

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<b>1</b> <b>Séance de Do'in</b> 10h15 à 11h15 avec Diane (inscription sur liste d'attente)	<b>2</b> <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossolette de 14h à 16h avec Noémie	<b>3</b> <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h
		<b>Sophie en congés</b>		
<b>6</b> Férié	<b>7</b> <b>Permanence Escale</b> de 14h à 15h30	<b>8</b> <b>Séance « Do'in »</b> de 10h15 à 11h15 avec Diane	<b>9</b> <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	<b>10</b> <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h  <b>Atelier d'écriture Partagée</b> avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 ( <u>Sur inscription</u> ) <b>Assemblée générale de l'association</b>
<b>13</b> <b>Espace rencontres aux Possibles</b> de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	<b>14</b> <b>Réunion « Mes bonnes résolutions »</b> Cf Flyer	<b>15</b> <b>Permanence Escale</b> de 9h à 11h	<b>16</b> <b>PAS de Jeudi du BREAK</b>  <b>Ateliers « Laisser parler les petits papiers »</b> Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts, thématique des SISM 2026 Sur inscription auprès de moi <b>Jeudi 10h-11h30 / 13h30-15h ou Vendredi 10h-11h30 / 13h30-15h</b>	<b>17</b> <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12 h
<b>20</b> <b>Espace rencontres aux Possibles</b> de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	<b>21</b> <b>Permanence Escale</b> de 14h à 16h	<b>22</b> <b>Allons marcher</b> Départ des Possibles à 9h30 (Prévoir chaussures de marche et équipement selon la météo)	<b>23</b> « Vagabondage autour du livre » A 10 h au Café « le rendez-vous » <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	<b>24</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h <b>Atelier d'écriture Partagée</b> avec Annick L'Hostis , bénévole de 10h à 11h30 ( <u>Sur inscription</u> )
<b>27</b> <b>Do'in avec Diane à 10h</b> <b>Espace rencontres aux Possibles</b> de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	<b>28</b> <b>Permanence Escale</b> de 14h à 16h	<b>29</b> <b>Séance de Do'in</b> 10h15 à 11h15 avec Diane <b>Atelier couture</b> en lien avec la Mission Locale de 10h à 12h	<b>30</b> <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossolette de 14h à 16h	
<b>Mes Notes :</b>				



## ESCALE, Espace de découvertes et d'initiatives

Cet espace s'adresse à toutes les personnes désireuses d'aller à la rencontre des autres et plus spécifiquement, aux personnes souffrant de solitude et ayant besoin d'être accompagnées dans leurs démarches. Au travers de multiples propositions, l'Escale tend à faciliter et accompagner la démarche des personnes vers une ouverture sur le territoire en mettant en avant leurs capacités à faire, à être et à participer à la vie locale.

Carte d'adhésion obligatoire

CONTACT : **Sophie charrier**,  
chargée d'insertion sociale  
06 08 02 26 33

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



Pour accéder à l'application SILIA :



## 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)

**Judi du Break.** En fonction de leurs disponibilités, Marie-Pierre Gallais ou William Vidy, infirmiers au CMP de Mayenne, sont présents sur cet accueil, une manière d'appréhender les notions de santé mentale, souvent minimisées, négligées voire ignorées.

Deux « **Ateliers d'écriture partagée** » avec Annick, bénévole Les 10 et 24 avril 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire.

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

## IMPORTANT

Assemblée générale de l'association les Possibles, le vendredi 10 avril à 14h45 au SAS de la salle polyvalente. Pensez à vous inscrire auprès d'Isabelle à l'accueil.

Pensez à vous inscrire, il reste quelques places.

**LES POSSIBLES** **EDI** **CONTACT :**  
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »  
Thématique SISM 2026

### ATELIERS

« **LAISSER PARLER LES PETITS PAPIERS...** »

Animés par **Brigitte Maurice**  
Artiste plasticienne

Papiers coupés, froissés, déchirés, entrecroisés, collés, déplacés, colorés, assemblés ... une source infinie de possibilités qui feront une œuvre unique et singulière.

Sur inscription auprès de Sophie

Adhésion aux Possibles obligatoire

**Jeudi 16 avril et/ou vendredi 17 avril 2026**  
de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h  
(Repas partagé le midi)

LES POSSIBLES • Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02 43 04 22 93 • [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)