu pour tous	P.5
Où nous trouver ?.....	P.6
Adhésion à l'association	P.7
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.8 à 13
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.14
Info Jeunes.....	P.15 à 18
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives.....	P.19 à 21
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives.....	P.22
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.23
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.24
Activités aux Possibles	P.25 à 35
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.36 à 37
Ateliers de loisirs	P.38 à 39
Associations et organismes accueillis à l'année	P.40
Zoom sur l'association « Les Petits Frères des Pauvres ».....	P.41 à 42

Nouveauté :
Café rencontre proposé par Les Petits Frères des Pauvres (voir en dernière page)

EDITO DE MAI

Entre mémoire, lumière et chemins à inventer autrement

Mai s'ouvre comme un souffle clair, un mois qui porte dans ses mains un brin de muguet, fragile mais tenace, symbole de chance, de renouveau, de ces petites forces discrètes qui changent le monde sans bruit. A l'Association Les Possibles, nous aimons ce langage-là : celui des gestes simples qui déplacent les lignes, celui des transitions qui prennent racine dans le quotidien, celui des chemins que l'on trace ensemble pour Faire Autrement Société.

Ce mois-ci, les dates résonnent comme autant de pierres posées sur notre route collective :

Le 3 mai, la *Journée Mondiale du Soleil* nous rappelle que la lumière existe même derrière les nuages, et qu'il suffit parfois d'un rayon pour éclairer un visage, un quartier, une idée.

Le 8 mai, la fin de la Seconde Guerre mondiale nous invite à la vigilance, à la mémoire, à la responsabilité de construire la paix chaque jour, dans nos paroles, nos actes, nos solidarités.

Le 16 mai, la *Journée internationale du vivre ensemble* nous appelle à ouvrir nos portes, nos espaces, nos imaginaires, pour que chacun·e trouve sa place dans la cité.

Le 17 mai, la *Journée internationale contre l'homophobie* nous rappelle que l'égalité n'est jamais acquise, que la dignité ne se négocie pas, et que nos engagements doivent rester fermes, visibles, assumés.

Ces dates ne sont pas des commémorations figées. Elles sont des chantiers vivants, des invitations à agir, à penser, à créer. Elles rejoignent notre grande aventure collective : Faire Autrement Société... Cap 2030. Un projet qui n'est pas un document, mais un mouvement. Un mouvement qui n'est pas une idée, mais une énergie. Une énergie qui n'est pas abstraite, mais profondément humaine.

Faire autrement, c'est accepter de regarder le monde autrement, d'écouter autrement, de décider autrement, de rêver autrement et de construire autrement. C'est ouvrir des chantiers où chacun·e devient artisan, bâtisseur, éclaireur. C'est transformer nos fragilités en ressources, nos doutes en tremplins, nos différences en forces.

En mai, nous avançons ensemble, avec ce muguet comme talisman, avec la lumière du soleil comme guide, avec la mémoire comme boussole, avec l'égalité comme horizon. Et surtout, avec cette conviction simple et puissante : la société que nous voulons n'existe pas encore, mais nous la construisons déjà.

**Christophe DOUSSIN,
Directeur**



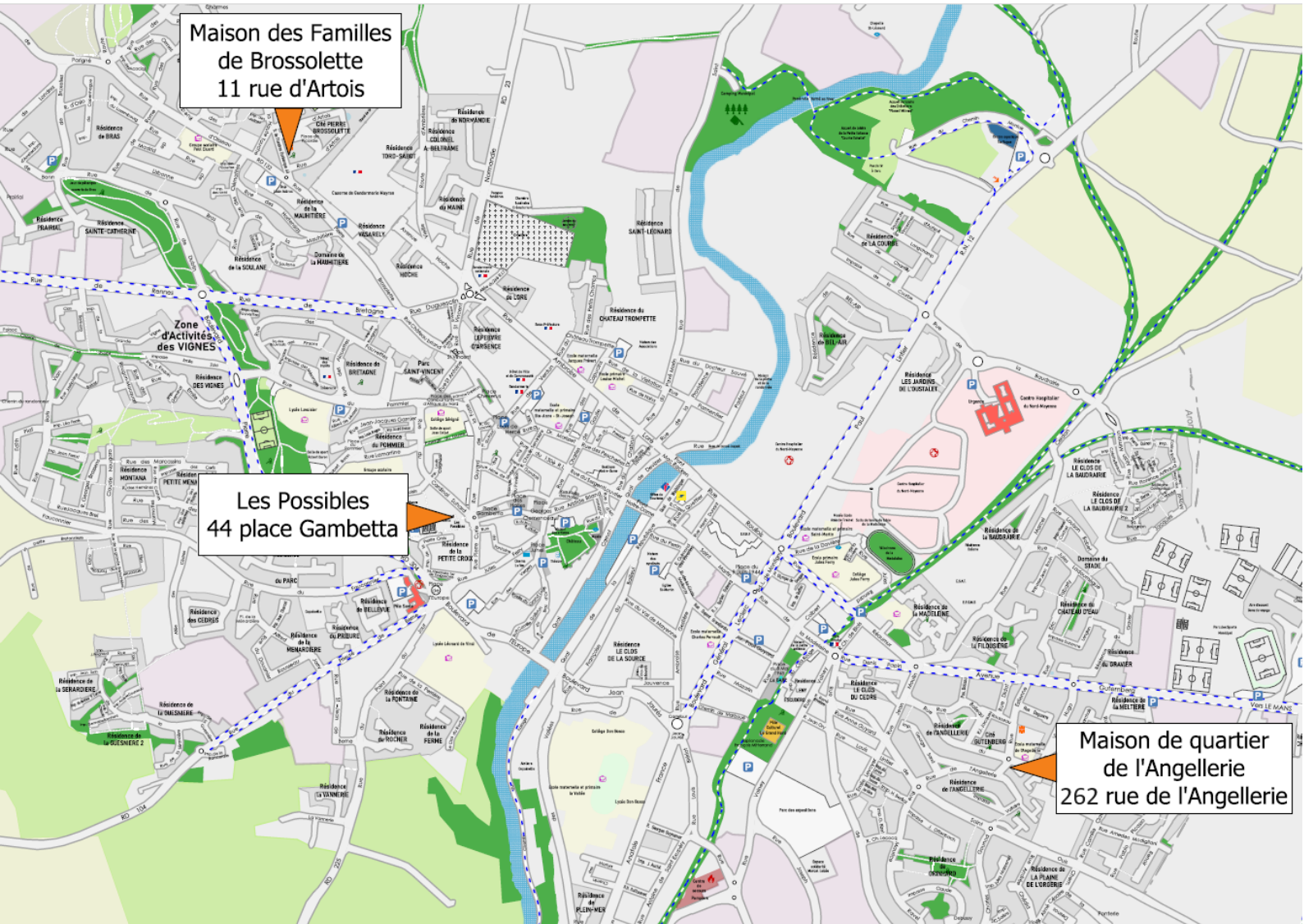
NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

Christophe Doussin, directeur	<u>c.doussin@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	<u>contact@lespossibles.org</u>	☎ 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	<u>e.goupil@lespossibles.org</u>	☎ 07.57.50.67.38
Hélène Lecompte, référente famille	<u>h.lecompte@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.07.39.64
Noémie Houssemaine, animatrice Brossolette	<u>n.houssemaine@lespossibles.org</u>	☎ 06.80.68.84.63
Sandrine Mayoni, animatrice Angellerie	<u>s.mayoni@lespossibles.org</u>	☎ 06.66.03.35.36
Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice	<u>mh.corbeau-joubin@lespossibles.org</u>	☎ 06.59.58.86.48
Sophie Charrier, chargée d'insertion	<u>s.charrier@lespossibles.org</u>	☎ 06.08.02.26.33
Emilie Alves, animatrice	<u>e.alves@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.41.42
Emmanuelle Pépion, référente famille	<u>e.pepion@lespossibles.org</u>	☎ 06.82.09.15.01
Marion Hiron, animatrice Info Jeunes	<u>m.hiron@lespossibles.org</u>	☎ 06.78.29.73.99
Patricia Conan, animatrice EDI Nord Mayenne Communauté	<u>p.conan@lespossibles.org</u>	☎ 06.74.89.91.00
Valentin Robin, conseiller numérique	<u>valentin.robin@mayennecommunaute.fr</u>	☎ 07.85.54.43.72

L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

Espace bouquins voyageurs	Lieu de détente avec presse
	
Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...	Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...
Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service	Comptable
	
Isabelle Nouveau	Estelle Goupil

OÙ NOUS TROUVER ?



Siège social Les Possibles, 44 place Gambetta

Maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie, bâtiment F

Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

Avec le soutien financier de :



Mais également :



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

✦ Rejoignez l'aventure avec L'Association Les Possibles !

Envie de participer à nos activités, de partager des moments forts et de faire vivre des valeurs qui comptent ?

L'adhésion à notre association, c'est bien plus qu'une formalité : c'est le premier pas vers une belle aventure collective !

1 Quand renouveler ? Chaque année, à partir du 1er septembre, il est temps de renouveler votre adhésion. Elle est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante. Simple, clair, efficace !

👉 Un tarif sur mesure parce que chacun compte, nous proposons un tarif d'adhésion adapté à votre situation. L'objectif ? Que personne ne soit laissé de côté.

☐ En tant qu'adhérent(e), vous vous engagez à :

- Respecter les statuts qui nous rassemblent
- Participer à la vie démocratique de l'association (et pourquoi pas candidater aux instances de gouvernance !)
- Accueillir chacun(e) avec bienveillance, sans discrimination
- Être présent(e) lors des temps forts : Assemblée Générale, portes ouvertes, événements festifs...
- Porter haut nos valeurs : solidarité, dignité humaine, respect
- Respecter le principe de laïcité, pilier de notre fonctionnement
- Prendre soin de nos espaces communs : lumières éteintes, matériel respecté, locaux propres... chaque geste compte !

★ En résumé : adhérer, c'est s'impliquer, partager, construire ensemble. Alors, prêt.e à embarquer avec nous ?

Rien de plus simple : venez à l'accueil de l'association Les Possibles au 44, place Gambetta à Mayenne (53100)

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
ADHESIONS FAMILIALES		
Couples sans enfant	12 €	15 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	14 €	17 €
Couples avec 3 enfants ou plus	16 €	19 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	6 €	

PETITE ENFANCE / FAMILLE

Emmanuelle Pépion - 06.82.09.15.01
e.pepion@lespossibles.org
Référénte famille

Hélène Lecompte - 06.66.07.39.64
h.lecompte@lespossibles.org
Référénte famille



Adhésion obligatoire

13, 20 ET 27 MAI
10, 17 ET 24 JUIN

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

TOM POUCE

Le mercredi de 9h30 à 11h30
à la Maison de la Petite Enfance,
36 rue de la Madeleine 53100 Mayenne

Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer
avec votre enfant et rencontrer d'autres familles



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





Adhésion obligatoire

7, 21* ET 28 MAI
11 ET 25 JUIN

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

ILE AUX ENFANTS

Le jeudi de 9h30 à 11h30
Maison des familles de Brossolette
11 rue d'Artois, 53100 Mayenne

Venez profiter d'un moment privilégié pour
jouer avec votre enfant et rencontrer
d'autres familles

* Eveil multiculturel
RV à 9h45,
au Conservatoire du Grand Nord



CONSERVATOIRE
MUSIQUE DANSE THÉÂTRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

22 ET 29 MAI
12*, 19 ET 26 JUIN

LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30

**A l'association Les Possibles
 44 place Gambetta à Mayenne**

**Venez profiter d'un moment privilégié pour jouer avec votre enfant
 et rencontrer d'autres familles**

*** Eveil multiculturel**
RV à 9h45,
au Conservatoire du Grand Nord



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





LES POSSIBLES



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

30 MAI
27 JUIN

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

LES PETITS ATHLÈTES

(Parcours de motricité)

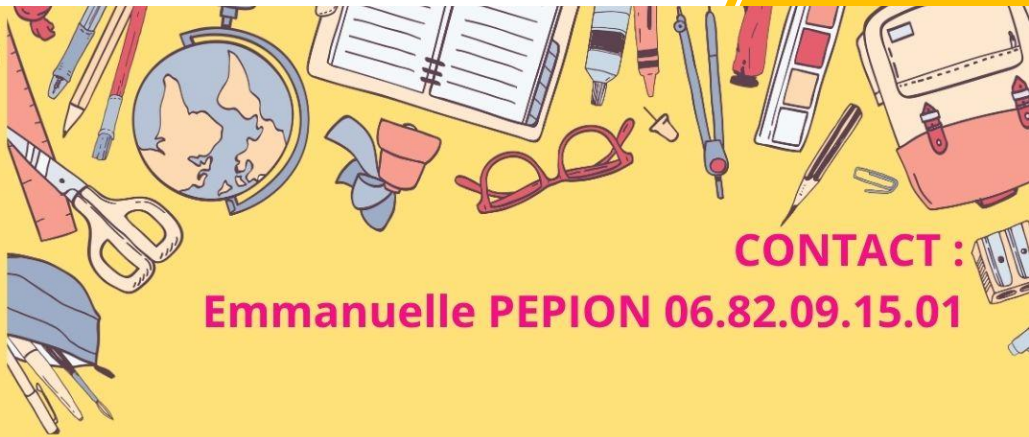
Le samedi de 15h à 17h
à la salle Lucie Aubrac
(Rue Pierre Brossolette, 53100 Mayenne)

Venez et repartez quand vous voulez !



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





CONTACT :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

ACCUEILS CAFÉ

**A l'école primaire
Rosa Parks**

53 rue Lamartine
53100 mayenne

**Un mardi par mois
à partir de 8h15**

**26 MAI
23 JUIN**

**A l'école
Paul Eluard**

125 rue de Oisseau
53100 mayenne

**Un mardi par mois
à partir de 8h15**

**12 MAI Maternelle
16 JUIN Primaire**

**A l'école
Anne Sylvestre**

177 rue Estienne
53100 Mayenne

**Un jeudi par mois
à partir de 8h15**

**28 MAI
25 JUIN**

Discuter et échanger autour d'un café entre parents avec les animatrices de l'association Les Possibles et professeurs des écoles, pour mieux se connaître.



GRATUIT
sans engagement

CONTACTS :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

s.vaillant@lespossibles.org

STOP  **P**

AUX VIOLENCES CONJUGALES

Vous vous sentez concernées...
alors venez rejoindre notre groupe de paroles

Les samedis, de 9h30 à 12h30, aux Possibles

* 30 mai
* 27 juin



CLAS

(Contrat Local'Accompagnement A La Scolarité)



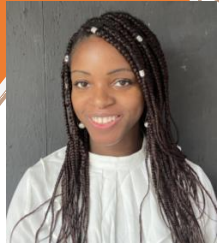
Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.alves@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



Marie-Hélène Corbeau-Joubin
06.59.58.86.48
mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants

• A destination des primaires

- + **Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur horaire de fin variable)
Contact : Noémie Houssemaine
- + **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Lundis 4, 11 et 18 mai et jeudis 21 et 28 mai, de 16h à 17h30
(pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)
Contact : Sandrine Mayoni
- + **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks**
Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

• A destination des collégiens

- + **Coaching collègue aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Contact : Emilie Alves

INFO JEUNES



- ✓ L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques et être accompagné dans la mise en place de vos projets.**
- ✓ L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin. Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!
- ✓ L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur dédié** à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photocopies et impressions.**
- ✓ L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.
- ✓ A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène (protections menstruelles, shampoing, savon, eau micellaire...) et des préservatifs internes et externes gratuitement
- ✓ L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



ACTUS

Tu as 16 ans, tu peux passer ton Bafa pour devenir animateur dans les accueil de loisirs. Tu veux en savoir plus, passe à l'Info Jeunes.



Nos horaires :
Mercredi de 14h à 17h
Vendredi de 14h à 17h

En dehors de ces horaires, possibilité de prendre rendez-vous !

INFOS-JEUNES.FR

VOUS ETES PARENTS

en recherche de
baby sitter ?



VOUS AVEZ + DE 16 ANS

et souhaitez faire du
baby-sitting ?



ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez-nous : **06 78 29 73 99**

pij@lespossibles.org

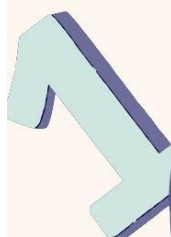


SOUTIEN SCOLAIRE



f(x)

T'es fort·e en maths, anglais ou histoire... ?
File un coup de main à un autre jeune et
gagne un peu d'argent !

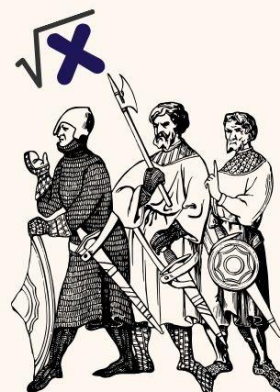
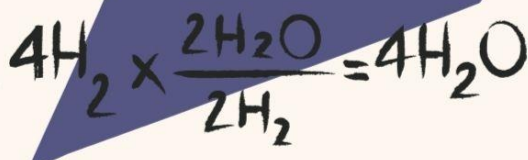


+ / y

ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

+ / y



Possibilité de transport
SUR INSCRIPTION auprès de Marion Hiron 06.78.29.73.99



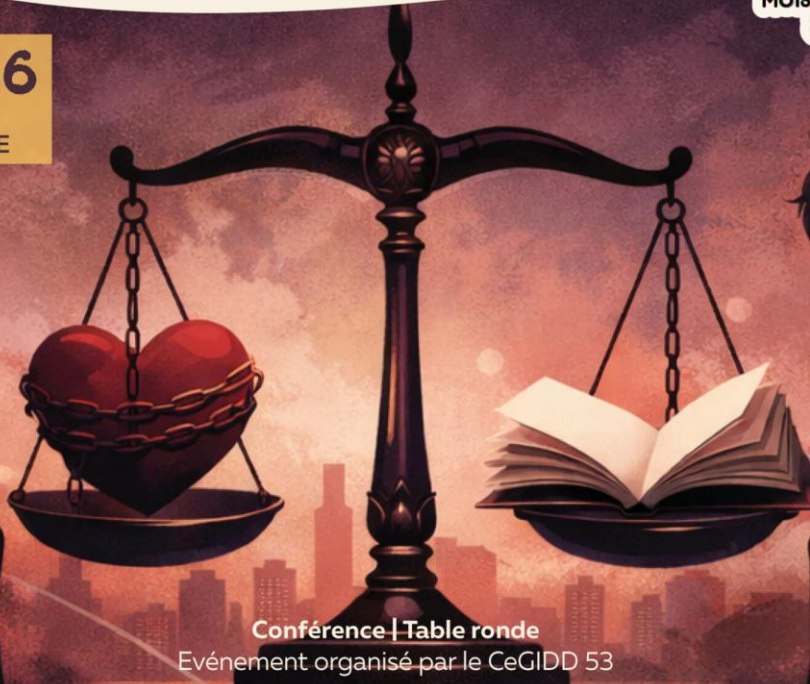
LA DARK ROMANCE, UN GENRE LITTÉRAIRE QUI FASCINE ?

6 MAI 2026

19H30 - (53) LAVAL
SALLE DE L'AVANT-SCÈNE

ANIMÉE PAR
MAGALI BIGEY,

MOIS DE LA
SANTÉ SEXUELLE
SANS TABOU



Conférence | Table ronde
Événement organisé par le CeGIDD 53

GRATUIT
SUR INSCRIPTION



Escale à Mayenne

Espace de Découvertes et d'Initiatives



Sophie Charrier - 06.08.02.26.33
 s.charrier@lespossibles.org
 Référente insertion sociale EDI Mayenne



Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives EDI) Mai 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Férié
4 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	5 Réunion « Mes bonnes résolutions » Cf Flyer	6 Do'in à 10h15 avec Diane Atelier solidaire / Spécial Mission locale de 9h à 12h à confirmer	7 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	8 Férié
11 Do'in avec Diane à 10h PAS d'Espace rencontres	12	13 Do'in à 10h15 avec Diane	14 Férié	15 Association Les Possibles fermée
En congés du 11 au 15 mai 2026				
18 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	19 Journée à Lassay les Châteaux avec l'EDI Arc en ciel Visite guidée du château, pique-nique, jeux de société. S'inscrire 7€ Rendez-vous 9h45 retour vers 17h.	20 Do'in à 10h15 avec Diane Atelier solidaire / Spécial Mission locale de 9h à 12h à confirmer	21 « Vagabondage autour du livre » à 10h au Café « le rendez-vous » Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	22 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Passage de Maéva, association Tribu Remise des essuie mains pour le Festival Un singe Eté
25 L'association Les Possibles fermée	26 Permanence Escale de 14h à 16h	27 Do'in à 10h15 avec Diane Allons marcher Départ des Possibles à 9h30 (Prévoir chaussures de marche et équipement selon la météo)	28 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	29 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)



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



Informations

Chaque été, l'association propose un **programme estival**, construit avec les habitants, celui-ci sera présenté à l'occasion du **pot de l'été** le mardi 19 mai à 18h aux Possibles.



LES POSSIBLES

ADOPTONS DE BONNES RÉOLUTIONS...

- Sortir de chez moi
- Aller à la rencontre des autres
- Donner de mon temps
- Mettre en avant mon potentiel
- Partager des idées
- Autres

Si vous avez coché au moins une case

Venez à la Réunion de présentation de l'EDI ESCALE (Espace de Découvertes et d'Initiatives) et de l'Association Les Possibles

Mardis 5 mai et 2 juin 2026

De 9h30 à 11h
 Salle Coluche, 2ème étage
 Association Les Possibles
 44 place Gambetta à Mayenne

Sur inscription :
 Accueil des Possibles 02.43.04.22.93
 après de Sophie Charrier 06.08.02.26.33

44 place Gambetta - 53100 Mayenne
 Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

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.

D'ailleurs à ce sujet, **petit retour sur les ateliers « Laisser parler les petits papiers »**, en présence de Brigitte Maurice, artiste plasticienne.

Deux journées très appréciées, un moment suspendu, de l'émotion, de la bienveillance, des échanges intéressants, des personnes à l'écoute d'elle-même, un atelier qui recentre "Ici, et maintenant", un effet "Waouh" sur certains d'entre nous et au final de jolies productions.

Un atelier qui prend tout son sens dans le cadre des SISIM 2026 sur la thématique " Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts". Hâte de découvrir l'exposition au Quarante, à Laval, du 15 octobre au 7 novembre 2026, qui rassemblera les productions de l'ensemble des EDI.

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

Journée Inter-EDI Lassay les Châteaux/Mayenne

Au programme : Visite guidée du Château de Lassay les châteaux, pique-nique, jeux de société.

Tarif 7€
 Rendez-vous à 9h45 aux Possibles retour vers 17h
 S'inscrire auprès de Sophie



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
 Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



ADOPTEONS DE BONNES RÉOLUTIONS...



Sortir de chez moi

Aller à la rencontre
des autres

Donner de mon temps

Mettre en avant mon
potentiel

Partager des idées

Autres

Si vous avez coché
au moins une case



**Venez à la
Réunion de présentation
de l'EDI ESCALE
(Espace de Découvertes et
d'Initiatives)
et de
l'Association Les Possibles**

Mardis 5 mai et 2 juin 2026

**De 9h30 à 11h
Salle Coluche, 2ème étage
Association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne**

Sur inscription :

✓ à l'accueil des Possibles 02.43.04.22.93
✓ auprès de Sophie Charrier 06.08.02.26.33

LES POSSIBLES



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



**SUR
INSCRIPTION**

Ensemble

Confiance

ATELIER D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Pas de niveau exigé

Bien-être

VENDREDI 29 MAI

de 10h à 11h30, salle Nelson Mandela
Aux Possibles

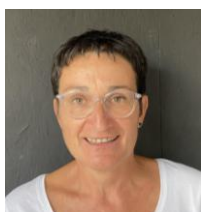


44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



L'ARC-EN-CIEL à Lassay les Châteaux

Espace de Découvertes et d'Initiatives



Patricia Conan - 06.74.89.91.00
 p.conan@lespossibles.org
 Animatrice EDI Nord Mayenne Communauté




L'Arc-en-ciel

- Vos rendez-vous pour le mois de mai 2026 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
4 A Lassay à Chevrier de 10h00 à 15h30 8 personnes maximum Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas A la salle du couvent (face à l'église) de 9h30 à 11h30 Jeux de société	5 A Lassay à Chevrier de 10h00 à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas	6 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	7	8
11 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Mosaïques	12 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Venez découvrir de nouveaux Jeux de société avec Benoit	13 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	14 FERIE	15
18 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Mosaïques	19 A Lassay à Chevrier de 10h00 à 16h30 Visite du Château de Lassay animé par Valérie 6,50 €/pers Prévoir un pique-nique	20 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	21 Au Jardin Boréal De 14h30 à 16h30 Atelier sérigraphie pour finir les tabourets de la grainothèque (apporter une phrase d'un poème ou d'un livre)	22
25 FERIE	26	27 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	28 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h30 à 16h00	



Ce logo précise qu'il faut vous inscrire pour participer à l'activité une semaine avant



L'Arc-en-ciel



Espace de découvertes et d'initiatives

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

Informations

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de l'association. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

Association "Les Possibles"
 44 place Gambetta, 53100 Mayenne


Contact : Patricia Conan, animatrice sociale
 02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00
 p.conan@lespossibles.org

www.lespossibles.org
<https://www.facebook.com/lespossibles53>

Lieu de rencontre: Lundi matin - tous les départs pour déplacement
 Maison Chevrier – route de Couterne
 53110 Lassay les Châteaux

Si vous êtes intéressé.e par une activité et que vous n'avez pas la possibilité de vous y rendre, n'hésitez pas à me contacter.

Soutenu financièrement par :




Bonjour à tous,

Venez partager ce moment chaleureux lors de l'ouverture du Jardin Boréal, réservez dès maintenant les dates du 4, 5 et 6 juin 2026.



CREATION D'UNE GRAINOTHEQUE
A LASSAY-LES-CHATEAUX
 Atelier objets graphiques à semer
 Les 20 et 21 mai 2026 au Jardin Boréal
 (13 place Victor Hugo à Lassay-les-Châteaux)



1% artistique, c'est quoi ?
 Le Jardin Boréal accueille une grainothèque via le 1% artistique, dispositif qui consiste à consacrer 1% du coût d'une construction publique neuve à une commande artistique.
 Deux collectifs de designers s'associent pour le projet : Rodéau Studio et Atlas Studio et invitent les habitants à des ateliers participatifs tout au long de la construction de la grainothèque.
 Dans la salle des 2 ateliers créatifs, venez participer à la finalité de la grainothèque lors de la semaine d'ouverture du Jardin Boréal. C'est aussi l'occasion de visiter le pôle culture-jeunesse en avant-première !

L'atelier objets graphiques à semer
 La symbolique de la graine amène à proposer un atelier de création d'objets imprimés de points noirs à semer dans les bacs de la grainothèque. Ces images volontaires deviendront alors des points de rencontres, subtils et discrets, entre les lecteurs enclin à l'œil à la grainothèque.
 Venez avec un livre ou empruntez-en à la médiathèque dont l'une des phrases vous a plu et que vous souhaitez partager. Ce texte sera à mixer avec des images de points, de graines dans la sélection des objets à semer et avec d'autres dessins de la grainothèque pour réaliser plusieurs polychromes qui deviendront des marque-pages ou des cartes postales.
 Gratuit – places limitées – sur réservation.

Les rendez-vous :

A bientôt,
 Patricia

LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 11 et 18 mai, de 10h à 12h

Vous êtes habitant.es du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez en parler entre adhérent.es à la maison de quartier de l'Angellerie.

Avec la présence de l'animatrice.

• Animations de quartier 2025/2026

De 14h à 16h, à la maison de quartier de l'Angellerie

Mercredis 13 et 27 mai : Ateliers déco pour le barbecue de la Davière (qui aura lieu le mercredi 10 juin)

• Ateliers de partages

Jeudis 21 et 28 mai, de 14h à 15h30

Initiation à la crapette, aux jeux de carte, à l'initiative d'habitants

LES ACTIVITÉS À LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE



✉ 11 rue d'Artois 53100 MAYENNE

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63

n.houssemaine@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

<https://www.facebook.com/manon.lespossibles.3>

• Animations de quartier

De 14h à 16h30 à la maison des familles de Brossolette

✚ **Mercredi 6 mai** : Ateliers créatifs

✚ **Mercredi 13 mai** : Jeux extérieurs en bois

✚ **Mercredi 20 mai** : Sortie nature

• Jedis du BREAK (Brossolette Réunir Echanger Autour d'un Kafé)

Accueil d'habitants pour échanger sur des thèmes : de la vie quotidienne, d'actualité, du quartier et de la ville. Présence d'un infirmier du Centre Médico-Psychologique, en fonction de ses disponibilités.

De 14h à 16h

Jedis 7, 21 et 28 mai

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers Brossolette / Les Possibles

Ce dernier se déroulera à la maison des familles de Brossolette.

Lundi 11 mai, préparation et aménagement de l'espace dès 9h.

Par souci d'organisation, les personnes ne s'étant pas inscrites pour aider, les animatrices vous seront reconnaissantes d'arriver **uniquement à partir de 12h !**

Tarif : 5 €

Menu : Escalopes à la crème / champignons Haricots verts / riz au lait

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

(Transport possible avec un départ des Possibles à 11h30 : à préciser lors de l'inscription)

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• Repas tests pour le festival Un Singe en été

Lundis 1^{er} et 8 juin

Dans le cadre d'un singe en Été, un groupe de bénévoles se retrouvent pour réaliser 2 repas au cours de la semaine du festival.

Pour ces repas tests, nous vous proposons d'être des « critiques culinaires » et de venir goûter nos recettes 😊 à la maison des familles de Brossolette, à 12h.

Tarif : 5 €/repas

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Sandrine Mayoni et Noémie Houssemaine



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Échanges Local)

Samedis 2, 9, 16, 23 et 30 mai de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Mardis créa'

Projet autour du festival Un Singe en Été (Ateliers en co' animation avec Noémie et Sandrine)

Mardis 5, 12, 19 et 26 mai de 14h à 15h30

Contact : Emilie Alves

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 7 et 28 mai, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 7 et 28 mai, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association. Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• Repas inter-quartiers Les Possibles / Brossolette

Ce dernier se déroulera à la maison des familles de Brossolette.

Lundi 11 mai, préparation et aménagement de l'espace dès 9h.

Par souci d'organisation, les personnes ne s'étant pas inscrites pour aider, les animatrices vous seront reconnaissantes d'arriver **uniquement à partir de 12h !**

Tarif : 5 €

Menu : Escalopes à la crème / champignons Haricots verts / riz au lait

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

(Transport possible avec un départ des Possibles à 11h30 : à préciser lors de l'inscription)

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine



• Ateliers déco pour le barbecue de la Davière

Mercredis 27 mai et 3 juin, de 14h à 17h

Contacts : Emilie Alves, Sandrine Mayoni et Noémie Houssemaine

• Echanges en français

Des bénévoles proposent des échanges en français, à un public étranger.

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 17h30

• Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation

Les vendredis, à partir de 14h (en fonction de la météo et de la disponibilité des bénévoles, les horaires peuvent varier)

Venez jardiner ensemble dans un esprit de partage et de convivialité ! Plantations diverses et variées, échanges d'astuces et de recettes, entraide et bonne humeur sont au RV. Chacun peut disposer d'une parcelle individuelle ou familiale, tout en prenant part à l'entretien et à la vie des parcelles collectives. Une belle occasion de se reconnecter à la nature... et aux autres !

Contact : Sandrine Mayoni

• Rendez-vous numériques individuels (Tablette, smartphone, ordinateur)

Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique (au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayenneco)

- **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux
- **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles



• Rendez-vous numériques collectifs

Voir p.31 et 34

COMPLET !!

Le collectif Unissons Nos Différences propose le



MARDI 5 MAI 2026

**à La Vigie-Mémorial des Déportés de la Mayenne
UNE JOURNÉE GRATUITE POUR TOUS**

LES DISCRIMINATIONS ET MOI ET TOI

10h-12h : Les discriminations, de quoi parle-t-on ?

Définitions légales et débat mouvant par **Clémence Richard-Parret et Coline Fillonneau** (Pôle régional Bretagne Pays de la Loire du Défenseur des droits)



**PAUSE REPAS : REPAS OFFERT
PROPOSÉ PAR L'ASSOCIATION MIA MIA**



14h – 16h : Théâtre forum

animé par **ATD Quart Monde** et **Les 3 Mondes**,
Présentation des missions de **Chantal Lepvrier, déléguée
départementale du Défenseur des droits**
(chantal.lepvrier@defenseurdesdroits.fr, 06.67.67.24.51)



Jauge limitée / Réservation et informations

La Vigie Mémorial des déportés

23 rue Ambroise de Loré- 53100 Mayenne- 02 43 08 87 35

memorial.deportes53@gmail.com





Les élèves de terminale générale
option arts plastiques du lycée Don Bosco
vous invitent à découvrir
leur exposition

Tisser le futur

Atelier encadré par l'artiste
plasticienne Constance BOULAY

dans le hall de l'association

Les Possibles

du 5 au 29 mai 2026

44 place Gambetta - Mayenne

Vernissage le 5 mai à 11H15



PRESENTATION DU
PROJET SOCIAL
2026/2030



PERMANENCE
DANS LE HALL DES
POSSIBLES

JEUDI 7 MAI 2026
DE 14H30 A 16H30

Christophe Doussin,
directeur de l'association
Les Possibles
vous propose une
présentation du nouveau
projet social



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





Adhésion obligatoire

MARDI 19 MAI

POT DE L'ETE

Aux Possibles

Avec présentation du programme estival 2026

A partir de 18h

**Nous vous invitons à apporter une de vos spécialités culinaires à grignoter et à partager.
La boisson sera offerte.**

Sur inscription



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





Adhésion obligatoire

JEUDI 21 MAI

VISITE LIBRE DU CONSERVATOIRE DE LA PIVOINE

Niché dans les douves médiévales du majestueux Château de Surches, le Conservatoire de la Pivoine réunit la plus grande collection de pivoines du monde !

A Saint Siphorien

RV aux Possibles à 11h15

Retour vers 17h30

Tarif : 8 €

**Sur
inscription**

Prévoir pique-nique, boisson



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
France
services



MAYENNE
communauté

LES
POSSIBLES



Atelier numérique : C'est quoi l'intelligence artificielle ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 22 mai
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Pas besoin de votre équipement informatique pour
cet atelier

Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de l'association

Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les
activités de notre association.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



Le 4ème
samedi de
chaque mois

(sous réserve de
la disponibilité
des bénévoles)

Sans
inscription



Ouvert
à
tous !

SAMEDI 23 MAI

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

Votre objet ne fonctionne plus ?

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Dans une ambiance conviviale, une équipe de
bénévoles réparateurs sera à votre disposition pour
vous accompagner dans cette action !

**Le samedi, de 9h45 à 11h45
à l'association Les Possibles**

Pour faciliter la réparation et par respect pour les
bénévoles, merci de venir avec un objet récemment nettoyé
quand cela le nécessite (ex : aspirateur = sac à vider)



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



LES POSSIBLES

YOGA DU RIRE

Jeudi 28 mai, 18h

Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles

GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

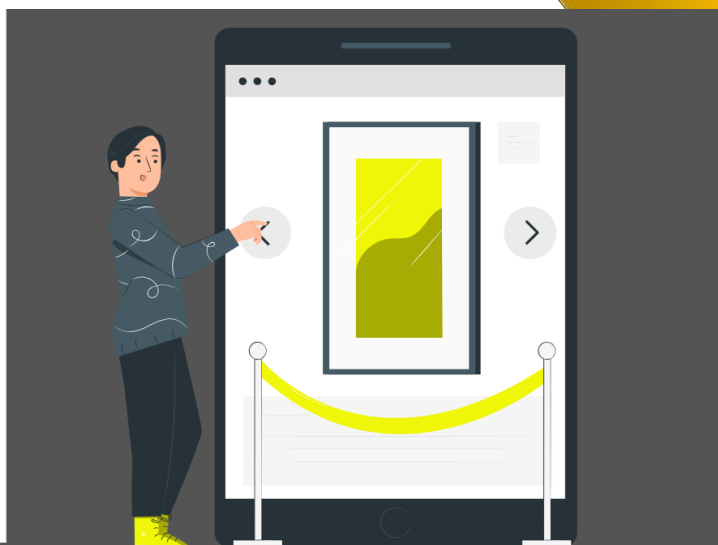




CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Les musées et l'art à portée de clic

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 29 mai
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Pas besoin de votre équipement informatique pour
cet atelier

Pour vous inscrire, rendez-vous à l'accueil de l'association

Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les
activités de notre association.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



A VENIR

LES POSSIBLES

VISITE DU MUSÉE VIVANT DE L'ÉCOLE PUBLIQUE



**VISITE GUIDÉE ET
ATELIER D'ÉCRITURE**

8, impasse Haute Chiffolière
53000 Laval

**JEUDI 4
JUIN 2026**

**RV À 9H15 AUX POSSIBLES
RETOUR VERS 12H30**

INSCRIPTION À L'ACCUEIL

5€/PERSONNE



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Balades sensorielles (Sophrologie)

Balades sensorielles (réservées aux participantes de la sophrologie) :

Rendez-vous à 16h30 aux Possibles

(Si besoin du transport en minibus : 1€ le trajet)

Lundi 11 mai : Etang de Changé

Lundi 1^{er} juin : La Fenderie

Lundi 15 juin : Jublains

Lundi 29 juin : La Perrine

Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Complet

• Méninges & vous

Mercredis 13 mai et 17 juin à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Atelier sur la santé visuelle et auditive

Jeudi 21 mai, de 9h30 à 11h

En partenariat avec l'IRSA, nous vous proposons de participer à un atelier sur la santé visuelle et auditive.

- Fonctionnement vision, audition
- La vue : comment tester les troubles de la vue
- L'audition : Comment tester les troubles de l'audition
- Les conseils pour protéger sa vue, son audition
- Où se faire tester ?
- Les ressources, aide en cas de baisse de vision/audition

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL – Gratuit



**PRENDRE SOIN DE SA
SANTÉ VISUELLE ET
AUDITIVE**



9h30- 11h LES POSSIBLES MAYENNE

Origine des
problèmes de
vision, audition ?

Les conseils pour
protéger sa vue,
son audition

Où faire un
dépistage pour
voir si j'ai un
problème ?

• Le sport autrement

Une activité physique adaptée, ludique et conviviale pour les jeunes retraités et les seniors, animée par un professionnel qualifié.

POURQUOI PARTICIPER ?

- ✓ Redécouvrir le plaisir du mouvement à son rythme
- ✓ Préserver sa santé physique et mentale
- ✓ Partager des moments de convivialité
- ✓ Découvrir de nouvelles pratiques sportives
- ✓ Être accompagné.e dans une ambiance sécurisante et bienveillante

Vendredis 22 et 29 mai

Un groupe de 10h à 11h et un autre de 11h à 12h

Tarif : 28 € (licence sportive) + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Initiation à la danse

5 séances d'initiation par danse

Envie de bouger en douceur, de faire des rencontres et de passer un bon moment ? Rejoignez nos ateliers de danse spécialement conçus pour les seniors ! Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, découvrez des danses simples et conviviales comme le madison, la danse en ligne ou les danses folkloriques.

Ces séances, animées avec douceur et bonne humeur, vous permettront de garder la forme, de stimuler votre mémoire et surtout de partager des instants joyeux avec d'autres participants.

Venez danser, échanger, rire... et créer de beaux souvenirs ensemble !

Le vendredi, à 14h, salle Coluche

Mix des danses apprises :

22 mai, 12 juin et 3 juillet

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Gratuit

LES POSSIBLES

CONTACT :
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63

DANSE

Pour les
Séniors

Mix des danses
apprises au cours de
l'année :
22 mai
12 juin
3 juillet

Séances
d'initiation
à la danse

**SUR
INSCRIPTION
A L'ACCUEIL**

A 14h,
le vendredi,
salle Coluche

44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

Mayenne
MAYENNE
communauté

Café
de la Mayenne

Carsat
Pays de la Loire

Actions séniors financées par :



Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



MAYENNE
communauté



Carsat
Pays de la Loire

LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Corbeau-Joubin

06.59.58.86.48

mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

Ateliers animés par des bénévoles, adhérents à l'association Les Possibles

+ Do' in (automassage, gym douce, méditation)

Lundi, de 10h à 11h15 ou mercredi, de 10h15 à 11h30 (pour un 1^{er} contact, appelez Marie-Hélène)

Le samedi 23 mai, de 10h à 11h

+ L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...)

Mardi, de 14h à 16h30

+ Couture

Mardi, de 20h30 à 22h30 (*complet*) et jeudi, de 14h à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

+ Tarot

Mardi, de 14h à 18h et mercredi, de 20h à 23h

+ Scrabble

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

+ Yoga du rire

Mardi ou jeudi, de 18h à 19h (voir planning dans cette plaquette)

+ Tricote papote (tricot, crochet... et conseils)

Mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

+ Temps d'activités et de convivialité

Contact : Emilie Alves

Mardis créa' et **jeux'di**, de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

+ Atelier libre pour enfants

Mercredi, de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires)

Dans un atelier libre, l'enfant peut s'impliquer dans une activité, un jeu, une tâche qu'il choisit lui-même et qu'il peut exercer seul, sans l'aide de l'adulte. C'est l'idée de laisser l'enfant s'approprier l'outil ou le matériel. À la différence d'un jeu encadré, cette activité n'a aucune fonction définie. Il est, ici, néanmoins et toutefois, en sécurité, sous la tutelle de l'animatrice référente, présente pendant la durée totale de l'atelier.

+ Patchwork

Jeudi, de 14h à 16h

+ Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante)

Vendredi, de 9h à 12h

+ Tissage

Vendredi, de 14h à 16h30

+ Scrapbooking

Vendredi, de 20h à 22h30

+ Poterie adultes

Jeudi, de 18h à 20h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

A la maison de quartier de l'Angellerie

+ Les ateliers de partages

Contact : Sandrine Mayoni

Lundi, de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)

Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,
On peut faire beaucoup...



Des matériaux
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer, de transmettre vos savoirs,
souhaitez découvrir les associations du territoire...

Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Pour tous renseignements, contactez :

Sophie Charrier : 06.08.02.26.33

Marie-Hélène Corbeau-Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 22 et 29 mai

De 9h à 12h, aux Possibles

LES STRUCTURES ACCUEILLIES À L'ANNÉE



Dans les locaux de l'association Les Possibles

 **Les Conjoints Survivants et parents d'Orphelins**  02 43 30 75 21

Le 1^{er} mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1^{er} étage, bureau imone Veil

 **France Alzheimer**  02 43 04 55 08

Le 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **Siel Bleu (la santé par l'activité physique adaptée)**  06.69.77.27.14

Le mercredi, de 9h à 10h, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **AMAP De la bouche aux oreilles (Maintien d'une Agriculture Paysanne)**  06 85 87 34 44

Le jeudi, de 17h à 19h30, au local près de l'association Les Possibles

 **Ma Hyène Poker**  07 69 19 19 14

Le jeudi, de 19h à 1h, 2^{ème} étage, salle Coluche

 **AA - Alcooliques Anonymes**  09 69 39 40 20

Tous les jeudis, de 20h à 21h30, 1^{er} étage, salle Nelson Mandela















Le 1^{er} jeudi du mois : réunion ouverte à toutes et tous (familles, accompagnants...)

 **enoSia- La Citad'Elle (Accompagnement autour des violences conjugales et intrafamiliales) Anne Detour**

Mail : lacitadelle@enosia.net ou  06 98 74 07 95

Le 3^{ème} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

Ponctuellement et sur rendez-vous :

- | | |
|--|--|
|  Les Apprentis d'Auteuil |  LADAPT |
|  SAE Chanteclair |  INALTA |
|  SEMO |  UEMO – PJJ |
|  ITEP – Association Félix-Jean Marchais |  Les petits frères des pauvres |
|  France Horizon |  EKLA |
|  ASE |  La Mission Locale |
|  UDAF – Lire et Faire Lire |  France Terre d'Asile... |

A la maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

 **Coyote Poker**  06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

Dans les locaux du SEL (près du local Info Jeunes)

 **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)**  02 43 91 03 20

1^{er} et 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

A la maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie

 **Groupe de paroles Les Amis de la Santé**  02 43 04 89 06

Le 1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h

 **Réseau Diabète**  02 43 66 55 81

Certains mardis, de 9h à 11h

ZOOM SUR L'ASSOCIATION



Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées de plus de 50 ans, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous recréons des liens leur permettant de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure. « Vivre tout simplement ».

Association nationale reconnue d'utilité publique, apolitique et non confessionnelle, les Petits Frères des Pauvres sont répartis en 12 Fraternités régionales. La région Ouest comprend 32 équipes de terrain.



Nous faisons des visites à domiciles, en hébergement collectif, à l'hôpital, en ville ou en milieu rural. Nous offrons également une écoute au téléphone pour briser la solitude grâce à une plateforme téléphonique gratuite Solitud'Ecoute - 0 800 47 47 88.

Nous favorisons le lien social par des actions collectives comme le séjour de vacances, repas de Noël, après-midi jeux, sorties culturelles...

L'association porte des valeurs fondamentales ; la dignité, la fraternité et la fidélité.

Nos missions :

- Accompagner** : Accompagnement relationnel de personnes âgées souffrant d'isolement, par des visites régulières, quelque-soit leur lieu de vie (à leur domicile ou en établissement).

Temps forts à développer : Sorties, séjours de vacances, repas de Noël...

- Agir collectivement** : Une vie d'équipe bénévole, soutenue par un réseau régional et national. Une participation à la vie associative locale, régionale et nationale. Des temps collectifs conviviaux.
- Témoigner/ alerter** : Prendre part au débat public. Alerter et témoigner sur la situation des personnes âgées et isolées, avec les personnes concernées.

Équipe Laval-Mayenne
laval-mayenne@petitsfreresdespauvres.fr
Tél : 02 40 68 96 96

CAFÉS RENCONTRE

PETITS FRÈRES
DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées de plus de 50 ans, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous recréons des liens leur permettant de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure. « Vivre tout simplement »

Venez découvrir l'association Les Petits Frères des Pauvres,
les samedis, de 10h30 à 12h :

23 mai

13 juin

dans l'accueil des Possibles
44 place Gambetta à Mayenne