

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 <b>BrEAK</b> 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
<b>En congés du 11 au 15 mai 2026</b>				
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 10 h au Café « le rendez-vous » Le Jeudi du <b>BrEAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	22 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h <u>Passage de Maéva</u> , 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 <b>BrEAK</b> 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 ( <u>Sur inscription</u> )
<b>Mes Notes :</b>				



## 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](mailto:s.charrier@lespossibles.org)



Pour accéder à l'application SILIA :



## 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 :**  
✓ l'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](mailto: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 SISM 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](mailto:contact@lespossibles.org)

