



Adhésion obligatoire

Attention
visite avec
des
escaliers !

Ça va être possible !

Votre programme du mois de juin 2026

JEUDI 25 JUIN

FROMAGERIE VAUBERNIER
A Martigné sur Mayenne
+ BALADE SUR LE HALAGE

RV aux Possibles à 8h45
Retour vers 17h

Tarifs : 1 €

Prévoir pique-nique, boisson

Sur inscription



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



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

ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org

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

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 juin.....	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
Exposition « Sillages ».....	P.8
Oasis Solidaire	P.9
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.10 à 15
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.16
Info Jeunes.....	P.17 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 37
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.38 à 40
Ateliers de loisirs	P.41 à 43
Associations et organismes accueillis à l'année	P.44
Zoom sur l'association « Les Petits Frères des Pauvres ».....	P.45 à 46



EDITO DE JUIN

Juin, le mois qui ouvre les bras

Juin arrive comme une lumière neuve, un souffle qui déplie les jours et rallonge les soirées. Il porte en lui cette vibration particulière, ce frémissement qui annonce que quelque chose change, doucement mais sûrement. Et déjà, nos sorties estivales s'élancent, prêtes à nous accompagner jusqu'à mi-septembre. Elles sont invitations, respirations, chemins de traverse. Elles sont ces parenthèses où l'on découvre, où l'on s'étonne, où l'on se laisse surprendre par des curiosités qui n'attendaient que nous.

Juin, c'est aussi un mois de liens. Le 18 juin, nous célébrerons les pères, ces présences parfois discrètes, parfois flamboyantes, mais toujours essentielles. Et puis vient le 21 juin, ce carrefour joyeux où l'été s'installe officiellement, où la musique déborde des rues, des places, des fenêtres ouvertes. La Fête de la Musique transforme chaque coin de ville en scène improvisée, chaque passant en spectateur ou en danseur. C'est un soir où l'on se rappelle que la joie est contagieuse, que les notes savent rassembler mieux que bien des discours.

Pourtant, la fin de ce mois de mai nous a rappelé une vérité brûlante : la chaleur peut devenir écrasante. La canicule a frappé tôt, très tôt, et avec elle l'urgence de protéger les plus fragiles. C'est dans ces moments-là que notre Oasis Solidaire prend tout son sens. Un lieu frais, apaisant, où nos aînés peuvent trouver refuge, eau fraîche, repos, et surtout une présence humaine. Un espace simple mais précieux, où l'on respire mieux, où l'on se sent en sécurité, où l'on n'est jamais seul face à la chaleur.

Car l'été n'est pas qu'une saison : c'est un état d'esprit. Albert Camus nous le rappelait avec cette phrase lumineuse : « Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il y avait en moi un été invincible. »

Et puisqu'il est temps de sourire, de fredonner, de laisser monter l'envie de vacances, on glisse ici un clin d'œil musical, un refrain qui sent bon les terrasses, les rires et les soirées qui n'en finissent plus : « Voilà l'été... » du groupe *Les Négresses Vertes*.

Alors oui, ouvrons grand les fenêtres, les bras, les horizons. Juin nous invite à ralentir, à regarder autrement, à savourer ce qui commence, à faire de chaque jour une petite fête, de chaque rencontre une découverte, de chaque instant un possible. L'été approche, et avec lui, cette douce certitude : nous avons encore tant à vivre ensemble.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



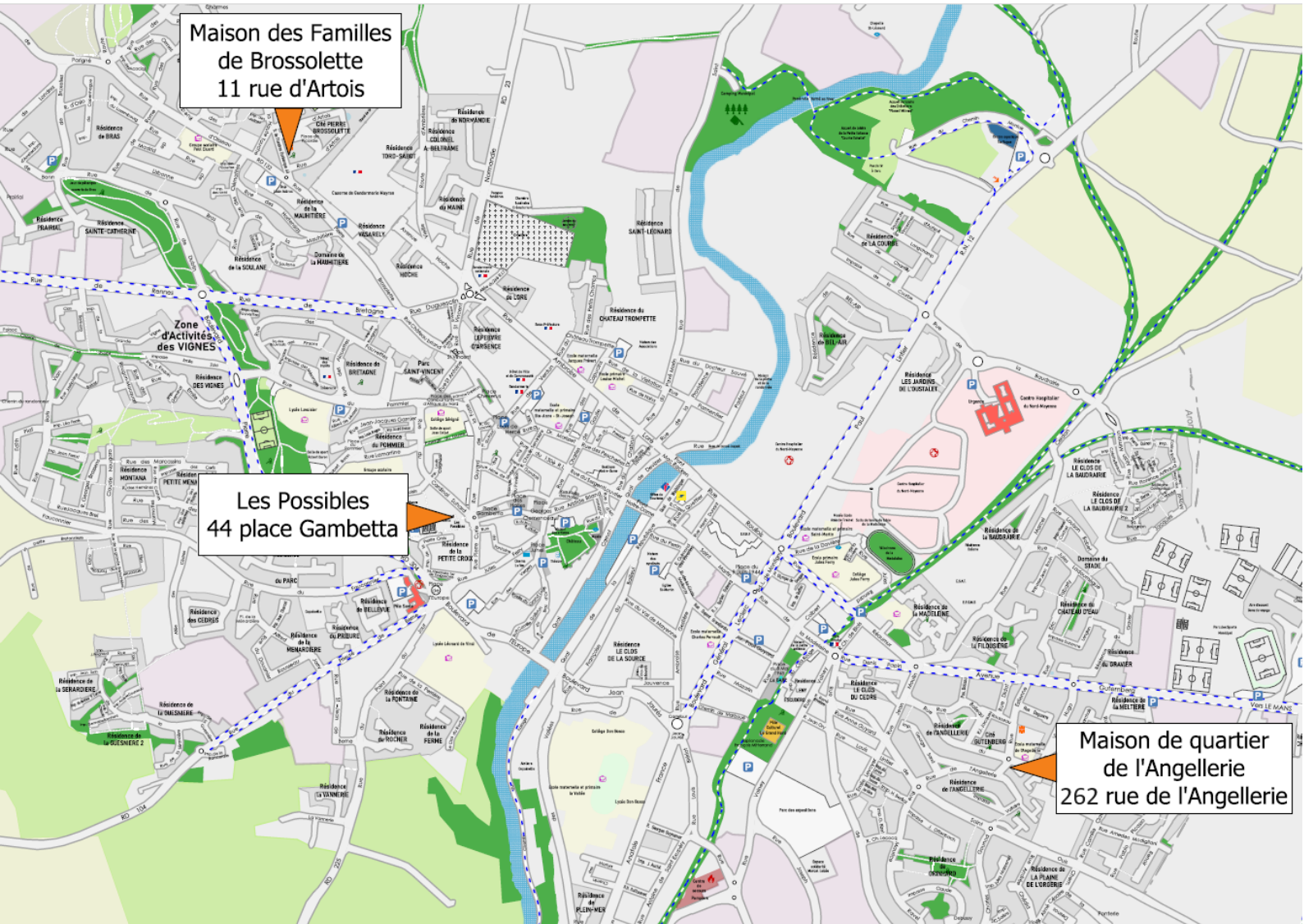
NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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 !

📅 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 €	

EXPOSITION « Sillages »

Venez découvrir l'exposition "Sillages"
du 01 au 27 juin 2026

ET UN TEMPS
QUIZ
QUE SAVEZ VOUS
VRAIMENT
DES GENS DU VOYAGE ?



MARDI 2 juin 2026

Animé par l'AMAV

17H00

Entre histoire, réalités
et idées reçues :
ouvrons le dialogue !



Vernissage de l'exposition
mardi 2 juin,
à 17h,
à l'accueil des Possibles

SILLAGES

HISTOIRE ET PRÉSENCES DES ROM, MANOUCHES, SINTÉ,
GITANS, YÉNICHS, ET VOYAGEURS EN FRANCE

L'histoire française des Rom, Manouches, Sinté, Gitans, Yéniches et Voyageurs est souvent méconnue et reste attachée à de nombreux stéréotypes. Présentes et ancrées sur le territoire national depuis le Moyen Âge, ces populations diverses et changeantes se sont transformées au cours des siècles sans cesser de contribuer à toutes les grandes évolutions sociales, économiques et culturelles de la France.

Cette exposition révèle la complexité et la variété des regards et montre la fabrique politique et culturelle qui a contribué à forger l'image souvent négative de ces populations en France jusqu'à nos jours. Elle interroge nos sociétés dans leur capacité à vivre ensemble et à accepter toutes les différences et toutes les diversités.

OBJECTIFS

- Témoigner de l'implantation ancienne des Rom, Manouches, Sinté, Gitans, Yéniches et Voyageurs en France, dans toute leur diversité, et de leur constante contribution aux évolutions sociales, économiques et culturelles du pays.
- Donner une perspective historique sur la surveillance et le contrôle dont ces populations ont fait l'objet de la fin du 19^e siècle à nos jours : fichage administratif, contrôle des déplacements, enfermement dans des camps de concentration...
- Analyser la construction et la diffusion massive d'un imaginaire stéréotypé autour de ces populations et de leurs modes de vie, et les conséquences concrètes de ces préjugés qui persistent aujourd'hui.

ANTHROPOLOGIES

En 1911, les anthropologues découvrent les Rom et les Gitans en France. Ils les décrivent comme des populations primitives et primitives. Les anthropologues de l'époque les décrivent comme des populations primitives et primitives. Les anthropologues de l'époque les décrivent comme des populations primitives et primitives.



EN PRATIQUE

- 20 panneaux roll-up de 100 x 200 cm.



POUR NOS AÎNÉS, FAISONS DE L'OMBRE À LA CANICULE

Association Les Possibles s'engage dans le mouvement **Oasis Solidaire** initié par Petits Frères des Pauvres pour offrir aux personnes âgées souffrant des fortes chaleurs, un espace frais à proximité de leur domicile.

VOUS ÊTES UNE PERSONNE ÂGÉE ET VOUS SOUFFREZ DE LA CHALEUR, venez vous rafraîchir au sein de l'Oasis Solidaire proposée par :

Association Les Possibles

INFORMATIONS UTILES :

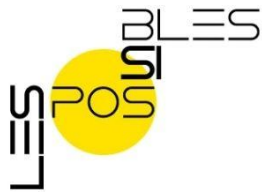
-  **ADRESSE** 44 place Gambetta 53100 MAYENNE
-  **HEURES D'OUVERTURES** 8H-12H ET 13H30-17H30 (sauf le vendredi 15h)
-  **CONTACT** contact@lespossibles.org - 02.43.04.22.93



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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

10 ET 24 JUIN
8, 15, 22 ET 29 JUILLET
2, 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE

TOM POUCE

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

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

11, 18 ET 25 JUIN
2, 9, 16, 23 ET 30 JUILLET
3, 10, 17 ET 24 SEPTEMBRE

ILE AUX ENFANTS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

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

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



Adhésion obligatoire

12*, 19 ET 26 JUIN
4, 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE

LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30
à 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 Grand Nord



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





Adhésion obligatoire

27 JUIN
5 SEPTEMBRE

LES PETITS ATHLETES

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

(Parcours de motricité)

Le samedi de 15h à 17h
à la salle Lucie Aubrac
Rue Pierre Brossolette à Mayenne

Venez et repartez quand vous voulez !



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



LES POSSIBLES



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**

23 JUIN

**A l'école
Paul Eluard**

125 rue de Oiseau
53100 mayenne

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

16 JUIN Primaire

**A l'école
Anne Sylvestre**

177 rue Estienne
53100 Mayenne

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

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.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



LES POSSIBLES

GRATUIT
sans engagement

CONTACTS :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

s.vaillant@lespossibles.org

STOP

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

Le samedi, de 9h30 à 12h30, aux Possibles

*** 27 juin**



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



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)
Pas de CLAS les jeudis 4 et 18 juin, ni les mardis 16 et 30 juin
Contact : Noémie Houssemaine
- ✚ **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Lundis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 et jeudis 11 et 18 juin 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
- ✚ **Sortie sur Laval à l'occasion de la fête du jeu**, dans le cadre du « Parcours Familles CLAS »
Mercredi 3 juin
RDV directement à la sortie de l'école à 11h30 ; pique-nique + gourde à prévoir
Sur inscription auprès de Sandrine
- ✚ **Ciné-CLAS** au cinéma l'Avant-Scène à Laval
Mercredi 17 juin, de 14h à 17h
La séance sera "Les contes du Pommier" suivie d'un goûter (fourni par le cinéma) avec les enfants.
Sur inscription auprès de Sandrine

• A destination des collégiens

- ✚ **Coaching collègue aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Arrêt du CLAS le 23 juin
Contact : Emilie Alves

INFO JEUNES



Marion HIRON

06.78.29.73.99
 pij@lespossibles.org
 @mayenneij
 @info Jeunes Mayenne Communauté



- ✓ 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

- ▶▶▶ **Stage VSN (Voyage sport nutrition) du 24 au 28 août . Inscription via Ados com**
- ▶▶▶ **Le service Info Jeunes sera fermé du 03 au 23 aout**

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

FORMATION BABY SITTING

Tu as 15 ans ou +, participe à cette journée pour affiner tes connaissances sur les besoins de l'enfant, t'initier aux gestes de soins, t'enrichir d'activités, connaître la législation ...



LES 02 ET 03 JUILLET*

DE 13H30 À 17H30

GRATUIT

A l'Info Jeunes - 44 place Gambetta
à Mayenne.

*Les deux demi-journées sont obligatoires

POUR S'INSCRIRE:

06.78.29.73.99

pj@lespossibles.org

en ligne via ce QR code :



Escale à Mayenne

Espace de Découvertes et d'Initiatives



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



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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Do'in avec Diane, bénévole à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	2 Réunion « Mes bonnes résolutions » A 9h30	3 Do'in avec Diane à 10h15 Atelier solidaire spécial mission locale de 9h à 12h	4 Sophie en formation Pas de BReAK	5 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h en autonomie Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>) Sophie en formation
8 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	9 Permanence De 14h à 16h00	10 Do'in à 10h15 avec Diane Allons marcher Départ des Possibles à 9h30 (Prévoir chaussures de marche et équipement selon la météo)	11 Le Jeudi du BReAK à Brosolette de 14h à 16h	12 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h Inscription à partir de 17h / Sorties Estivales
15 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	16	17 Do'in à 10h15 avec Diane Atelier solidaire / Spécial Mission locale de 9h à 12h	18 Le Jeudi du BReAK à Brosolette de 14h à 16h	19 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h Sophie absente
22 Do'in avec Diane à 10h PAS d'Espace rencontres aux Possibles	23 Regroupement des professionnels des EDI	24 Do'in à 10h15 avec Diane Allons marcher Départ des Possibles à 9h30 (Prévoir chaussures de marche et équipement selon la météo)	25 « Vagabondage autour du livre » à 10 h au Café « le rendez-vous » Le Jeudi du BReAK à Brosolette de 14h à 16h	26 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12 h Visite du site Un Singe en été Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>)
29 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	30 Permanence Escale de 9h30 à 11h30 Sophie en formation l'après-midi			
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



Informations

Chaque été, l'association propose un **programme estival**, construit avec les habitants, présenté à l'occasion du **pot de l'été**

Les inscriptions aux sorties seront possibles dès le **vendredi 12 juin à 17h** à l'association les Possibles



LES POSSIBLES

ADOPTEONS DE BONNES RÉOLUTIONS...

- Sortir de chez moi
- Aller à la rencontre des autres
- Donner de mon temps
- Venez à la Réunion de présentation de l'EDI ESCALE (Espace de Découvertes et d'Initiatives) et de l'Association Les Possibles
- Mettre en avant mon potentiel
- Partager des idées
- Autres

Mardi 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

44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tel : 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)

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

Nora, stagiaire sera présente sur certains ateliers sur la semaine du 15 au 18 juin

LA KERMESSE DES EDI
JOURNÉE INTER-EDI
JEUDI 2 JUILLET

9H30-10H : ACCUEIL ET CAFÉ
10H30 : JEUX COLLECTIFS
12H : PIQUE-NIQUE
13H : PROMENADE DIGESTIVE PROPOSÉE
14H - 16H : DÉCOUVERTE DES CHORALES ET DES JEUX CRÉÉS PAR LE CHALET ET À LA CROISÉE

PARC DU PLESSIS LE GENEST ST ISLE

Pensez à apporter :

- Votre pique, votre gourde et un gobelet pour le café
- Des chaises et tables si besoin
- un gâteau par EDI pour le goûter

Merci !



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

Mardi 2 juin 2026

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

Sur inscription :

✓ A 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

ATELIERS D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Pas de niveau exigé

Bien-être

VENDREDIS 5, 12 ET 26 JUIN
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 juin 2026 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	INAUGURATION JARDIN	BOREAL
1 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Fabrication de corbeille avec papier publicitaire ou crochet	2	3 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	Vendredi 5 juin A 14h Pour les personnes ayant participé aux ateliers grainothèque A 20h Le grand Sabotage (10 pers max)	Samedi 6 juin Visite libre (voir programme) Sur inscription A 10h30 STRATES (7 pers max) A 15h L'ABC du jardin (5 pers max)
8	9	10 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	11 JEUDI	12
15 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Isabelle sera présente pour les inscriptions d'été Suite des travaux manuels	16 A Lassay à Chevrier Horaires à définir Peinture au sèche-cheveux animé par Valérie Apporter une toile taille A4 et un sèche-cheveux	17 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	18 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h30 à 16h00	19
22 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Fabrication de corbeille avec papier publicitaire ou crochet	Lundi 22 après-midi Départ de Chevrier à 11h45 Retour vers 16h30 Pique-nique à Ste Anne de Champfremont et visite des greniers du Turet à 14h00 (fleurs séchées et plantes aromatiques) 2 €/pers	24 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	25 Visite de l'entreprise Vaubernier (sortie d'été)	26
29 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Fabrication de corbeille avec papier publicitaire ou crochet	30	1 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	2 Départ et retour à Chevrier Horaires à définir Inter EDI au Genest saint-Isle ou à Olivet Prévoir votre pique-nique	



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.

Fête d'ouverture du JARDIN BORÉAL

Le Jardin Boréal ouvre ses portes ! Découvrez ce nouveau lieu de vie qui rassemble trois services de Mayenne Communauté à Lassay les Châteaux et la médiathèque, la conservatoire et l'espace jeunesse pour deux jours de célébration les 4, 5 et 6 juin 2026. Entre visites, ateliers, concerts, jeux et pauses gourmandes, le programme s'annonce riche !

Vendredi 05 juin 17h - 01h
Samedi 06 juin 10h - 22h

INFOS PRATIQUES
13 place Victor Hugo
Lassay les Châteaux
+ Contact et familial
+ Restauration et buvette sur place
Réservation auprès de la Direction des affaires culturelles de Mayenne Communauté
+ 02 52 22 99 80
+ animation dont la réservation est conseillée

DÉCOUVERTES ET VISITES

- ADOpte une PLANTE... LE RETOUR !**
Installation de vos plantes « adoptées » dans le circuit végétal du Jardin Boréal.
Médiathèque
+ vendredi et samedi
- GRAINOTHÈQUE - 1h**
Découverte de la grainothèque dans le cadre du 1^{er} atelier dans le cadre des ateliers.
Alexis Soudry, Stéphane Sturdo et Les Mômes Vertes
+ vendredi et samedi
- CHANTER EN VIDÉO**
Accueillir en vidéo votre tout au long du chantier.
+ vendredi et samedi
- À LA DÉCOUVERTE DES CHAUVES-SOURIS ***
Balade d'observation pour découvrir le mode de vie des chauves-souris.
CPIE Mayenne
+ vendredi - 22h15
- LA BIODIVERSITÉ ET LE BÂTI**
Échanges autour des liens entre la biodiversité et les bâtiments, comment favoriser la présence du vivant au cœur de nos espaces du quotidien.
CPIE Mayenne
+ samedi - 10h à 19h
- VISITES IMMERSIVES ***
Démarche dans les jardins de Lassay - faites appel à vos sens (oléfant du châteaun).
Playa d'art et d'histoire, CPIE Mayenne, Miroir Culturel
+ samedi - 14h30, 16h30

CONCERTS ET SPECTACLES

- LE GRAND SABOTAGE ***
Création théâtre interactif avec la complicité des habitants de Lassay les Châteaux.
Les Étrévoles et le comédien Jacques Courant
+ Jeudi - 20h, 21h, 22h
+ vendredi - 20h, 21h, 22h
- STRATES ***
Expérience immersive créée sur mesure pour découvrir le lieu autrement.
Collectif Socii Club
+ vendredi - 17h, 18h30
+ samedi - 10h, 12h30, 17h
- LES RENDEZ-VOUS DU CONSERVATOIRE**
Batailles - Piano - Chœurs
+ TubaTrack - Accordion
+ Présentation danse
+ Spectacle théâtre - L'ES
+ ateliers Jazz et Musiques
+ Accordion - Ensemble de guitares, trompettes et clarinettes - Orchestre junior
+ vendredi et samedi
- PAMPA !**
Soirée de concerts - La Folopique - Grand Héros - Eddie Bell Abysses - No Six Last Night - DJ Set 040421
+ vendredi - 19h à 1h
- LES RACONTEUSES**
Histoires, chansons, comptines et jeux de doigts pour le plaisir des petits de 0 à 5 ans et de leur famille.
Médiathèque
+ samedi - 10h30, 11h30, 15h30, 16h30
- U.C.T. - UNITÉ DE CONTE TOUT TERRAIN**
Histoires, contes, légendes, philosophiques et sentimentales.
Les Raconteuses, la compagnie Orit
+ samedi - 15h30 à 17h
- MOUNTAIN**
Concert de Rock/Pop/Indie pour terminer cette fête d'ouverture.
Collectif Moutain club
+ samedi - 21h

ATELIERS ET JEUX

- DANS L'ŒIL DU JARDINIER**
Jeu de chance et trouve autour des réserves animales.
Adrien Tricot-Droger
+ vendredi et samedi
- LA CONSTELLATION PERIODE DU JARDIN BORÉAL**
Chasse aux télescopes.
Espace Jeunesse
+ vendredi et samedi
- LES JEUX ET LE MINILAB DÉBARQUENT**
Jeu de société grand jeu, badge use, création et fabrication pour tous les styles et tous les âges.
Médiathèque
+ jeu vendredi et samedi
+ Minilab samedi
- ATELIER GOURMANDISES & COCKTAILS**
Procédure de gourmandises et cocktails sans alcool.
Café de la ville
+ samedi - 10h à 15h
- L'ABC DU JARDIN ***
Atelier dessin de lettres végétales et création d'un abécédaire collectif.
Alexis Soudry
+ samedi - 10h30, 15h, 17h

SCANNEZ POUR PLUS D'INFOS



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 15 et 29 juin, 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

Mercredi 3 juin, à partir de 18h30 : dans le cadre du projet KAP, participation au **spectacle « Plastic Monsters »** à la Déchetterie de Mayenne Communauté, La Lande, à Parigné-sur-Braye, à 18h30.

RDV à 18h à la maison de quartier

Sur inscription auprès de Sandrine



Le Kiosque
Centre d'Action Culturelle
Mayenne Communauté

Mercredi 10 juin : « Davière en fête »

RDV à La Davière à 18h30

Mercredi 17 juin : Pas d'activité (Ciné CLAS à l'Avant Scène de Laval)

Mercredi 24 juin : Déplacement sur le site du parc du Château pour l'**installation des décorations** confectionnées dans le cadre du festival Un Singe en été, de 14h à 16h

• Ateliers de partages

Jeudis 11 et 18 juin, 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>

• Repas tests pour le festival Un Singe en été

Lundis 1^{er} et 8 juin

Dans le cadre d'un singe en Eté, 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



• Animations de quartier

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

✚ **Mercredi 3** : Fête du jeu de Laval

✚ **Mercredi 10** : Pas d'activité

✚ **Mercredi 17** : Pas d'activité (Ciné CLAS à l'Avant Scène de Laval)

✚ **Mercredi 24** : Installation des décorations à « Un singe en été » avec les enfants de l'ALSH

• 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.

Jedis 11, 19 et 25 juin, de 14h à 16h

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers Brossolette / Les Possibles

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

Lundi 22 juin, 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 : Crudités, brochette de poulet au barbecue + frites, tiramisu

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

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Atelier déco pour le barbecue de la Davière

Mercredi 3 juin, de 14h à 17h

Contacts : Emilie Alves, Sandrine Mayoni et Noémie Houssemaine

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 4 et 18 juin de 10h à 11h30, salle Coluche

Dernier atelier le 2 juillet

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 6, 13, 20 et 27 juin de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Mardis créa'

Mardis 9, 16* et 23 juin**, de 14h à 15h30

*Début de l'atelier à 14h30

**dernier atelier de l'année !

Contact : Emilie Alves

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 11, 18 et 25* juin, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association.

Venez jouer et découvrir des jeux de société

* En autonomie (absences des animatrices)

(+ soirée jeux de société le 18 juin à l'Angellerie voir p. 33)

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• Sortons manger !

Mardi 16 juin, RV à 12h aux Possibles ou à 12h15 devant le restaurant « La Renaissance », place Clémenceau à Mayenne

Prévoyez votre argent

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES avant le 09/06

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau



• Repas inter-quartiers Les Possibles / Brossolette

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

Lundi 22 juin, 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 !**

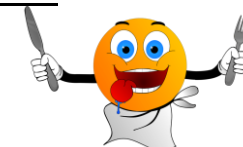
Tarif : 5 €

Menu : Crudités, brochette de poulet au barbecue + frites, tiramisu

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



• 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@mayennecommunaute.fr

- **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. 34 et 36

LES POSSIBLES

YOGA DU RIRE

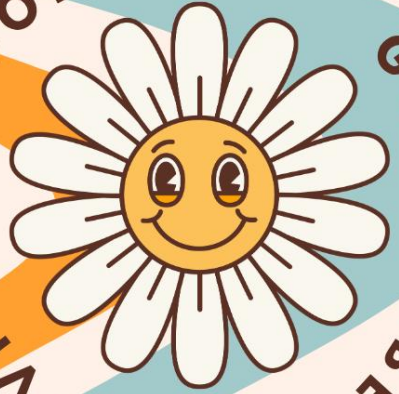


Mardis 2, 16 et 30 juin
Jeudis 11 et 25 juin
à 18h



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



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

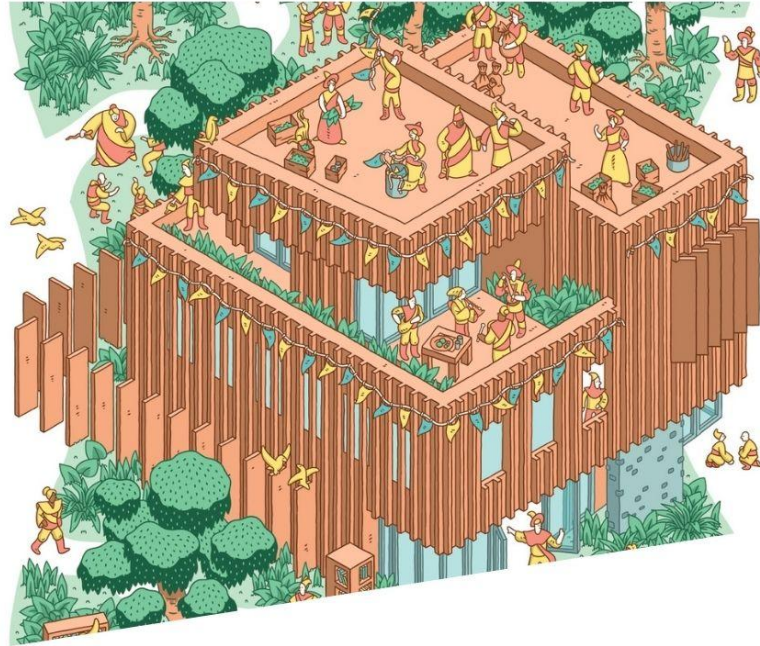
5€/PERSONNE



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org





Adhésion obligatoire

SAMEDI 6 JUIN

INAUGURATION DU JARDIN BORÉAL

Médiathèque - Conservatoire - Espace jeunes

A Lassay les Châteaux

Concerts, spectacles, ateliers et jeux

RV aux Possibles à 10h30

Retour vers 17h

Tarif : 1 €

Prévoir pique-nique, boisson ou
restauration sur place

Sur
inscription



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



Gratuit

Ouvert
à
tous !



Annulé en cas de
mauvais temps
N° à contacter
en cas de doute :
06.17.84.32.91

SAMEDI 6 JUIN 2026

TROC PLANTES

Sur le principe du SEL (Système d'Echange Local)

De 14h à 17h

Au Jardin de la Visitation

(Rue de la Visitation à Mayenne)

Venez troquer plantes, graines, fleurs, légumes, magazines, décorations de jardin, outils...

Si vous n'avez rien à échanger, 2 tickets vous seront donnés à l'entrée pour pouvoir repartir avec un petit quelque chose si vous le souhaitez.

Possibilité d'apporter un goûter à partager,
à déguster tous ensemble



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



Recherchons bénévoles pour la
préparation des amuse-bouches et
desserts pour le barbecue de la Davière
Rendez-vous le 10 juin, à 11h30,
à la salle polyvalente de Mayenne
SUR INSCRIPTION AUPRÈS
DE SANDRINE ou ÉMILIE

LE KIOSQUE, L'AMAV ET LES POSSIBLES

BARBECUË DE LA DAVIÈRE

10 JUIN À PARTIR DE 18H30

VERRE OFFERT 🍷 FOOD TRUCK SUR PLACE
SPECTACLE *LES CHRONIQUES POP* 🎤



VENEZ FÊTER LES 20 ANS DU PROJET KAP

AIRE D'ACCUEIL DES VOYAGEURS, MAYENNE

VOUS POUVEZ SOUTENIR CET ÉVÈNEMENT AVEC LA CAGNOTTE EN LIGNE OU AVEC PARTICIPATION LIBRE AU CHAPEAU



LES POSSIBLES

CONTACT :
Sanndrine MAYONI 06.66.03.35.36

“CONSO FUTÉ”

**TARIF :
4 €**



**VENDREDI 12 JUIN
DE 14H30 À 16H30, AUX POSSIBLES**

**QUE
CHOISIR**

Rendez-vous Conso de l'Association Que Choisir Ensemble
(Anciennement UFC Que Choisir)

**SUR
INSCRIPTION**



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





Adhésion obligatoire

JEUDI 18 JUIN

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

A la maison de quartier de l'Angellerie

De 18h à 21h30

Gratuit

Possibilité de vous ramener chez vous
à la fin de la soirée, sur inscription

Prévoir pique-nique, boisson

Sur
inscription



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





CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Menaces sur internet, comment se protéger ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 19 juin
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
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





CONSEILLER
NUMÉRIQUE



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Le Bon Coin sans stress : Apprenez à l'utiliser en toute sécurité

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 26 juin
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre smartphone ou ordinateur

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





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 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

• Le sport autrement

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

Vendredis 5, 12, 19 et 26 juin, à 10h, avec Bernard Guillot, adhérent

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

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Méninges & vous

Mercredi 10 juin à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Réunion séniors et bien vieillir

Mardi 30 juin, de 10h à 12h

Ce temps d'échange a pour objectif de vous présenter les actions envisagées pour la rentrée de septembre 2026 et de recueillir vos suggestions concernant d'éventuelles initiatives complémentaires. Ces échanges permettront également de réfléchir ensemble aux perspectives qui pourraient en découler.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

• Initiation à la 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 :
12 juin et 3 juillet

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL
Gratuit

Actions seniors financées par :



LES POSSIBLES

CONTACT :
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63

**Pour les
Séniors**

**Mix des danses
apprises au cours de
l'année :**

**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

ALLOUATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Mayenne

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire

SANTE AFFECTIVE ET SEXUELLE DES SENIORS

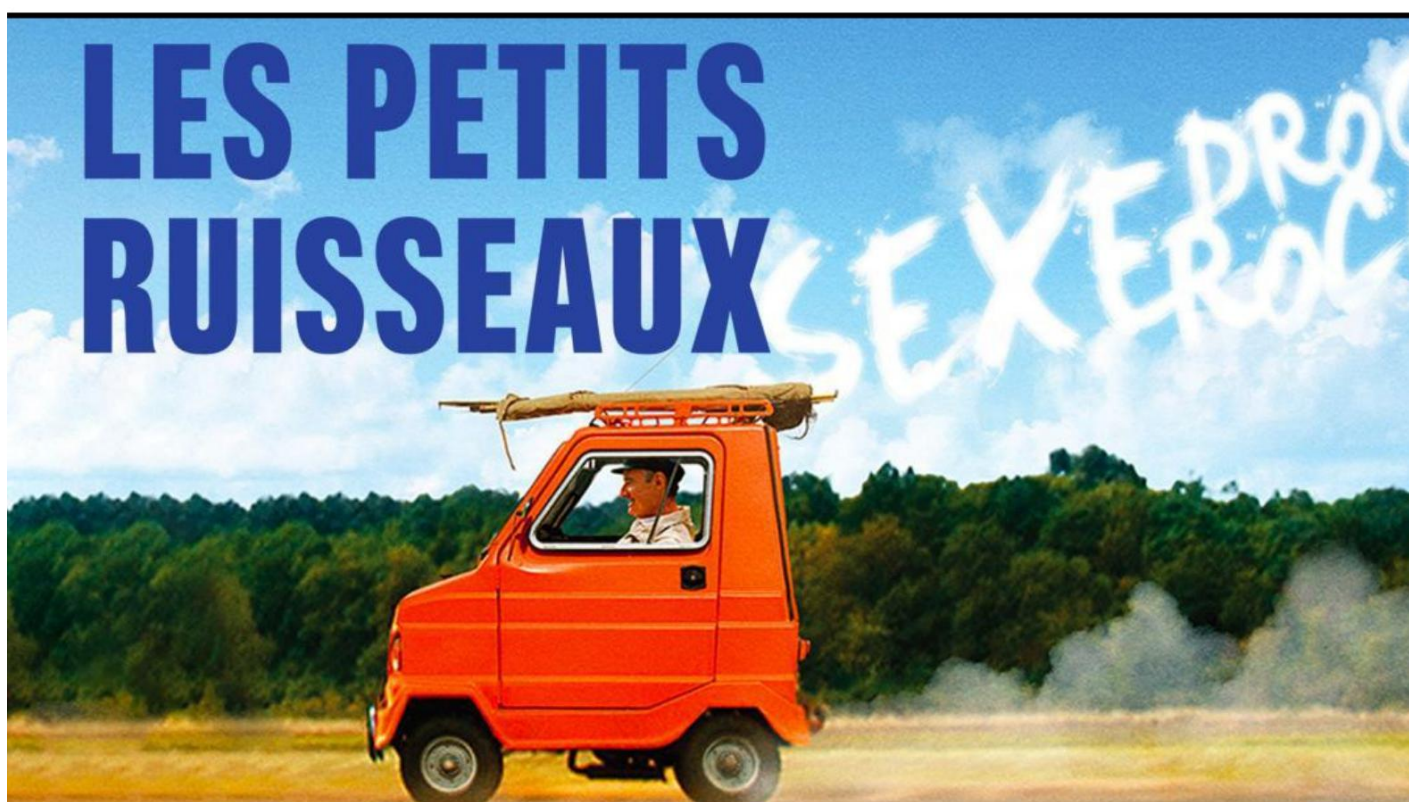
Lundi 08 Juin 2026



**CINÉ
DÉBAT**

**Cinéma le VOX
16 Pl. Juhel - Mayenne**

Accueil dès 14.00 - Début du film à 14 heures 30



Places de cinéma gratuites pour les séniors de plus de 60 ans – Sur inscriptions auprès de prev_hygea@yahoo.com ou par téléphone au 06.86.43.59.08

MAYENNE
communauté



Programme de prévention en santé affective des séniors, proposé gratuitement par PREV'HYGEA –aux hommes et femmes de plus de 60 ans, avec le soutien de la Commission des Financeurs et la Commune de Mayenne. Ciné débat suivi de 4 ateliers collectifs d'échanges sur l'impact du vieillissement sur la vie intime. Ateliers les 11 et 12 juin et 25 et 26 juin, animés par des professionnels de santé et sexothérapeutes. Ateliers dans les salles du Grimaldi au 84, place des Halles à Mayenne – Inscriptions aux ateliers indépendamment du ciné débat si souhaité.

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)

Les samedis 6 et 20 juin, 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 5, 12, 19 et 26 juin

De 9h à 12h, aux Possibles

Contacts :

Geneviève Lejeune 06.95.53.68.73

Liliane Lecomte 06.23.32.13.77

Sylvie Letertre 06.88.79.30.88

REPAS PARTAGÉ

Vendredi 5 juin 2026

A partir de 12h,
salle Coluche

Pour terminer l'année en beauté, le groupe couture propose aux participant.es des ateliers loisirs, un repas partagé.

N'hésitez pas à venir avec les réalisations dont vous êtes fier.es !

Le principe ?

Chaque personne amène un plat à partager et il ne reste plus qu'à se régaler ensemble !

(prévoyez votre nécessaire pour manger : assiette, couverts, verre)

LES STRUCTURES ACCUEILLIES À L'ANNÉE



Dans les locaux de l'association Les Possibles

 **Les Conjointes 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 domicile, 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.

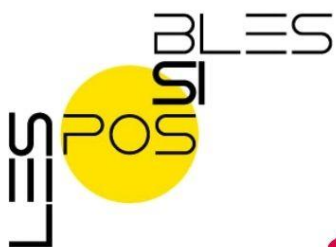
Nous favorisons le lien social par des actions collectives comme le séjour de vacances, repas de Noël, après-midi jeux, sorties culturelles...

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



Solitud'Ecoute - 0 800 47 47 88

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,
le samedi, de 10h30 à 12h :

13 juin

dans l'accueil des Possibles
44 place Gambetta à Mayenne



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

