

Ça va être possible !

Votre programme du mois d'avril 2026

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

ASSOCIATION LES POSSIBLES



VENDREDI 10 AVRIL 2026
14H45

Si toutefois, le quorum n'est pas atteint, vous êtes invité.e à une Assemblée Générale Extraordinaire, à 15h00

**SAS de la salle polyvalente
Rue Volney
53100 Mayenne**

- Présentation et vote du :
 - Rapport moral
 - Rapport d'activités
 - Rapport financier
 - Rapport d'orientations
 - Budget prévisionnel 2026
- Election des membres du COS
- Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente
- Temps de convivialité

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



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 d'avril.....	P.3
Notre équipe professionnelle	P.4
L'accueil, un lieu pour tous	P.5
Où nous trouver ?.....	P.6
Adhésion à l'association	P.7
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.8 à 13
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.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 23
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives.....	P.24
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.25
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.26
Activités aux Possibles	P.27 à 39
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.40 à 42
Ateliers de loisirs	P.43 à 44
Associations et organismes accueillis à l'année	P.45
Zoom sur l'association « Les Petits Frères des Pauvres ».....	P.46 à 47

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

EDITO D'AVRIL

Avril s'avance, léger et malicieux, comme un secret qu'on murmure à l'oreille du quotidien.

Il commence par un clin d'œil : le 1^{er} avril, ses poissons voyageurs et ses éclats de rire suspendus. Une invitation à ne pas tout prendre au sérieux, à cultiver l'espièglerie, à se laisser surprendre. Comme si, le temps d'une journée, ou peut-être d'un mois entier, on se rappelait que la vie aime aussi jouer.

Et puis, presque sans prévenir, le printemps déploie son souffle.

Il ne surgit pas d'un coup : il s'infiltré. Dans la lumière qui s'attarde un peu plus longtemps au bord des soirées. Dans l'air qui se radoucit, encore frais le matin, mais déjà porteur de promesses. Dans les arbres qui hésitent, puis osent enfin bourgeonner. Dans les prairies qui se réveillent en nuances de vert, timidement d'abord, puis avec assurance.

Le printemps, c'est ce moment fragile et puissant à la fois, où tout recommence sans faire de bruit. Où la nature reprend son élan, patiemment, obstinément. Les graines invisibles deviennent pousses, les branches nues se parent de feuilles, les fleurs apparaissent comme des éclats de couleur dans le paysage. C'est une saison de transformation lente, presque discrète, mais profondément vivante.

C'est aussi une saison qui nous traverse.

Elle nous invite à sortir, à respirer plus grand, à nous remettre en mouvement. À rouvrir les fenêtres, au propre comme au figuré. À laisser entrer l'air, les idées, les envies nouvelles. Elle nous rappelle que nous aussi, nous pouvons changer de rythme, faire place à ce qui germe en nous, prendre soin de ce qui commence.

Et au cœur de ce mois lumineux, Pâques vient déposer sa douceur. Une fête de partage et de renouveau, faite de retrouvailles, de rires, et de petites joies simples. Chercher des œufs cachés dans un jardin ou dans un coin de maison, c'est peut-être aussi retrouver ce goût de l'émerveillement, cette capacité à voir du merveilleux dans les détails.

À l'association Les Possibles, avril porte cette même énergie : celle d'un passage, d'un élan, d'une ouverture.

Le 10 avril, notre Assemblée Générale sera un moment fort, un rendez-vous à ne pas manquer. Un temps pour se retrouver, pour faire mémoire ensemble du chemin parcouru, pour mettre en lumière les actions, les rencontres, les projets qui ont fait vivre l'association ces derniers mois.

Mais ce sera aussi, et surtout, un moment tourné vers l'avenir.

Nous aurons le plaisir de vous présenter et de lancer notre projet social 2026-2030 : une nouvelle étape, construite collectivement, nourrie par vos idées, vos engagements, vos envies. Un projet qui trace des perspectives, qui affirme nos valeurs, et qui ouvre de nouveaux possibles à imaginer et à construire ensemble.

Car Les Possibles, ce sont des liens qui se tissent, des initiatives qui prennent racine, des élans partagés qui grandissent avec le temps. Comme au printemps, rien ne naît seul : tout se construit dans la rencontre, dans l'attention portée à l'autre, dans la confiance en ce qui peut émerger.

Alors en ce mois d'avril, entre légèreté et renouveau, entre rires et projets, prenons le temps de regarder autour de nous... et en nous. Accueillons ce qui bourgeonne, ce qui s'invente, ce qui appelle à grandir.

Et retrouvons-nous, le 10 avril, pour continuer à faire vivre, ensemble, tout ce qui devient possible.

Avec douceur, joie et élan.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



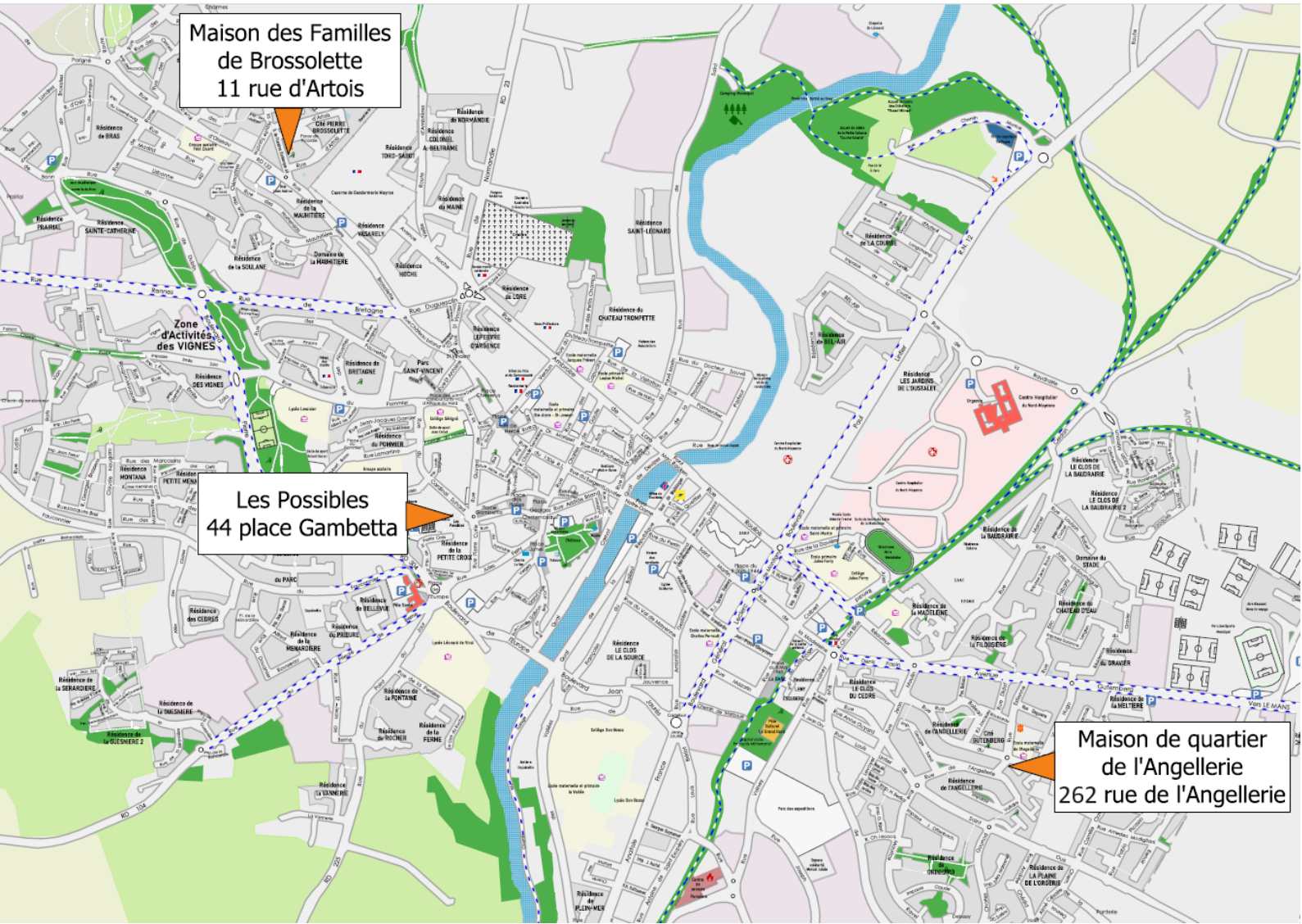
NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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	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

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 €	

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 LÉCOMPTÉ 06.66.07.39.64

8, 15, 22 ET (MARDI) 28* AVRIL
6, 13, 20 ET 27 MAI

Adhésion obligatoire

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

TOM POUCE

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

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

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



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Téi : 02.43.04.22.93

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





Adhésion obligatoire

2, 16, 23 ET 30 AVRIL
7, 21* ET 28 MAI

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

ILE AUX ENFANTS

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

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

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





CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**10 AVRIL
22 ET 29 MAI**

LES PETITS LUTINS

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

Le vendredi de 9h30 à 11h30

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

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



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

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





LES POSSIBLES



CONTACTS :
Emmanuelle PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**11 AVRIL
30 MAI**

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)

LES PETITS ATHLÈTES

(Parcours de motricité)

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

Venez et repartez quand vous voulez !



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

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



GRATUIT
sans engagement

STOP P

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

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

- * 11 avril
- * 30 mai
- * 27 juin



ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant (dossier à l'accueil)
Valable jusqu'au 31 août 2026 (en plus de l'adhésion aux Possibles)

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'INSCRIPTION



Défi créa' et défi sport : à toi de jouer !

SEMAINE DU 13 AU 17 AVRIL



LUNDI 13 AVRIL
4 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

JEUX DE CONNAISSANCE

PRÉVOIR GOURDE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

MARDI 14 AVRIL
4 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE FESTIVAL UN SINGE EN ÉTÉ"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

MERCREDI 15 AVRIL
4 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"FESTIVAL LES MOUILLOS"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

JEUDI 16 AVRIL
4 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE FESTIVAL UN SINGE EN ÉTÉ"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

VENDREDI 17 AVRIL
4 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE FESTIVAL UN SINGE EN ÉTÉ"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO

ufolep STAGE SPORTIF AMAY LA MARELLE

MARDI 14 AVRIL
7 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"ATHLÉTISME / INITIATION AUX IERS SECOURS"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO ET ACTIVITÉ

MERCREDI 15 AVRIL
7 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"PISCINE / RANDONNÉE CONTÉE"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO ET ACTIVITÉ

JEUDI 16 AVRIL
7 - 12 ANS
REV 0930 / FIN

"ACROGYM / SPORT COLLECTIF"

PRÉVOIR GOURDE/PIQUE-NIQUE ET TENUE ADAPTÉE À LA MÉTÉO ET ACTIVITÉ



! INSCRIPTION SUR LES 3 JOURS OBLIGATOIRE !



PRESENTATION COLONIE DE VACANCES

Le programme des colonies de vacances 2026 est disponible aux Possibles

Mercredi 8 avril, de 15h à 17h, sur rendez-vous

Lucie Bonhomme, travaillant pour l'association les Pep 53, sera présente aux Possibles pour présenter le programme des colonies de vacances 2026 et étudier vos droits aux aides au départ (aide VACAF AVE).

Contactez Hélène Lecompte au 06.66.07.39.64 pour prendre les rendez-vous.

CLAS

(Contrat Local d'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
PAS DE CLAS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

• 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)
Contact : Noémie Houssemaine

- **Spectacle**

Samedi 4 avril : Spectacle EKLA à 11h à la salle polyvalente de Mayenne
(musique et Pop-Up animé)
Inscription auprès de Noémie



- ✚ **Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie**
Lundi 27 et jeudi 30 avril, 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

- ✚ **Ateliers sportifs « Les Olympiades »**
Mercredi 8 avril, de 14h à 17h



• A destination des collégiens

- ✚ **Coaching collège aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Contact : Emilie Alves
- ✚ **Soirée spectacle le mardi 28 avril « Le Rhinocéros »**
Inscription auprès d'Emilie



INFO JEUNES



Marion HIRON

- 06.78.29.73.99
- pjj@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



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

Nos horaires :

Mercredi de 14h à 17h

Vendredi de 14h à 17h

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

INFOS-JEUNES.FR

VOUS ETES PARENTS

en recherche de
baby sitter ?



VOUS AVEZ + DE 16 ANS

et souhaitez faire du
baby-sitting ?



ON VOUS METS EN RELATION !

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

pij@lespossibles.org



SOUTIEN SCOLAIRE



f(x)

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



ON VOUS METS EN RELATION !

+/-

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

+/-



Possibilité de transport
SUR INSCRIPTION



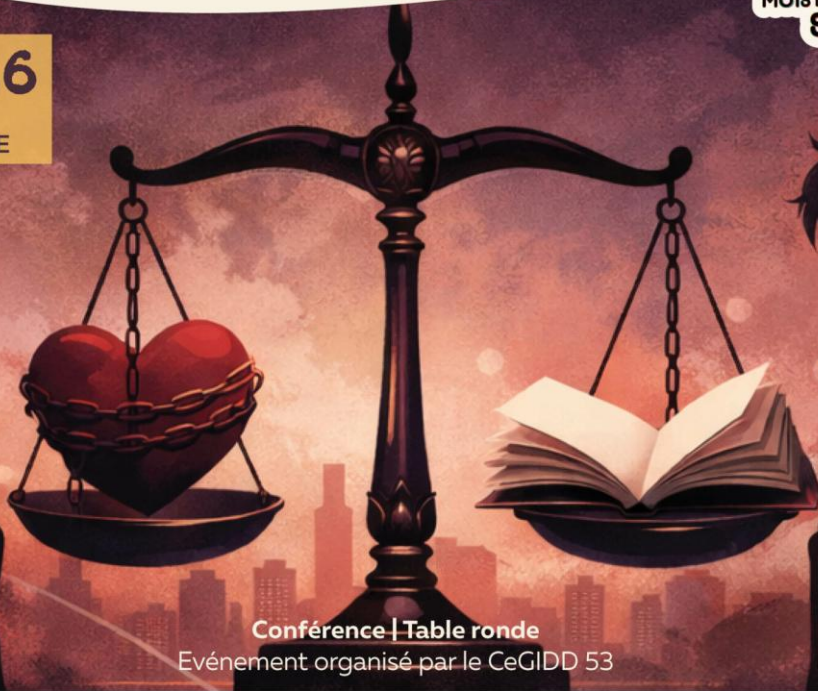
LA DARK ROMANCE, UN GENRE LITTÉRAIRE QUI FASCINE ?

6 MAI 2026

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

ANIMÉE PAR
MAGALI BIGEY,

MOIS DE LA
**SANTÉ SEXUELLE
SANS TABOU**



Conférence | Table ronde
Événement organisé par le CeGIDD 53

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**



Escale à Mayenne

Espace de Découvertes et d'Initiatives



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

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

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



Séances de Do'in, avec Diane, bénévole.
Le Do'in est une pratique d'auto massage, de pression de points énergétiques et d'étirement, basée sur la médecine chinoise. Ce massage favorise la circulation de l'énergie, le Qi, à l'intérieur du corps. / **Complet Inscription sur liste d'attente Séances proposées le samedi** (cf programme de l'association)

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

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.

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)



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

ADOPTONS DE BONNES RÉOLUTIONS...



Sortir de chez moi

Aller à la rencontre
des autres

Donner de mon temps

Mettre en avant mon
potentiel

Partager des idées

Autres

Si vous avez coché
au moins une case



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

**Mardis 14 avril,
5 mai et 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

ATELIER D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

VENDREDIS 17 ET 24 AVRIL

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

Pas de niveau exigé



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

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





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)



● ● ● 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



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 d'avril 2026 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 FERIE	7 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h Activité manuelle Mosaïques	8 A la salle Multisport à Lassay 9h-10h Sport physique adapté	9	10 Au sas de la salle polyvalente de Mayenne à 14h45 Assemblée générale de l'association "Les Possibles"
13 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société Mosaïques	14 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h Activité manuelle Mosaïques	15	16 Départ de Chevrier à 9h45 Retour vers 16h30 Journée à la Ferté Macé Visite guidée du musée du jouet le matin Pique-nique et balade à la base de loisirs (4 €/pers)	17
20 Animatrice en congé Atelier en autonomie si vous le souhaitez	22 Animatrice en congé Atelier en autonomie si vous le souhaitez	23 Animatrice en congé	24	
27 A Lassay à Chevrier de 10h à 15h30 8 personnes maximum Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas A la salle du couvent (face à l'église) de 9h30 à 11h30 Jeux de société	28 A Lassay à Chevrier de 10h à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas	29 A la salle Multisport à Lassay 9h-10h Sport physique adapté	30 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h30 à 16h	



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,

Le printemps arrive, et avec lui, la chance de partager de nouveaux moments ensemble. Profitez de ce programme pour venir nous rejoindre.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ASSOCIATION LES POSSIBLES

VENDREDI 10 AVRIL 2026 14H45

SAS de la salle polyvalente
Rue Volney
53100 Mayenne

- Présentation et vote du :
 - Rapport moral
 - Rapport d'activités
 - Rapport financier
 - Rapport d'orientations
 - Budget prévisionnel 2026
- Election des membres du COS
- Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente
- Temps de convivialité

Si souhaitez le questionnaire avant pour obtenir votre avis préalable à une Assemblée Générale extraordinaire, le COS

02 43 04 22 93 - 06 74 89 91 00
p.conan@lespossibles.org - www.lespossibles.org

A très 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>

• Soirée jeux de société

Jeudi 9 avril, de 18h à 20h30, à la maison de quartier de l'Angellerie (voir p.31)

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• Animations de quartier 2025/2026

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

Mercredi 1^{er} avril : activités manuelles

Mercredi 8 avril : Ateliers sportifs « Les olympiades » réservés aux enfants du CLAS

Mercredi 29 avril : Jeux collectifs

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundi 27 avril, 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.

• Atelier de partages

Jeudi 30 avril, de 14h à 15h30

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

• Repas de quartier

Pas de repas de quartier ce mois-ci.



LES ACTIVITÉS À LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE



✉ 11 rue d'Artois 53100 MAYENNE

Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63

n.houssemaine@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

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

• Animations de quartier

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

✚ **Mercredi 8 avril** : Ateliers sportifs « Les olympiades » réservés aux enfants du CLAS

✚ **Mercredi 29 avril** : Jeux extérieurs

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

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

De 14h à 16h

Jedis 2, 9, 23 et 30 avril

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers Brossolette / Les Possibles

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

Lundi 27 avril, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Salades composées / barbecue / chips - Fromage /salade - Gâteau au chocolat



SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Noémie Houssemaine et Emilie Alves

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 2, 9 et 30 avril, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 2, 9, 23 et 30 avril, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Soirée jeux de société le 9 avril à la maison de quartier de l'Angellerie (voir p.31)

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 4, 11, 18 et 25 avril, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Repas inter-quartiers Les Possibles / Brossolette

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

Lundi 27 avril, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Salades composées / barbecue / chips - Fromage /salade - Gâteau au chocolat

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



• Mardi créa'

Mardi 28 avril, de 14h à 15h30

Contact : Emilie Alves

• 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

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 rendez-vous. 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.36 et 37

YOGA DU RIRE

Jeudis 2, 16 et 30 avril
Mardis 7 et 21 avril
à 18h

Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles

GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle

FESTIVAL UN SINGE EN ÉTÉ

ESPIÈGLE & FANTASQUE

26 & 27 JUIN 2026

MAYENNE

RÉUNION D'INFORMATION DEVENEZ BÉNÉVOLES !

Rejoignez l'aventure du festival Un Singe en Été cet été ! En tant que partenaire du festival pour l'association Tribu, l'association Les Possibles propose à ses adhérents de participer à cette belle aventure en tant que bénévoles.

Plusieurs façons de s'impliquer sont possibles selon vos envies :

- Préparer de bons petits plats pour l'espace artistes et bénévoles
- Participer à la décoration de cet espace pour créer une ambiance conviviale et inspirante
- Aider directement sur le festival (montage, installation, logistique...).

C'est une occasion unique de vivre le festival de l'intérieur, de partager des moments chaleureux et de contribuer au déroulement d'Un Singe en Été.

MARDI 7 AVRIL - 10H

AUX POSSIBLES - SALLE MANDELA

Vous pouvez
apporter votre
pique-nique ou
quelque chose à
partager si vous
le souhaitez

MARDI
7 AVRIL

18H30
À
20H30

Venez partager
un moment
convivial et
chanter
avec nous

KARAOKÉ

DANS
L'ACCUEIL

Contact :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93
Avec l'aide des participant.es présent.es le soir

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ



JEUDI 9 AVRIL 2026
18H-20H30
AUX POSSIBLES

SUR INSCRIPTION

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Réponse avant le 3 avril



VENDREDI
10 AVRIL
2026
14H45

Si toutefois, le quorum n'est pas atteint, vous êtes invité.e à une Assemblée Générale Extraordinaire, à 15h00

**SAS de la salle
polyvalente
Rue Volney
53100 Mayenne**

- Présentation et vote du :

- Rapport moral
- Rapport d'activités
- Rapport financier
- Rapport d'orientations
- Budget prévisionnel 2026

- Election des membres du COS

- Intervention des personnalités et clôture de l'Assemblée Générale par la Présidente

- Temps de convivialité



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

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



Contacts: Noémie Houssemaine : 06.80.68.84.63
Emilie ALVES : 06.82.09.41.42

Accompagnement à la journée Européenne des métiers d'arts

Samedi 11 avril

10h-17h

Rdv à l'accueil de l'Association

Visite au château du Fresne - Champéon

Pique-nique

Visite au Forum des métiers d'arts - Jublain

Sur inscription
2€

Prévoir pique-
nique

Journées
Européennes
des Métiers
d'Art®

#JEMA2026
**DU CŒUR
À LA MAIN**

10 - 11 - 12 avril au Château du Fresne à Champéon
11 - 12 avril au Forum Métiers d'Art à Jublain

10-12
avril 2026



● ● ● 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





Envie de danser et de partager un bon moment...
alors venez tester les danses bretonnes
et folks

SAMEDI 11 AVRIL

AUX POSSIBLES

À PARTIR DE 14H15

Avec l'association ABM53
(Association des Bretons de Mayenne)

**SANS
INSCRIPTION
OUVERT À
TOUTES ET
TOUS
GRATUIT**





Don du sang

Aux Chateliers à Mayenne

Mardi 14 avril

Vous souhaitez donner votre sang,
mais n'osez pas y aller seule

Alors nous pouvons vous accompagner...

**SUR INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
AUX POSSIBLES
au plus vite**

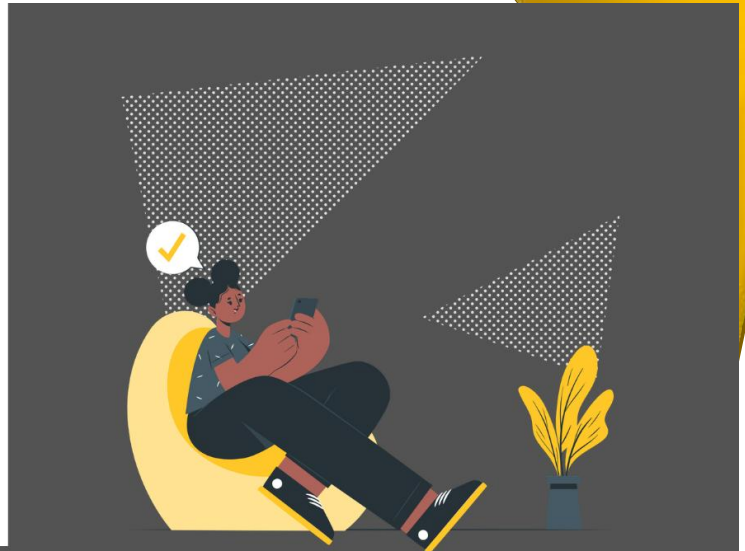
**Rendez-vous aux Possibles
à 15h**



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Avoir des idées de sorties et bien plus avec May'appli !



Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 17 avril 2026
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre téléphone portable

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

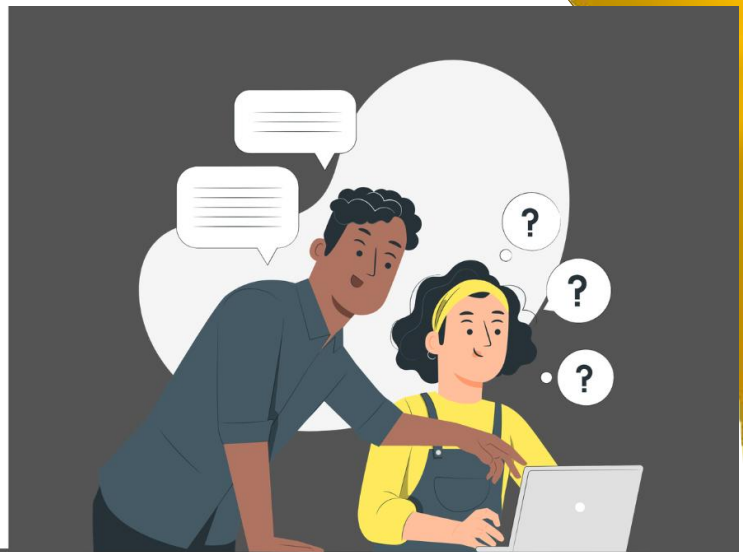
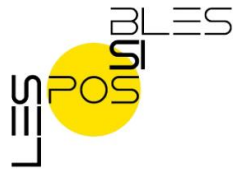
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Organiser vos fichiers sur votre ordinateur

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 24 avril 2026
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre 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.

● ● ● 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



Ouvert
à
tous !

Sans
inscription

CONTACT :
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36

SPÉCIAL RÉPARATION DE VÉLOS

Ce samedi 25 avril 2026

de 9h45 à 11h45
Dans l'association des Possibles

Ce mois-ci, l'équipe de bénévoles
réparateurs sera à votre disposition
pour vous accompagner dans la
réparation de votre vélo
uniquement !!



44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93

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





**PRÉFÈTE
DE LA MAYENNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**SÉCURITÉ
ROUTIÈRE VIVRE,
ENSEMBLE**

AMAV 53



LA ROUTE, C'EST LA VIE TESTEZ VOS REFLEXES, PAS VOS LIMITES.



JEUDI 30 AVRIL

14H-16H30

**VENEZ PARTICIPER À
NOS ATELIERS DE
PRÉVENTION ROUTIÈRE**

**LA DAVIÈRE
MAYENNE**

**SUR LA ROUTE, CHAQUE CHOIX COMPTE.
ET SI LE VÔTRE SAUVAIT UNE VIE ?**

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Le sport autrement

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

POURQUOI PARTICIPER ?

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

Vendredis 3 et 10 avril

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

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

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Méninges & vous

Mercredis 8 avril, 13 mai et 17 juin à 10h

Mardi 21 avril à 10h (spécial retour dans le passé)

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Socio-esthétique

Les difficultés sociales, financières, de santé, impactent l'estime de soi et la confiance en soi. La socio-esthétique consiste à utiliser le soin du bien-être auprès des personnes qui sont face à ces difficultés de la vie, hommes et femmes. Revalorisation de l'image de soi par un travail sur le corps, faciliter le lâcher prise, la détente et le mieux-être, améliorer la confiance en soi, trouver ou retrouver le plaisir à s'occuper de soi et à prendre du temps pour soi, favoriser les échanges et le lien social.

Judi 9 avril

De 13h30 à 15h30, salle Coluche

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

Complet

• Atelier sur le sommeil

Jeudi 9 avril, de 9h30 à 11h



Institut
Régional
pour la Santé

En partenariat avec l'IRSA, nous vous proposons de participer à un atelier sur le sommeil.

- Fonctionnement du sommeil : diaporama -échanges
- Atelier pratique « les outils amis/ennemis du sommeil »

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL – Gratuit

à partir de
60 ans

JEUDI 9 Avril 2026 : 9h30- 11h
LES POSSIBLES
44 place Gambetta MAYENNE

**LES CLÉS D'UN
BON SOMMEIL**

Par le Dr Catherine Bouté
Médecin Responsable Centre d'Examens de Santé UC IRSA 53

• Sophrologie

Des exercices mécaniques, pratiques et simples pour revenir aux sensations du corps quand le mental est trop présent. Améliorer son sommeil, apaiser ses douleurs, évacuer ses tensions, améliorer sa concentration, prendre soin de sa santé mentale et de son corps.

« Le groupe pour le lien, le partage et la convivialité »

Balades sensorielles (réservées aux participantes de la sophrologie) :

Rendez-vous à 16h30 aux Possibles

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

Lundi 11 mai : Etang de Changé

Lundi 1^{er} juin : La Fenderie

Lundi 15 juin : Jublains

Lundi 29 juin : La Perrine

Complet

Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Initiation à la danse

5 séances d'initiation par danse

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

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

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

Le vendredi, à 14h, salle Coluche

Bachata :
3 avril et 24 avril

Polka /danse bretonne :
22 et 29 mai

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL
Gratuit

LES POSSIBLES

CONTACT :
Noémie Houssemaine 06.80.68.84.63

DANSE

Pour les Séniors

Séances d'initiation à la danse

A 14h, le vendredi, salle Coluche

**Bachata
3 et 24 avril**

**Polka /
Danse bretonne :
22 et 29 mai**

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

LES POSSIBLES
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
tél : 02.43.04.22.93

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

Commission des finances
Département de la Pays de la Loire
Mayenne

Café de la République

MAYENNE
communauté

MAYENNE
Pays de la Loire

Carsat
Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Actions séniors financées par :



LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Corbeau-Joubin

06.59.58.86.48

mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

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

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

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

Le samedi 4 avril, 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 3, 10, 17 et 24 avril
De 9h à 12h, aux Possibles

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

 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...

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

 **Coyote Poker** ☎ 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

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

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

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

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

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

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

 **Réseau Diabète** ☎ 02 43 66 55 81

Certains mardis, de 9h à 11h

ZOOM SUR L'ASSOCIATION



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

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



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

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

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

Nos missions :

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

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

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

CAFÉS RENCONTRE

PETITS FRÈRES
DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés



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

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

11 avril

23 mai

13 juin

dans l'accueil des Possibles
44 place Gambetta à Mayenne