

Ça va être possible !

Votre programme du mois de septembre 2026



Nouveauté !

- La machine à café accepte les cartes bleues
- Distribution de thé l'été et de soupe l'hiver



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 septembre	P.3
Notre équipe professionnelle	P.4
L'accueil, un lieu pour tous	P.5
Gardons ensemble des espaces accueillants	P.6
Où nous trouver ?	P.7
Adhésion à l'association	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.9 à 14
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien)	P.15
Info Jeunes.....	P.16 à 19
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives	P.20 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 32
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.33 à 34
Les Possibles vous recommandent	P.35 à 40
A venir	P.41 à 43
Ateliers de loisirs	P.44
Associations et organismes accueillis à l'année	P.45 à 46



EDITO DE SEPTEMBRE

Édito – Septembre : entre chaleur, renouveau et promesses de saison

Septembre revient, comme chaque année, avec ce mélange si particulier d'effervescence et de douceur. La rentrée scolaire s'invite dans les foyers, les rues se remplissent de cartables neufs, de pas pressés, de retrouvailles. C'est une période où tout semble recommencer, où les projets se remettent en mouvement, où les idées se réveillent après la torpeur estivale. Pour nous aussi, c'est le moment de relancer une nouvelle saison, de rouvrir grand les portes, de réactiver l'élan collectif qui fait la force de notre association.

Avant de plonger dans cette dynamique, prenons un instant pour regarder derrière nous. Nous espérons que chacun a pu vivre un été riche, joyeux, ressourçant malgré les canicules qui ont parfois transformé nos journées en véritables défis thermiques. Et pourtant, vous étiez là. Vous avez participé, partagé, exploré, profité de la richesse de notre programme estival, pensé pour offrir des moments de respiration, de convivialité, de découverte. Cet été a été vivant, vibrant, porté par votre présence et votre engagement. Il a montré, une fois encore, que Les Possibles ne prennent jamais vraiment de vacances.

Maintenant, place à la suite. Septembre ouvre une période charnière, une transition où l'on se projette, où l'on imagine ce que nous allons construire ensemble. Les idées affluent, les envies se croisent, les projets se dessinent. Et cette année, cette dynamique prend une dimension particulière : nous entrons dans le temps du projet social 2026-2030 : "Faire Autrement Société... Cap 2030". Un cap qui nous invite à repenser nos manières de faire, à imaginer de nouvelles formes de solidarité, à renforcer les liens qui nous unissent. Un cap qui ne se construit pas seul : chacun.e est invité.e à y apporter sa contribution, son énergie, ses idées, son envie. Car "Faire Autrement Société", c'est une aventure collective, une démarche vivante, un mouvement où chaque voix compte.

C'est un mois qui donne envie de recommencer, de réinventer, de se remettre en mouvement. Et, entre nous, on ne serait pas contre un été indien pour prolonger encore un peu la douceur, pour laisser au soleil le temps de nous accompagner dans cette reprise.

Car oui, déjà : le 22 septembre, c'est le début de l'automne. Une date qui surprend toujours, tant l'été semble filer plus vite que nos souvenirs. Mais l'automne n'est pas seulement une saison de transition. C'est une période de transformation, de maturation, de lumière dorée. Une saison qui invite à ralentir juste ce qu'il faut pour mieux observer, mieux ressentir, mieux créer. Comme le disait si justement Francis Ponge, « *L'automne est le printemps de l'hiver* ». Une phrase qui nous rappelle que chaque saison porte en elle une promesse de renouveau, une floraison inattendue, une énergie qui ne demande qu'à être cultivée.

Et c'est exactement ce que nous voulons faire ensemble. Cultiver. Faire germer. Faire grandir.

Cette nouvelle saison sera l'occasion de poursuivre notre mission : renforcer le pouvoir d'agir, encourager la participation, créer des espaces où chacun peut trouver sa place, sa voix, son rôle. Nous continuerons à imaginer des formats créatifs, à proposer des temps de rencontre, à ouvrir des chemins pour que chacun puisse contribuer à sa manière. Nous avancerons avec vous, avec vos idées, vos envies, vos engagements et avec ce Cap 2030 comme boussole commune.

Alors, accueillons cette rentrée avec enthousiasme. Accueillons l'automne comme une promesse. Accueillons cette nouvelle saison comme une invitation à inventer, à partager, à rêver ensemble.

Place à septembre. Place à l'automne.

Place à une nouvelle saison de projets, de rencontres et de possibles.



Christophe DOUSSIN,
Directeur



NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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



Solène Courteille
Remplaçante de Noémie Houssemaine

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

GARDONS ENSEMBLE DES ESPACES ACCUEILLANTS

Pour le bien commun, chacun·e a un rôle

Les espaces de l'association Les Possibles sont partagés par de nombreux habitant·es, bénévoles, partenaires et salariés. En les maintenant propres et rangés, nous préservons un lieu où solidarité, créativité et participation citoyenne peuvent s'exprimer pleinement.

☀️ Pourquoi c'est indispensable :

- Un lieu partagé agréable pour toutes et tous,
 - Une qualité d'accueil renforcée,
 - Une efficacité collective facilitée,
 - Le respect du travail des autres,
- Une responsabilité citoyenne exercée au quotidien.

🚫 Ne pas stocker ce qui n'a pas d'usage

Pour préserver la fluidité, la convivialité et le bon fonctionnement des espaces, il est essentiel de ne pas entreposer de matériaux, objets... dont on n'a pas l'usage. Ces dépôts inutiles encombrant les lieux, gênent les activités et compliquent le travail des agents qui assurent l'entretien.

🔒 Respecter nos obligations de sécurité

Au-delà du confort collectif, le rangement et l'absence de stockage superflu répondent à nos obligations réglementaires en matière de sécurité. Des espaces dégagés permettent :

- Une circulation sécurisée,
 - L'accès rapide aux issues de secours,
 - La prévention des risques de chute ou d'incendie,
 - Le respect des normes applicables aux établissements recevant du public.
- Prendre soin des lieux, c'est aussi garantir la sécurité de toutes et tous.

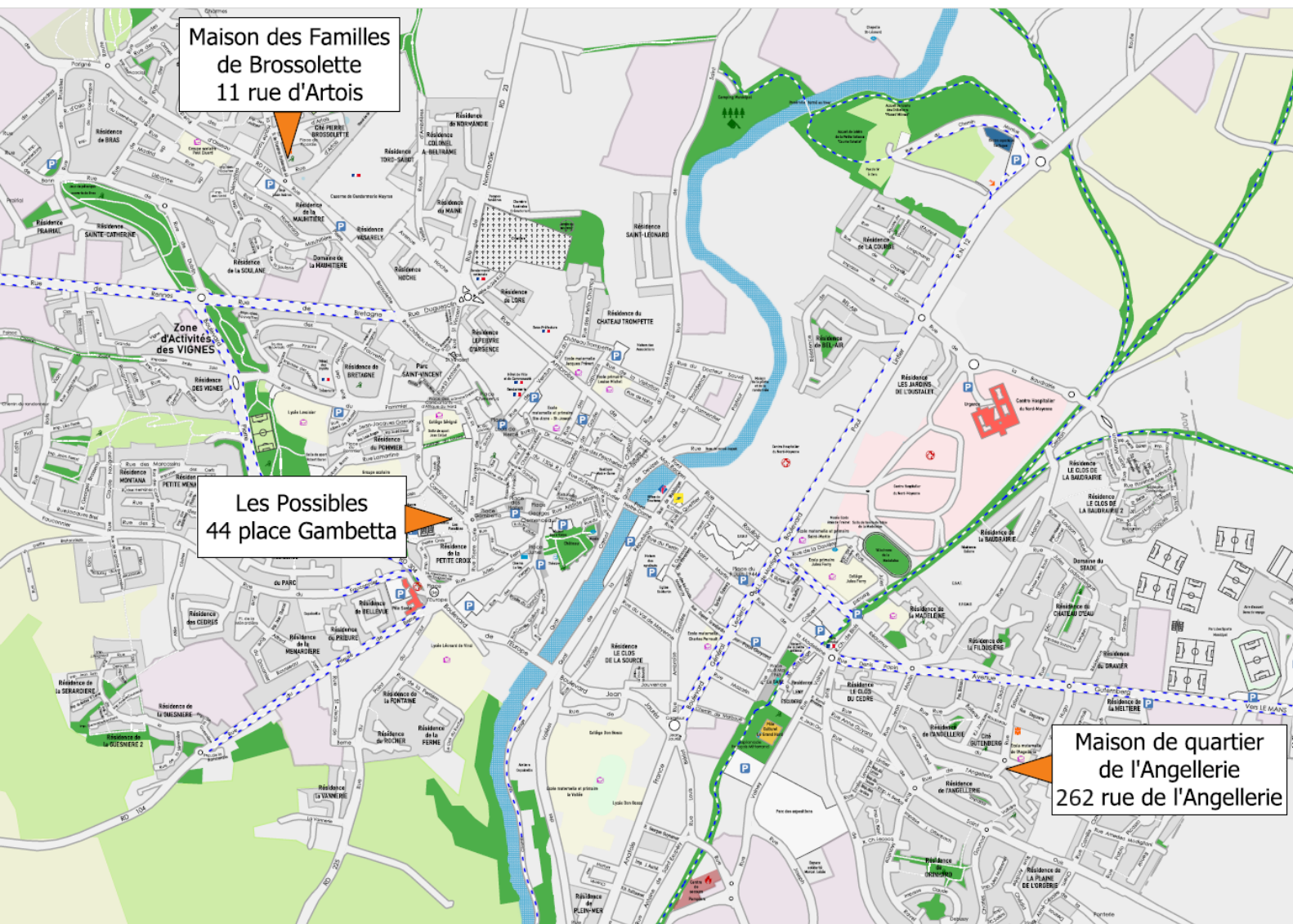
🧹 Un geste simple, un impact réel

Ranger après son passage, laver sa tasse, remettre le matériel à sa place, nettoyer une table, balayer, remettre sa chaise sur la table... Ce sont des actions modestes, mais essentielles pour préserver un environnement accueillant, sécurisé et respectueux.

Merci de votre compréhension et engagement.

La Direction

OÙ NOUSTROUVER ?



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

A renouveler à compter du 1^{er} septembre 2026 !!!

✦ 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)

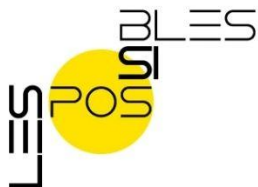
	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
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 €	



PETITE ENFANCE / FAMILLE

Emmanuelle Pépion - 06.82.09.15.01
e.pépion@lespossibles.org
Référente famille

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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

2, 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE
14, 21 ET 28 OCTOBRE
4 NOVEMBRE
2, 9 ET MARDI 15* DECEMBRE

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

*** Eveil multiculturel**



RV à 9h45 au conservatoire du Grand Nord

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

3, 10, 17 ET 24 SEPTEMBRE
1, 8, 15*, 22 ET 29 OCTOBRE
5 ET 26 NOVEMBRE
3, 10 ET 17 DECEMBRE

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

*** Eveil multiculturel**



RV à 9h45 au conservatoire du Grand Nord

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

4, 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE
2, 9 ET 16 OCTOBRE
6, 13 ET 27* NOVEMBRE
4, 11 ET 18 DECEMBRE

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

*** Mimilit**
RV à 9h45 à la médiathèque du Grand Nord



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





Adhésion obligatoire

5 SEPTEMBRE
3 OCTOBRE
14 NOVEMBRE
12 DECEMBRE

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





ACCUEILS CAFÉ

A L'ÉCOLE PRIMAIRE ROSA PARKS

53 rue Lamartine
53100 Mayenne

Un mardi par mois
à partir de 8h15

15 SEPTEMBRE
6 OCTOBRE
17 NOVEMBRE
8 DECEMBRE

A L'ÉCOLE PAUL ÉLUARD

125 rue de Oiseau
53100 Mayenne

Un mardi par mois
à partir de 8h15

8 SEPT (Maternelle)
VENDREDI 2 OCT (Primaire)
3 NOV (Maternelle)
1er DEC (Primaire)

A L'ÉCOLE ANNE SYLVESTRE

177 rue Estienne
53100 Mayenne

Un jeudi par mois
à partir de 8h15

3 SEPTEMBRE
8 OCTOBRE
5 NOVEMBRE
3 DECEMBRE

**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

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

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

En 2026 :

- 5 septembre
- 3 octobre
- 14 novembre
- 12 décembre

En 2027 :

- 9 janvier
- 6 février
- 13 mars
- 10 avril
- 22 mai
- 26 juin



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



CLAS

(Contrat Local'Accompagnement A La Sclolarité)



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)
Reprise en octobre
Contact : Noémie Houssemaine
- + **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Lundis et jeudis de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur horaire de fin variable)
Reprise en octobre
Contact : Sandrine Mayoni
- + **Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks**
Reprise en octobre
Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

• A destination des collégiens

- + **Coaching collège aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Reprise en octobre
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.



Construire son parcours



Travailler



Entreprendre



Se loger



Prendre soin de soi



Accéder aux droits



S'engager



Se divertir



Apprendre à s'informer



Partir à l'étranger



Se déplacer

ACTUS



Forum des associations pour découvrir tout ce que tu peux faire à Mayenne le 05/09



BON PLAN : Si t'es bénévole à la bourse aux vêtements, tu profites de deux bordereaux gratuits !



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

GRATUIT

Actions parentalité jeunes
territoire de Mayenne
Communauté

Parents & Jeunes

Atelier cuisine

Venez cuisiner en duo parent & ado !



Partagez un moment en famille pour cuisiner ensemble, à partir d'aliments en circuit court, échanger sur la thématique alimentation et santé, puis savourer le repas préparé !

Vendredi 18 septembre

De 18h30 à 21h00

Local Ados'Com

**Places limitées à 8 duos
parents & jeunes
(de 11 à 17 ans)**

Inscriptions : **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 !

$\frac{+}{-}$

ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

$\frac{+}{-}$



$\sqrt{x}$



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

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 ) **Septembre 2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Permanence Escale De 14h à 16 h aux Possibles	2 Réunion de rentrée de 9h30 à 11h L'occasion parler des projets à venir, du projet social, des verbes d'action	3 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	4 Forum des associations Salle polyvalente Samedi 5 septembre 2026
7 Reprise du Do'in à 10h avec Diane Pas d'Espace rencontres aux Possibles <u>Sophie en formation</u>	8 <u>Sophie en formation</u>	9 Do'in à 10h15 avec Diane Permanence Escale de 9h30 à 11h30 aux Possibles	10 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	11 Reprise des Ateliers d'écriture Partagée Avec Annick, bénévole De 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>)
14 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	15 Permanence Escale de 14h à 16 h Bénévolat Contrée ordinaires 17h-19h Rendez-vous à 16h30 aux Possibles	16 Do'in à 10h15 avec Diane	17 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	18 <u>Absence Sophie</u>
21 Do'in avec Diane à 10h Pas d'Espace rencontres aux Possibles <u>Absence Sophie</u>	22 Permanence Escale de 14h à 16 h Bénévolat Contrée ordinaires 17h-19h Rendez-vous à 16h30 aux Possibles	23 Do'in à 10h15 avec Diane Atelier solidaire / Spécial Mission locale de 9h à 12h	24 « Vagabondage autour du livre » à 10 h au Café « le rendez-vous » Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h Préparation Gouter Journée alimentation	25 Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (<u>Sur inscription</u>) Journée Alimentaire mon cher Watson en partenariat avec le Gal Haute Mayenne
28 Do'in avec Diane à 10h Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	29 Permanence Escale de 9h30 à 11h30 Bénévolat Contrée ordinaires 17h-19h Rendez-vous à 16h30 aux Possibles	30 Do'in à 10h15 avec Diane		



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



Belle rentrée à tous



Pour sa 7^{ème} et dernière édition, Les Contrées
Ordinaires recherchent des bénévoles ! Que ce soit
pour préparer en amont, après ou durant le festival,
la Compagnie Oh ! a besoin de bras ! Les EDI
proposent de vous accompagner sur les ateliers de
construction en amont du Festival sur les créneaux
du mardi soir. Sur inscription

Pour ceux et celles ayant participé en tant que
bénévoles lors des dernières éditions merci de
revenir vers moi

Qu'on se le dise ...

- Reprise des ateliers solidaires le vendredi 2 octobre 2026
- Les ateliers écriture partagée avec Annick, bénévole à l'association les Possibles, reprennent dès le 11 septembre, merci de penser à vous inscrire auprès d'Isabelle.
- Les séances de Do'in, avec Diane, également bénévole à l'association les Possibles, reprennent le lundi 7 septembre
- Le Forum des associations, le samedi 5 septembre, où nous serons, sera l'occasion de découvrir la richesse du territoire au travers de ses associations culturelles, à caractère sociales, sportives, caritatives.
- La journée du 25 septembre consacrée au sujet de l'alimentation.



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



LES POSSIBLES



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



**SUR
INSCRIPTION**

Ensemble

Confiance

ATELIERS D'ÉCRITURE PARTAGÉE

Animés par Annick L'Hostis

Liberté

Pas de niveau exigé

Bien-être

VENDREDIS 11 ET 25 SEPTEMBRE

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 septembre 2026 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	INAUGURATION JARDIN	BOREAL
7 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Préparation du planning travaux manuels	8 A Chevrier départ à 9h30 retour vers 17h00 Découverte des châteaux miniatures de Domagné + visite du château de Vitry Prévoir votre pique-nique Départ à Chevrier à 16h45 Retour vers 19h15 Préparation aux décors pour les Contrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul	9 A la salle Multisport à Lassay 9h00-11h00 Sport physique adapté avec le club Elan Inscriptions et constitution des groupes	10 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h30 à 16h00	11
14 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société travaux manuels	15 A Chevrier de 12h30 à 16h30 Pique-nique et découverte de Lassay avec les adhérents du CLEP accompagnée par Jessie Départ à Chevrier à 16h45 Retour vers 19h15 Préparation aux décors pour les Contrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul	16 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h -11h Sport physique adapté A 18h00 Aux Possibles Pot de fin d'été	17	18
21 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société travaux manuels	22 Départ à Chevrier à 16h45 Retour vers 19h15 Préparation aux décors pour les Contrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul	23 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h -11h Sport physique adapté	24 A Chevrier de 14h à 16h Atelier Mémoire animé par Catherine	25
28 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société travaux manuels	29 Départ de Chevrier à 8h15 retour vers 16h 45 Visite de Vaubernier et Balade sur le Halage Départ à Chevrier à 16h45 Retour vers 19h15 Préparation aux décors pour les Contrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul	A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h -11h Sport physique adapté	01/10	02/10 20h à l'Auditorium de Mayenne au Grand Nord Représentation du projet JULIA ALIMASI (Voir affiche au recto)



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,

Nous sommes ravies de vous annoncer la reprise de nos activités ! Après une période de pause, nous avons hâte de vous retrouver pour partager des moments enrichissants et conviviaux ensemble.

Cette reprise sera l'occasion de découvrir un nouveau projet proposé par Olivier Hédin dans le cadre des contrées ordinaires. On en reparle à la rentrée !



A très bientôt,

Patricia

LES ACTIVITÉS À 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>

• Ateliers de partages

Jeudis 10 et 24 septembre, de 14h à 15h30

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

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 14 et 28 septembre, 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 familiales et collectives de quartier pour petits et grands

Mercredis 16 et 30 septembre, de 14h à 16h : jeux de connaissance et de cohésion

Vendredi 18 septembre, de 18h à 21h : soirée jeux surdimensionnés (voir p.29)

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>

Solène Courteille assurera le remplacement de Noémie pendant son congé maternité.

Nous lui laissons le temps d'arriver avant de vous proposer un programme !



• **Jeudis 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.

Jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre, de 14h à 16h

Contacts : Solène Courteille et Sophie Charrier

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• **Mardis créa'**

Les mardis, de 14h à 15h30

Reprise en octobre

Contact : Emilie Alves

• **Ateliers des Jeux'di**

Jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association.

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contact : Isabelle Nouveau

• **Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)**

Samedis 5, 12, 19 et 26 septembre de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• **Forum des associations**

Samedi 5 septembre de 9h30 à 17h30, à la salle polyvalente de Mayenne

L'équipe des Possibles vous accueillera sur le forum des associations.

• **Echanges en français**

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h (**reprise le 14/09**)

• **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



CONSEILLER
NUMÉRIQUE



• **Rendez-vous numériques collectifs**

Voir p. 28 et 31

Prévoir
chaussures
de marche

Complet !



Adhésion obligatoire

MARDI 8 SEPTEMBRE

DÉCOUVERTE DES CHÂTEAUX MINIATURES

A Domagné

+ VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE VITRÉ

**RV aux Possibles à 10h
Retour vers 17h**

Tarif : 5 €

**Sur
inscription**



Prévoir pique-nique, boisson

44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



Sur
inscription



MERCREDI 16 SEPTEMBRE

POT DE FIN D'ÉTÉ

Dès 18h, aux Possibles

L'été s'achève, mais la convivialité reste !

Venez partager vos souvenirs d'été, vos moments marquants passés avec les Possibles (sorties, soirées, balades...), mais aussi commencer à vous projeter sur les sorties à venir...

Un retour en photos vous sera diffusé !

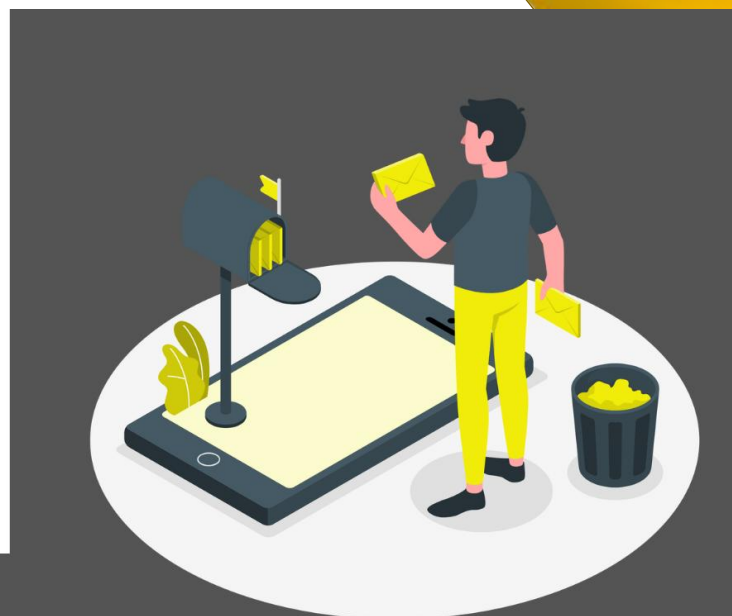
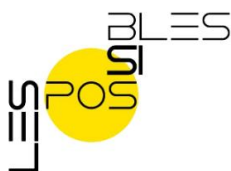
Chacun rapporte un petit quelque chose à grignoter, à partager, nous fournissons les boissons.



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser sa boîte mail

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 18 septembre 2026

De 14h00 à 15h00

Association Les Possibles

Merci de venir avec votre équipement informatique

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

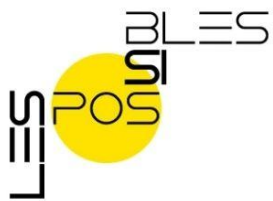
Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les activités de notre association.

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



Gratuit

**Ouvert
à
tous !**



Adhésion obligatoire

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

SOIRÉE JEUX SURDIMENSIONNÉS

A la maison de quartier de l'Angellerie

De 18h à 21h

**Prévoir pique-nique, boisson,
nécessaire pour manger.**

Possibilité de réchauffer sa nourriture sur place

**Transport retour possible en fin de soirée
(le préciser à l'inscription)**

**Sur
inscription**



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



JOURNÉE DÉCOUVERTE & PARTAGE

ALIMENTAIRE, mon cher Watson!

UNE JOURNÉE POUR DÉCOUVRIR, COMPRENDRE, CUISINER ET PARTAGER

VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

AU PROGRAMME

MATIN

VISITE D'UNE EXPLOITATION MARAÎCHÈRE

Partons à la rencontre de celles et ceux qui cultivent nos fruits et nos légumes avec passion et respect du vivant.

10H / 12H

SUR INSCRIPTION

APRÈS-MIDI

ATELIER CUISINE

Ensemble, préparons l'apéro dinatoire qui sera partagé avant la conférence.

ATELIERS DE SENSIBILISATION AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Pour mieux comprendre les enjeux de notre alimentation et découvrir des solutions concrètes au quotidien.

16H / 19H

SUR INSCRIPTION

SOIRÉE

CONFÉRENCE GESTICULÉE de Mathieu DALMAIS "DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE ... NON L'INVERSE"

Une conférence pour réfléchir ensemble à notre système alimentaire et remettre de la démocratie dans nos assiettes

19H / 21H

ATELIER POUR LES ENFANTS *
EN PARALLÈLE DE LA CONFÉRENCE
*SUR INSCRIPTION

SUIVI D'UN
APÉRO DINATOIRE
CONVIVAL
TOUS ENSEMBLE !

AVEC LE COMITÉ CITOYEN À L'ALIMENTATION DE HAUTE MAYENNE
→ pistes concrètes pour le droit à l'alimentation

Le Comité Citoyen
de l'Alimentation
de Haute Mayenne

Et si on reprenait le pouvoir... sur nos assiettes?



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION
AU 02.43.04.22.93 OU
CONTACT@LESPOSSIBLES.ORG



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Panorama des réseaux sociaux : opportunités et risques

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 25 septembre 2026

De 14h00 à 15h00

Association Les Possibles

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.



● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

tél : 02.43.04.22.93

• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



Attention
visite avec
des
escaliers !



Adhésion obligatoire

MARDI 29 SEPTEMBRE

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





LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

Solène Courteille assurera le remplacement de Noémie pendant son congé maternité.
Nous lui laissons le temps d'arriver avant de vous proposer un programme !



LA BOÎTE à JEUX DE LA MÉMOIRE

Le Centre de Ressources Territorial (CRT) du Nord Mayenne vous propose des ateliers dédiés aux personnes de plus de 60 ans présentant des troubles ou des pertes de mémoire, afin d'entretenir et de stimuler leurs capacités cognitives.

Chaque jeudi matin, à Mayenne
de 10h30 à 11h30 au Centre Social Les Possibles
Possibilité de transport sur demande.



ANIMÉ PAR NIKITA,
LA VIE EST UN JEU !



Du jeudi 03 septembre 2026
au jeudi 19 novembre 2026
10h30 - 11h30



Inscriptions et informations
06.26.33.48.03



Mardi 8 Septembre
De 10h à 12h



MÉMORIAL DES DÉPORTÉS DE LA MAYENNE

23 rue Ambroise de Loré
53100 Mayenne



VISITE COMMENTÉE DE LA VIGIE

2.50€ / PERSONNE

+ d'informations :

Noémie Houssemaine 06 80 68 84 63



Semaines d'Information
sur la Santé Mentale

du 26 août au 13 septembre 2026



LES ÉMOTIONS EN IMAGES

CONCOURS PHOTO



Ensemble, ouvrons-nous aux arts !

La santé mentale, c'est l'affaire
de toutes et tous.

Partagez, à travers vos photos,
votre vision de la santé mentale
et des émotions.



LE THÈME DU CONCOURS

LES ÉMOTIONS QUI NOUS ANIMENT



LA TRISTESSE



LA COLÈRE



LE DÉGOÛT



LA SURPRISE



LA PEUR



LA JOIE

➤ Exprimez-vous en photo sur l'une de ces émotions ! ➤

COMMENT PARTICIPER ?

- 1 Prenez connaissance du **règlement** avant de vous lancer.
- 2 Prenez une photo qui illustre l'une des 6 émotions.
Attention : **pas de visage**.
- 3 Flashez le QR code et laissez-vous guider.
Vous pouvez aussi déposer votre photo à l'adresse suivante :



<https://framaforms.org/emotions-en-images-1785230081>



À GAGNER !



Le jury sélectionnera une photo gagnante **par émotion**.

Les photos choisies seront exposées au Vox du 21 septembre au 18 octobre.

Chaque gagnant recevra :

- une place de cinéma au Vox,
- son agrandissement après l'exposition.



ENSEMBLE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS !



MAYENNE
communauté

CHNM
CENTRE HOSPITALIER
du NORD-MAYENNE

Mayenne
Communauté
Contrat
Local de
Santé

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



37^e
ÉDITION

Sism.

Semaines d'information
sur la santé mentale



du 1 au 18 octobre 2026

sur le territoire de Mayenne Communauté

Renseignements auprès du Contrat local de santé : 06 76 80 41 57

PROGRAMME D'ANIMATIONS



MAYENNE
communauté



ATMOSPHÈRES 53
LE CINÉMA EN MAYENNE



enoSia
Habitat

MÉDIATHÈQUES
BIBLIOTHÈQUES
MAYENNE COMMUNAUTÉ

ars
Région Régionale de Santé
Pays de la Lère

CHNM
CENTRE HOSPITALIER
EN NORD-MAYENNE

epsms
Le Floussier



ALLOCACTIONS
FAMILIALES
Caf
de la Mayenne

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE



LES
POMMES

LE VOX

MAYENNE
Cinéma
Gaspard

GEIST
MAYENNE



PROGRAMME
COMPLET :



PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ



TEMPS CONVIVIAL

Temps de lancement

Jeudi 1^{er} octobre de 17h à 18h | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Présentation du programme des SISM, de l'exposition d'œuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques, des résultats du concours photos sur les émotions.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

CINÉ - RENCONTRE

Documentaire «Soyons Fous»

Vendredi 2 octobre à 20h | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques se lance dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure. Projection suivie d'un temps d'échanges et organisée dans le cadre des rencontres cinéma et santé d'Atmosphères 53.

Tarif : 6 € | Tout public. Plus d'informations sur www.atmospheres53.org > Festivals > Rencontres cinéma et santé

TEMPS FESTIF

Concert et karaoké

Mardi 6 octobre de 14h à 16h30 | Maison de quartier Brossolette, 11 Rue d'Artois, Mayenne

La chorale du GEM présentera quelques chansons pour commencer. La Maison Relais vous invite ensuite à participer à un karaoké. Goûter offert.

GRATUIT | Tout public. Sur inscription : Maison Relais - 06 65 42 57 67

CONFÉRENCE

Burn out parental

Mardi 6 octobre de 20h à 21h30 | Auditorium du Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Maïra Mikolajczak, professeure en psychologie médicale et de la santé, présentera ce qu'est l'épuisement dans le rôle de parent, la distanciation émotionnelle, la perte d'épanouissement parental, les facteurs qui favorisent la prévention... Intervenante en visio.

GRATUIT | Tout public. Inscription recommandée : Les Possibles - 02 43 04 22 93 - contact@lespossibles.org

PORTES OUVERTES

GEM (Groupe d'entraide mutuelle)

Vendredi 9 octobre de 14h à 17h | GEM à la folie, 14 bis Quai Carnot, Mayenne

Le GEM (groupe d'entraide mutuelle) est un lieu d'inclusion sociale, offrant à ses membres un local de rencontre et d'activités. Les adhérents vous présenteront le fonctionnement, les activités proposées ainsi que différentes œuvres qu'ils ont créées.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : GEM - 02 44 29 50 87

TEMPS FESTIF

Libre de danser, libre d'être soi

Mardi 13 octobre de 14h à 16h30 | Gaston & Cie, 515 Rue de la Peyennière, Mayenne

Moment festif pour les personnes avec un «petit truc en plus» & Cie*. L'occasion de s'amuser, danser, chanter ! Goûter offert.

*personnes concernées par des troubles psychiques ou en situation de handicap psychique

GRATUIT | Personnes avec un «petit truc en plus» & Cie, et accompagnateurs. Inscription : EPSMS La Filousière - 02 43 32 07 54

CONTES

Espaces conteurs

Mardi 13 octobre à 20h15 | Copainville, 273 Rue du Fauconnier, Mayenne

Venez partager une soirée où les arts du récit ouvrent la discussion sur notre époque, les relations humaines et les représentations sociales. Après une scène ouverte, découvrez le spectacle «Tu Parles, Charles!» de Karine Mazel, entre humour et contes : une réflexion sur les contes merveilleux, les préjugés et la modernité.

PRIX LIBRE | Tout public, accès libre. Renseignements : Espace conteurs - 06 69 38 80 10 - espaceconteurs@mailo.com

DU 1 AU 18 OCTOBRE 2026

LECTURE

Mimilit «Spécial émotions»

Samedi 3 octobre à 10h30

Mardi 6 octobre à 10h

Médiathèque de Lassay

Mercredi 7 octobre à 10h30

Bibliothèque de Martigné

Samedi 10 octobre à 10h30

Mercredi 14 octobre à 10h30

Médiathèque de Mayenne

Histoires, chansons, comptines et jeux de doigts, pour le plaisir des petits et de leur famille.

GRATUIT | 0-6 ans. Réservation conseillée : Lassay 02 43 08 98 53, Martigné 02 43 11 19 81, Mayenne 02 43 11 19 71

EXPOSITION

La Boite à Maux

Du 1^{er} au 16 octobre - Horaires de Copainville

Restaurant de Copainville,
273 Rue du Fauconnier, Mayenne

À travers la boîte à maux, les résidents de Copainville ont récolté des paroles sur la santé mentale et ont réalisé une fresque à partir de ces recueils.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

DÉCOUVERTE

Sélection de chansons et livres

Du 1^{er} au 17 octobre - Horaires de la médiathèques | Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Venez écouter une playlist sur la santé mentale (écoute au niveau du Caisson dans le hall, sous casque dans la médiathèque et au niveau du conservatoire) et découvrir des livres sur la thématique de la santé mentale, du bien-être...

GRATUIT | Tout public, accès libre.

VISITE

L'architecture de l'hôpital village psychiatrique de Mayenne

Dimanche 18 octobre de 15h à 16h30

224 boulevard Paul Lintier devant l'entrée du CHNM
(site de La Plaine)

Partez à la découverte de l'architecture et de l'histoire de l'hôpital village du centre hospitalier de Mayenne en compagnie d'une guide-conférencière et de Bruno Lizée, président de l'Association du patrimoine hospitalier de Mayenne.

GRATUIT | Tout public. Renseignements : Pays d'art et d'histoire - 02 43 58 13 06 - coevrons-mayenne@lamayenne.fr

EXPOSITION

L'expression par l'art

Du 1^{er} au 18 octobre - Horaires du Vox | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Venez découvrir des œuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques ainsi qu'une exposition photos sur les émotions.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

ACTIONS DÉPARTEMENTALES

Spectacle «Heureux soient les fêlés» Samedi 3 octobre à 20h30, Théâtre de Laval

Portes ouvertes URPA Mercredi 7 octobre de 17h à 21h, 45 rue du Chef de Bataillon Henri Gêret, Laval

Portes ouvertes UNAFAM Jeudi 8 octobre de 18h à 20h30, 48 rue de la Charrière, Laval

Concert ORPAIR Collectif Samedi 17 octobre à 17h, Le 40, Laval

Temps festif «Le Choeur Kiff et Boum» Samedi 17 octobre à partir de 19h, Les Ondines, Changé

Toutes les actions mises en place en Mayenne sont à retrouver sur le site internet du PTSM 53 >





Extrait de l'argumentaire national

Les activités artistiques jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie. Elles apportent des bienfaits que l'on soit créateur (peindre, chanter, écrire, etc.) ou simple spectateur (aller au cinéma, au théâtre, lire un livre, écouter de la musique, etc.).

Les activités artistiques, de par la diversité des composantes qu'elles impliquent (déclenchement d'émotions, d'imagination, esthétisme, stimulation sensorielle et cognitive, possibilité d'interaction sociale et d'activité physique), influencent profondément la santé physique, mentale et sociale des individus.

Conseil Intercommunal en Santé Mentale de Mayenne Communauté :

Le Contrat local de santé de Mayenne Communauté s'engage sur les questions liées à la santé mentale notamment par le biais du Conseil Intercommunal en santé mentale. Ce dernier regroupe une vingtaine de partenaires : acteurs sociaux, médico-sociaux, sanitaires, associations, etc. et œuvre pour l'inclusion des personnes vivant avec des troubles psychiques et la déstigmatisation de la santé mentale. Ces acteurs de proximité se sont réunis pour proposer des moments conviviaux d'échanges et de partage dans le cadre des SISMS 2026.

Membres du collectif SISMS 2026 - Mayenne Communauté :

Association Les Possibles, Collectif Une parole un espoir, EPSMS La Filousière, MSA, GEM de Mayenne, Pôle santé mentale du CHNM, Copainville, Pouvoir d'agir, COPS 53, CPTS du Pays de Mayenne, CCAS de Mayenne, Maison relais EnoSia, Pôle handicap et parentalité Mayenne Communauté, Contrat local de santé de Mayenne Communauté

Partenaires :

Collectif santé mentale 53, ARS, Réseau des Bibliothèques et des Médiathèques, Le Vox, Atmosphères 53, Gaston & Cie, ORPAIR Collectif, Espace Conteurs, Pays d'art et d'histoire, Département de la Mayenne, Association du patrimoine hospitalier de Mayenne, UNAFAM, URPA CH Laval, Le Chœur Kiff et Boum, CAF

Les Possibles vous proposent de vous accompagner à cette conférence.
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale

**Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux
arts**



CONFÉRENCE Burn out parental

✦ Moïra Mikolajczak, professeure en psychologie médicale et de la santé, présentera ce qu'est l'épuisement dans le rôle de parent, la distanciation émotionnelle, la perte d'épanouissement parental, les facteurs qui favorisent la prévention... Intervenante en visio. ✦

MARDI 6 OCTOBRE • DE 20 H À 21 H 30

Auditorium du Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

gratuit

tout public

Inscription recommandée : Les Possibles - 02 43 04 22 93 - contact@lespossibles.org



**PROGRAMME
COMPLET :**



A VENIR



BOURSE AUX VÊTEMENTS

AUTOMNE - HIVER 2026

VENTE * DES BORDEREAUX

*Dans la limite des stocks.

Le samedi 3 octobre

de 9h à 12h

Le mardi 6 octobre

de 18h à 20h30

Un bordereau par personne présente dans la file d'attente. (à partir de 14 ans)

Pièce d'identité demandée.

Les Possibles, Place Gambetta - MAYENNE

2 €

Le mercredi 21 octobre

de 9h à 13h30

Le jeudi 22 octobre

de 11h30 à 18h

Salle Polyvalente - Mayenne

DÉPÔT DES
VÊTEMENTS

Homme,
Femme &
Enfant

WEEKEND DE LA BOURSE

Le samedi 24 octobre

de 9h à 18h

Le dimanche 25 octobre

de 10h à 16h

Salle Polyvalente

Rue Volney, MAYENNE

Le mardi 27 octobre de 9h à 16h

Salle Polyvalente - Mayenne

Après 16h les invendus seront donnés aux associations caritatives.

RETRAIT
DES
INVENDUS

Contact :
Estelle au
07 57 50 67 38



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



Ne pas jeter sur la voie publique

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.
L'association retire 10 % aux déposants et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.

Sur
inscription à
l'accueil des
Possibles



Adhésion obligatoire

SAMEDI 3 OCTOBRE

DUOS MERE/ENFANT

COIFFURE

(conseils, shampoing, coiffage...)

ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS

De 14h à 16h
à l'association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne

Venez vous accorder une bulle de bien-être
et passer un moment privilégié en duo mère - enfant,
autour d'un atelier coiffage avec les conseils
de Lilie Doussin, coiffeuse-esthéticienne.

Lutter contre les
discriminations :

RENFORÇONS
nos pouvoirs d'agir



FORMULAIRE D'INSCRIPTION :



Mardi 17 novembre 2026 - 9h/17h
Salle Polyvalente de Mayenne (Rue Volney)

Avec la présence de Sébastien HOVART
Animateur en Education Populaire

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) (reprise le 07/09)

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

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 (reprise le 01/09)

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

Scrabble (reprise le 01/09)

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

Tricote papote (tricot, crochet... et conseils) (reprise le 01/10)

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 (reprise le 07/10)

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 (reprise le 10/09)

Jeudi, de 14h à 16h

Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante) (reprise le 02/10)

Vendredi, de 9h à 12h

Tissage (reprise le 11/09)

Vendredi, de 14h à 16h30

Scrapbooking (reprise le 04/09)

Vendredi, de 20h à 22h30

Poterie adultes (reprise le 01/10)

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 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 Simone 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, parking 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...)

✚ **Les Petits Frères des Pauvres** ☎ 02 40 68 96 96

Un samedi par mois, de 10h30 à 12h, à l'accueil

✚ **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

✚ SAE Chanteclair

✚ SEMO

✚ ITEP – Association Félix-Jean Marchais

✚ France Horizon

✚ ASE

✚ UDAF – Lire et Faire Lire

✚ LADAPT

✚ INALTA

✚ UEMO – PJJ

✚ Les petits frères des pauvres

✚ EKLA

✚ La Mission Locale

✚ France Terre d'Asile...

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

CAFÉS RENCONTRE



PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés



12 SEPTEMBRE

10 OCTOBRE

7 NOVEMBRE

5 DÉCEMBRE

**Venez découvrir l'association
Les Petits Frères des Pauvres,
dans le hall d'accueil des Possibles
un samedi par mois, de 10h30 à 12h**

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 »



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

