

MEILLEURS VOEUX

2026

L'avenir ne se prévoit pas, il se crée.
Et c'est ensemble que nous lui donnons des couleurs.

A l'aube de cette nouvelle année,

le Comité d'orientations stratégiques
et l'équipe salariée de l'association Les Possibles
vous souhaitent une année 2026
pleine de promesses.

Date à retenir :
Galette des rois
le jeudi 15.01.26,
à 17h30
dans les locaux des Possibles

Réponse avant le 09.01.26

Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 MAYENNE
02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

Votre programme du mois de janvier 2026



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)



SOMMAIRE

Edito de ce mois de janvier.....	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
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien)	P.14 à 15
Info Jeunes.....  	P.16 à 19
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.20 à 22
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.23
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.24
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.25
Activités aux Possibles	P.26 à 34
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.35 à 38
A venir	P.39 à 42
Ateliers de loisirs	P.43 à 44
Associations et organismes accueillis à l'année	P.45

EDITO DE JANVIER

Janvier ouvre une page neuve.

Une page fragile, encore blanche, mais déjà chargée d'espérance et de responsabilités partagées.

En ce début d'année, toute l'équipe de **l'Association Les Possibles** vous adresse ses vœux les plus sincères : des vœux de santé et de stabilité, des vœux de dignité respectée et de droits effectifs, des vœux de liens renforcés dans un monde souvent fragmenté, mais aussi des vœux de courage collectif pour continuer à faire autrement société, avec exigence et humanité.

Le **1er janvier**, Journée mondiale de la paix, nous rappelle que la paix n'est jamais acquise. Elle ne se décrète pas, elle se construit. Elle s'enracine dans la justice sociale, dans l'égalité réelle, dans la capacité à reconnaître l'autre dans sa dignité, quelles que soient ses fragilités. La paix commence dans nos relations quotidiennes, dans nos manières d'agir, d'écouter, de décider ensemble.

« La paix ne peut être maintenue par la force ; elle ne peut être atteinte que par la compréhension. » — Albert Einstein

Le **5 janvier**, ce sont d'abord les enfants et les jeunes qui reprennent le chemin de l'école. Cette rentrée scolaire marque un retour aux apprentissages, aux cadres structurants, aux relations éducatives. Elle nous rappelle combien l'avenir se construit très tôt, et combien l'éducation, au sens large, reste un pilier essentiel pour former des citoyennes et des citoyens libres, critiques et solidaires. Accompagner les familles, soutenir les parcours, réduire les inégalités dès l'enfance : ces enjeux demeurent au cœur de nos engagements.

Le **6 janvier**, l'Épiphanie nous invite symboliquement à lever les yeux, à chercher ce qui éclaire, ce qui relie. Elle rappelle que le sens ne se trouve pas dans l'isolement mais dans le partage, dans la rencontre des regards et des expériences. Une idée profondément en résonance avec notre projet associatif, fondé sur le collectif, la participation et la co-construction.

« Aucun de nous ne sait ce que nous savons tous, ensemble. » — Euripide

Puis, vient le temps de la reprise pour l'équipe salariée des Possibles. Après la parenthèse des fêtes et du recul nécessaire, janvier marque le retour à l'action, aux projets partagés, aux rencontres qui font vivre le lien social. C'est le temps du faire, celui où les intentions prennent corps, où les valeurs se traduisent en initiatives concrètes, au service des personnes et du territoire.

L'année 2026 s'ouvre avec son lot de défis sociaux, économiques et humains. Mais elle s'ouvre aussi avec une conviction forte : rien de durable ne se construit seul. C'est ensemble que nous continuerons à inventer, expérimenter, ajuster, pour répondre aux besoins réels et faire émerger des possibles là où parfois tout semble se refermer.

« L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons faire. » — Henri Bergson

Que cette nouvelle année soit une année de paix active, de coopération sincère et de solidarité concrète.

Très belle année 2026 à toutes et à tous.

**Christophe DOUSSIN,
Directeur**



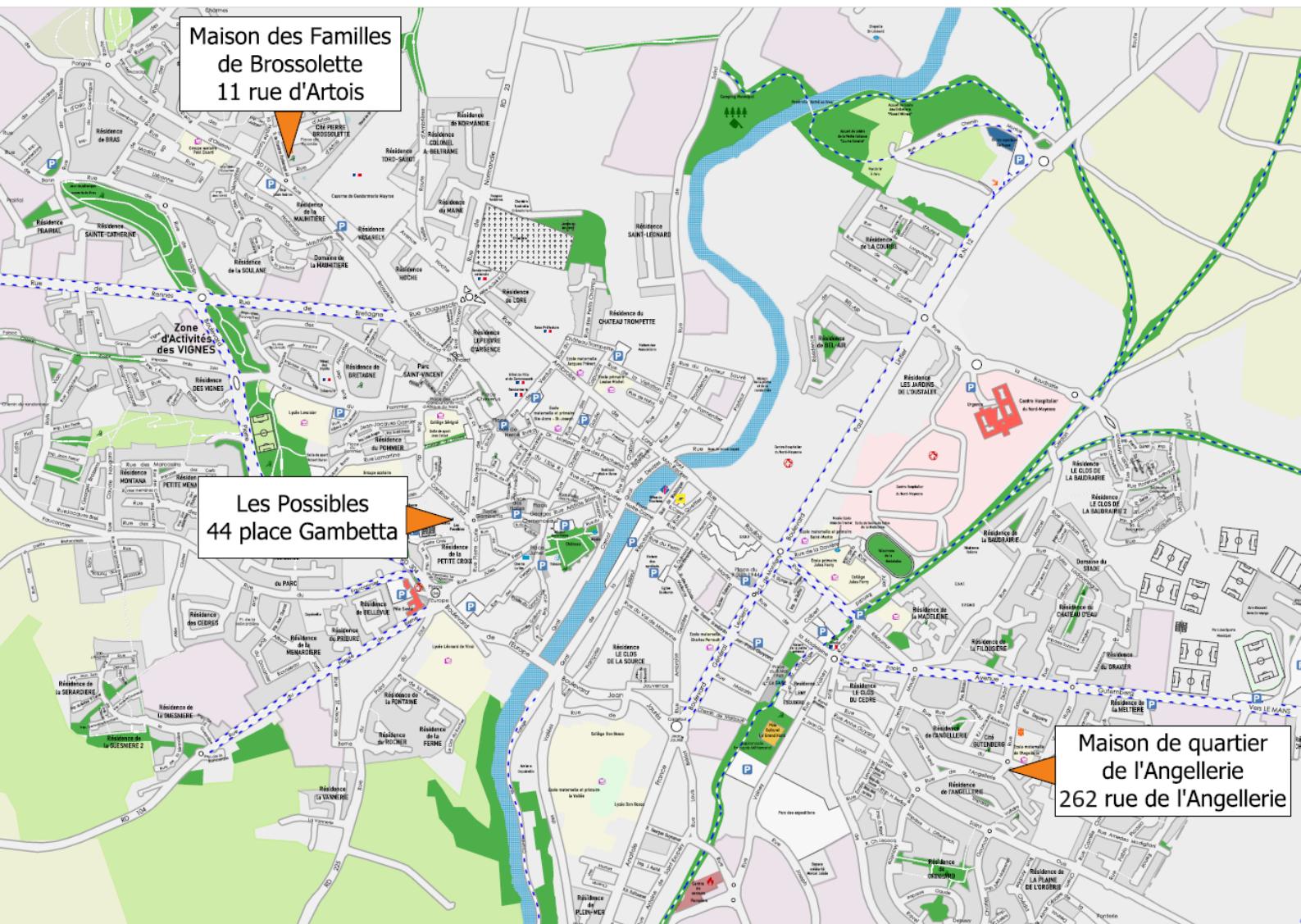
NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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.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.rangeard@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

<p>Espace bouquins voyageurs</p> 	<p>Lieu de détente avec presse</p> 
<p>Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...</p>	<p>Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...</p>
<p>Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service</p> 	<p>Comptable</p> 
<p>Isabelle Nouveau</p>	<p>Estelle Goupil</p>

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 !

1 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 minima 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 minima sociaux	6 €	

PETITE ENFANCE / FAMILLE



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



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



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

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



● ● ● 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





**8, 15* ET 22 JANVIER
5, 12, 19 ET 26 FÉVRIER
5, 12, 19 ET 26 MARS
2, 16, 23 ET 30 AVRIL
7, 21* ET 28 MAI**

Adhésion obligatoire

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**

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

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



●●● 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





Adhésion obligatoire

**9, 16 ET 23 JANVIER
6 ET 13* FÉVRIER
13, 20 ET 27 MARS
3 ET 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**

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



 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





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)

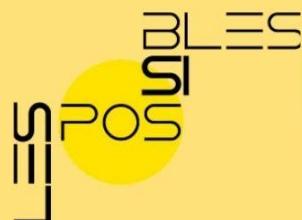
Venez et repartez quand vous voulez !

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



Ne pas jeter sur la voie publique



CONTACT :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Rosa Parks

53 rue Lamartine
53100 mayenne

Un mardi par mois
à partir de 8h15

13 JANVIER

10 FEVRIER

17 MARS

7 AVRIL

26 MAI

23 JUIN

A l'école Paul Eluard

125 rue de Oiseau
53100 Mayenne

Un mardi par mois
à partir de 8h15

27 JANVIER Maternelle

3 FEVRIER Primaire

10 MARS Maternelle

28 AVRIL Primaire

19 MAI Maternelle

16 JUIN Primaire

A l'école Anne Sylvestre

177 rue Estienne
53100 Mayenne

Un jeudi par mois
à partir de 8h15

15 JANVIER

12 FEVRIER

12 MARS

30 AVRIL

28 MAI

25 JUIN

Discuter et échanger autour d'un café entre parents avec
les animatrices de l'association Les Possibles et
professeurs des écoles, pour mieux se connaître.

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93 • Fax : 02.43.32.12.91 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





GRATUIT
Sans engagement



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMpte 06.66.07.39.64
s.vaillant@lespossibles.org

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

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

2026 :

* 10 janvier
* 11 avril

* 7 février
* 30 mai

* 7 mars
* 27 juin



● ● ● 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

(Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



Emilie Alves
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org

Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



Marie-Hélène Corbeau-Joubin
06.59.58.86.48
mh.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)

Contact : Noémie Houssemaine

Pas de CLAS le mardi 20 et le jeudi 22 janvier

⊕ Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie

Les lundis et jeudis, 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

• A destination des collégiens

⊕ Coaching collège aux Possibles

Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30

Contact : Emilie Alves



APPEL À BÉNÉVOLAT

CLAS : CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



Bénévole au sein d'une équipe et toujours accompagné·e d'un·e salarié·e, j'accompagne les enfants de l'élémentaire (6-12ans) à s'épanouir à l'école et dans la vie dans le cadre du dispositif CLAS.



Le CLAS est un dispositif qui permet d'accompagner les enfants et leur famille dans leur relation à la scolarité, sur de l'ouverture culturelle

Différent de l'aide aux devoirs, c'est un temps qui nous permet de:

- Revaloriser les enfants et de leur permettre de prendre confiance
- Leur permettre de s'exprimer (quel que soit le type d'expression)
- Proposer une ouverture culturelle et sur le monde
- Faire le lien entre les enfants, la famille et l'école
- Proposer d'autres moyens d'apprentissage (par le jeu, des ateliers, de la cuisine, des spectacles etc.)



LES + BÉNÉVOLES :

- Je suis en relation avec les enfants, leur famille, l'école et mon équipe.
- Je peux proposer des ateliers/projets sur des thématiques qui me tiennent à cœur
- Je suis susceptible d'accompagner les enfants en sortie
- J'ai à cœur d'apporter une ouverture culturelle et au monde.
- J'aide les enfants à s'organiser dans leur travail, je leur apporte des astuces, de la méthodologie, une autre manière d'aborder les apprentissages.

INFO JEUNES



✓ 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

➤ Vendredi 16 et samedi 17 janvier : **forum de l'enseignement supérieur à Espace Mayenne - Laval**



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

Invitation

Construisons ensemble les actions parentalité 2026

Vous êtes parents d'ados, venez partager vos envies, thématiques, projets pour les actions parentalité 2026.

 Date : 13 janvier 2026

 Horaire : 18h30-19h30

 Lieu : Info Jeunes Mayenne Communauté
44 place Gambetta à Mayenne

Format : Apéro-grignote convivial

Inscription par mail :
pij@lespossibles.org
avant le 12/01/26





VOUS ÊTES PARENTS
en recherche de
baby sitter ?



ON VOUS METS EN RELATION !

infojeunes
Mayenne Communauté
EXPLORER LES POSSIBLES

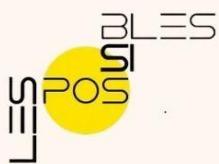
VOUS AVEZ + DE 16 ANS
et souhaitez faire du
baby-sitting ?



Contactez-nous : **06 78 29 73 99**
pij@lespossibles.org



Label
Information
Jeunesse



SOUTIEN SCOLAIRE



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



$$4H_2 \times \frac{2H_2O}{2H_2} = 4H_2O$$



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 EDI) Janvier 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			Férié	2 En congés
5 Séance « Do'in » avec Diane de 9h45 à 11h aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	6 Réunion « Mes bonnes résolutions » voir Flyer Permanence Escale de 14h à 16h	7 Atelier cuisine et partage du repas avec Isaline Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	8 Le Jeudi du BRÉAK à Brossollete de 14h à 16h	9 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)
12 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h, aux possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	13 Permanence Escale de 14h à 16h	14 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	15 Le Jeudi du BRÉAK à Brossollete de 14h à 16h (fabrication de galettes des rois) Galette des rois aux Possibles A partir de 17h30, sur inscription	16 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
19 Séance « Do'in » Avec Diane de 10h à 11h, aux possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	20 Permanence Escale De 14h à 16h	21 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	22 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne Le Jeudi du BRÉAK à Brossollete de 14h à 16h	23 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)
26 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 11h, aux possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	27 Permanence Escale De 14h à 16h	28 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	29 Le Jeudi du BRÉAK à Brossollete de 14h à 16h	30 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h

L'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 d'isolement social 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.

Comme pour toute association, la carte d'adhésion est obligatoire.

Association « Les possibles »
44 place Gambetta, 53100 Mayenne

Contact

Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale
02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33
s.charrier@lespossibles.org



L'application Silia vous permet d'avoir facilement accès chaque mois au programme de l'association avec mise à jour des nouveautés.
Si besoin d'aide pour l'installer, prendre rendez-vous avec Valentin Robin, conseiller numérique à l'association les Possibles au 07 85 54 43 72

Accueil de Isaline, stagiaire en DE CESF sur sa dernière période de stage, du 5 au 9 janvier 2026

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

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 L'Hostis, bénévole Les 9 et 23 janvier 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire



Je souhaite à toutes et à tous de passer de belles fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous le lundi 5 janvier 2026.

Sophie

LES
POSSIBLES



CONTACT : Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



Ensemble

Confiance

ATELIER D'ÉCRITURE PARTAGÉE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

VENDREDIS 9 ET 23 JANVIER

de 10h à 11h30, salle Nelson Mandela

Aux Possibles

SUR
INSCRIPTION

Pas de niveau exigé



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 RÉSOLUTIONS...



Sortir de chez moi

Aller à la rencontre des autres

Donner de mon temps

Mettre en avant mon potentiel

Partager des idées

Autres

Sur inscription :

- ✓ A l'accueil des Possibles 02.43.04.22.93
- ✓ Auprès de Sophie Charrier 06.08.02.26.33

● ● ● 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

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 6 janvier, 3 février et
10 mars 2026

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

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 janvier 2026 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	6 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuelle Crochet tricot débutant	7 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	8 A la Baroche Gondouin de 14h00 à 16h00 Départ de Chevrier à 13h45 Atelier Mémoire animé par Catherine	9
12 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 10h00 à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas Max 8 personnes	13 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 10h00 à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas	14 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	15 Salle des Arts à Lassay les Châteaux de 16h00 à 17h Atelier théâtre avec Marielle du conservatoire Minimum 6 pers Aux Possibles à Mayenne à 17h30 Galette des Rois	16
19 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 10h00 à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas	20 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 10h00 à 15h30 Atelier d'art plastique "les chemins de traverses" Apporter son repas	21 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	22 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h30 à 16h00	23
26 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	27 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuelle Crochet tricot débutant	28 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	29 Salle des Arts à Lassay les Châteaux de 16h00 à 17h Atelier théâtre avec Marielle du conservatoire	30



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 mois de janvier vous offrira l'occasion de voir deux nouveaux projets :

Un projet artistique en art plastique avec Géraldine Trubert "les Chemins de traverses"

Un projet Théâtre avec Marielle du conservatoire.

J'espère que ce programme vous permettra d'oser !

"Quand on ose, on peut se tromper Quand on n'ose pas, on se trompe toujours."



Bonnes fêtes de fin d'année à tous !

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>

• Animations de quartier 2025/2026

De 14h à 16h

Mercredi 7 janvier : Atelier cuisine (galette des rois)

Mercredi 21 janvier : Jeux coopératifs

• Atelier de partages

Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, de 14h à 15h30

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

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 12 et 26 janvier, 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.

• Repas annuel inter-quartiers Angellerie / Les Possibles / Brossolette

Nous vous proposons, en ce début d'année, un repas inter-quartiers.

Ce dernier se déroulera à la maison de quartier de Brossolette.

Vendredi 16 janvier, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu surprise de début d'année

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Départ possible de l'Angellerie et des Possibles, merci de le préciser à l'inscription

Contacts : Sandrine Mayoni, Emilie Alves et Noémie Houssemaine



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

Les mercredis, de 14h à 16h30 à la maison des familles de Brossolette

- ✚ 7 janvier : Atelier Isaline (Adulte) voir p.28
- ✚ 14 janvier : Atelier cuisine – Galette des rois
- ✚ 28 janvier : Atelier créatif

• 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.

De 14h à 16h

Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas annuel inter-quartiers Brossolette / Les Possibles / Angellerie

Nous vous proposons, en ce début d'année, un repas inter-quartiers. Ce dernier se déroulera à la maison de quartier de Brossolette.

Vendredi 16 janvier, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu surprise de début d'année

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Départ possible de l'Angellerie et des Possibles, merci de le préciser à l'inscription

Contacts : Noémie Houssemaine, Emilie Alves et Sandrine Mayoni



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 3, 10, 17, 24 et 31 janvier, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : Sandrine Mayoni

• Mardis créa'

Mardis 6, 13, 20 et 27 janvier, de 14h à 15h30

Contact : Emilie Alves

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier*, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

15* Création de galettes des rois en parallèle

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

• Repas annuel inter-quartiers Les Possibles / Angellerie / Brossolette

Nous vous proposons, en ce début d'année, un repas inter-quartiers.

Ce dernier se déroulera à la maison de quartier de Brossolette.

Vendredi 16 janvier, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu surprise de début d'année

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Départ possible de l'Angellerie et des Possibles, merci de le préciser à l'inscription

Contacts : Emilie Alves, Noémie Houssemaine et Sandrine Mayoni



• 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. 32 et 34

BLE
SI
POS

YOGA D'URIRE



Mardis 6, 13 et 27 janvier, à 18h
Jeudis 8 et 22 janvier, à 11h

Sur
inscription
aux
Possibles

Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles



GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Proposé par Fanny
Animatrice professionnelle



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



Atelier Cuisine

SAISON AUTOMNE-HIVER 2025

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE



Participation financière:
5€

REPORTER
LE **7**
JANV

Mieux

OUVERT À TOUS, SUR INSCRIPTION

manger

PRIORITÉ AUX PERSONNES
DÉJÀ INSCRITES EN
DÉCEMBRE



MAISON DES FAMILLES DE
BROSSOLETTE - DE 9H30 À 14H

ANIMÉ PAR ISALINE

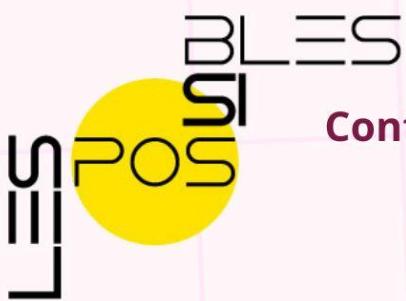
ATELIER CUISINE
SUIVI D'UN REPAS

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



Contact : Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36



Don du sang

Aux Chateliers à Mayenne

Mardi 13 janvier

Vous souhaitez donner votre sang,
mais n'osez pas y aller seul.e

Alors nous pouvons vous accompagner...

SUR INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
AUX POSSIBLES
au plus vite

Rendez-vous aux Possibles
à 15h

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

BLE
SI
S
POS

MARDI
13
JANVIER

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

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

● ● ● 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

BLE
SI
POS

SUR
INSCRIPTION

Jeudi 15 janvier

PRÉPARATION DES GALETTES DES ROIS

RV À 14H
AUX POSSIBLES

Vous souhaitez nous aider à la fabrication de galettes des rois,
alors rejoignez-nous en salle Coluche.



PARTAGE DE LA GALETTE DES ROIS

RV À 17H30
AUX POSSIBLES

Venez déguster la traditionnelle galette des rois,
dans le hall de l'association.

**SUR INSCRIPTION
AVANT LE 09/01/26**

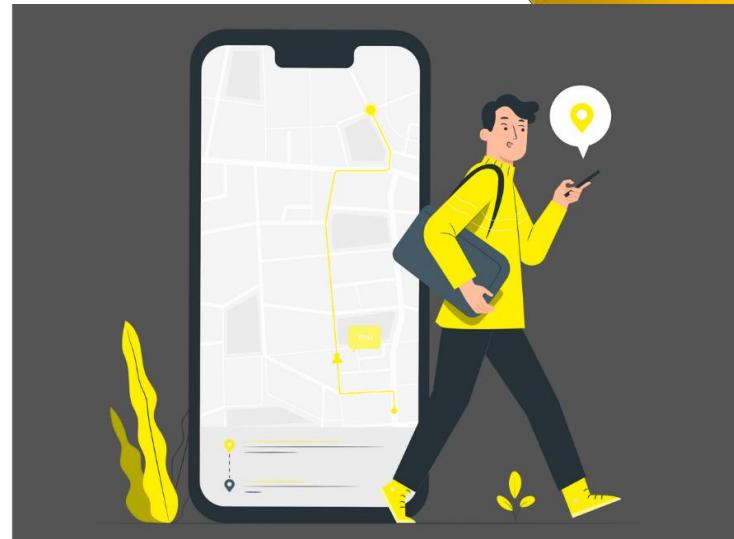
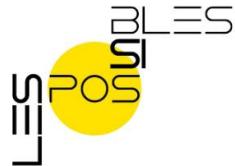
Contacts : 02.43.04.22.93 ou contact@lespossibles.org



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser le GPS avec Waze ou Google maps

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 23 janvier 2026

De 14h00 à 15h30

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



24 JANVIER 2026

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

Ouvert
à
tous !

Le samedi, de 9h45 à 11h45
à l'association Les Possibles

Votre objet ne fonctionne plus ?

Sans
inscription

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Un accueil convivial et une équipe de bénévoles
réparateurs sera à votre disposition pour vous
accompagner dans cette action !

Pour faciliter la réparation et par respect pour les bénévoles, merci de venir avec un objet récemment nettoyé quand cela le nécessite

(ex : aspirateur = sac à vider)



● ● ● 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 : Comment créer sa carte vitale numérique ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 30 janvier 2026

De 14h00 à 15h30

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

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• 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 »

Complet

Séances de sophrologie : Lundis 5 et 26 janvier, 9 février, 2 et 23 mars

De 11h30 à 12h30, salle Coluche

Balades sensorielles : Lundis 30 mars, 11 mai, 1^{er} juin, 15 et 29 juin

Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue

Tarif : 10 € l'ensemble des prestations (séances + 5 balades sensorielles)

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• Méninges & vous

Mercredis 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai et 17 juin à 10h

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.

Complet

Jeudis 29 janvier, 12 février, 5 mars et 9 avril

De 13h30 à 15h30, salle Coluche

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL - Engagement sur toutes les séances

Tarif : 10 € l'ensemble des séances

• 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 9, 16, 23 et 30 janvier

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

• Initiation à la danse (voir page suivante)

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 !

A 14h, salle Coluche

Jerusalema : 9 janvier

Kuduro : 16 et 30 janvier

Prochaines danses à définir.

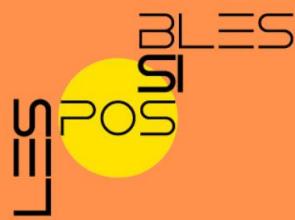
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Gratuit



Actions séniors financées par :





**Pour les
Séniors**

**5 séances
d'initiation par
danse**

**A 14h,
le vendredi,
salle Coluche**

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

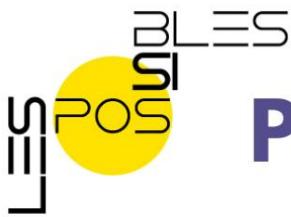
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org



**Jerusalema :
9 janvier**

**Kuduro :
16 et 30 janvier**

**SUR
INSCRIPTION
A L'ACCUEIL**



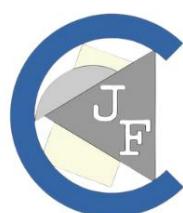
CONTACT : NOÉMIE HOUSSEMAINE 06 80 68 84 63

PAUSE PART'AGÉE



**TEMPS D'ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS SUR
LA PAUSE MÉRIDIENNE DU COLLÈGE JULES FERRY
FAVORISANT LE LIEN SOCIAL ET LE PARTAGE ENTRE
SENIORS ET COLLÉGIENS**

**MARDI 13 JANVIER
COLLÈGE JULES FERRY
DE 12H30 À 13H30
POSSIBILITÉ DE MANGER SUR PLACE
7€/REPAS**



INSCRIPTION AVANT LE VENDREDI 9 JANVIER

● ● ● Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE
Tél : 02.43.04.22.93 • Fax : 02.43.32.12.91 • contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org

A VENIR



Renseignements au 07 57 50 67 38
ou e.goupil@lesspossibles.org



BOURSE AUX VÊTEMENTS

PRINTEMPS - ETÉ 2026

**VENTE *
DES
BORDEREAUX**
*Dans la limite des stocks.

Le samedi 7 Février

de 9h à 12h

Le mardi 10 Février

de 18h à 20h30

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

Les Possibles, Place Gambetta - MAYENNE

2 €

Le mercredi 25 février

de 9h à 13h30

Le jeudi 26 février

de 11h30 à 18h

Salle Polyvalente - Mayenne

**DÉPÔT DES
VÊTEMENTS**

**WEEKEND
DE LA
BOURSE**

Le samedi 28 Février

de 9h à 18h

Le dimanche 1er mars

de 10h à 16h

Salle Polyvalente
rue Volney, MAYENNE

Le mardi 3 mars de 9h à 16h
Salle Polyvalente - Mayenne
Après 16h les invendus seront donnés aux associations caritatives.

**RETRAIT
DES
INVENDUS**

Ne pas jeter sur la voie publique

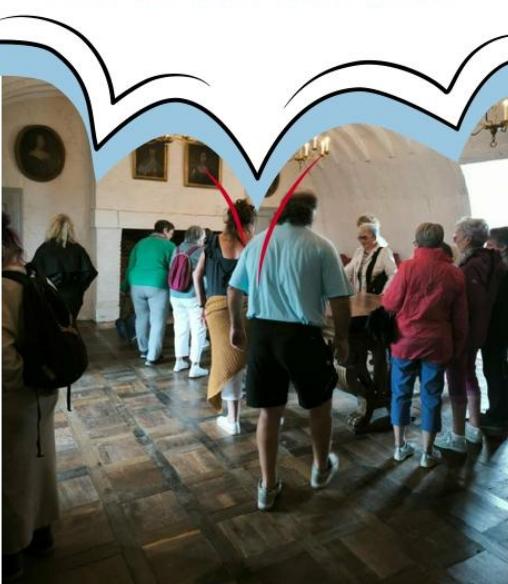
Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.
L'association retire 10 % aux déposants et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.



Contacts :
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93

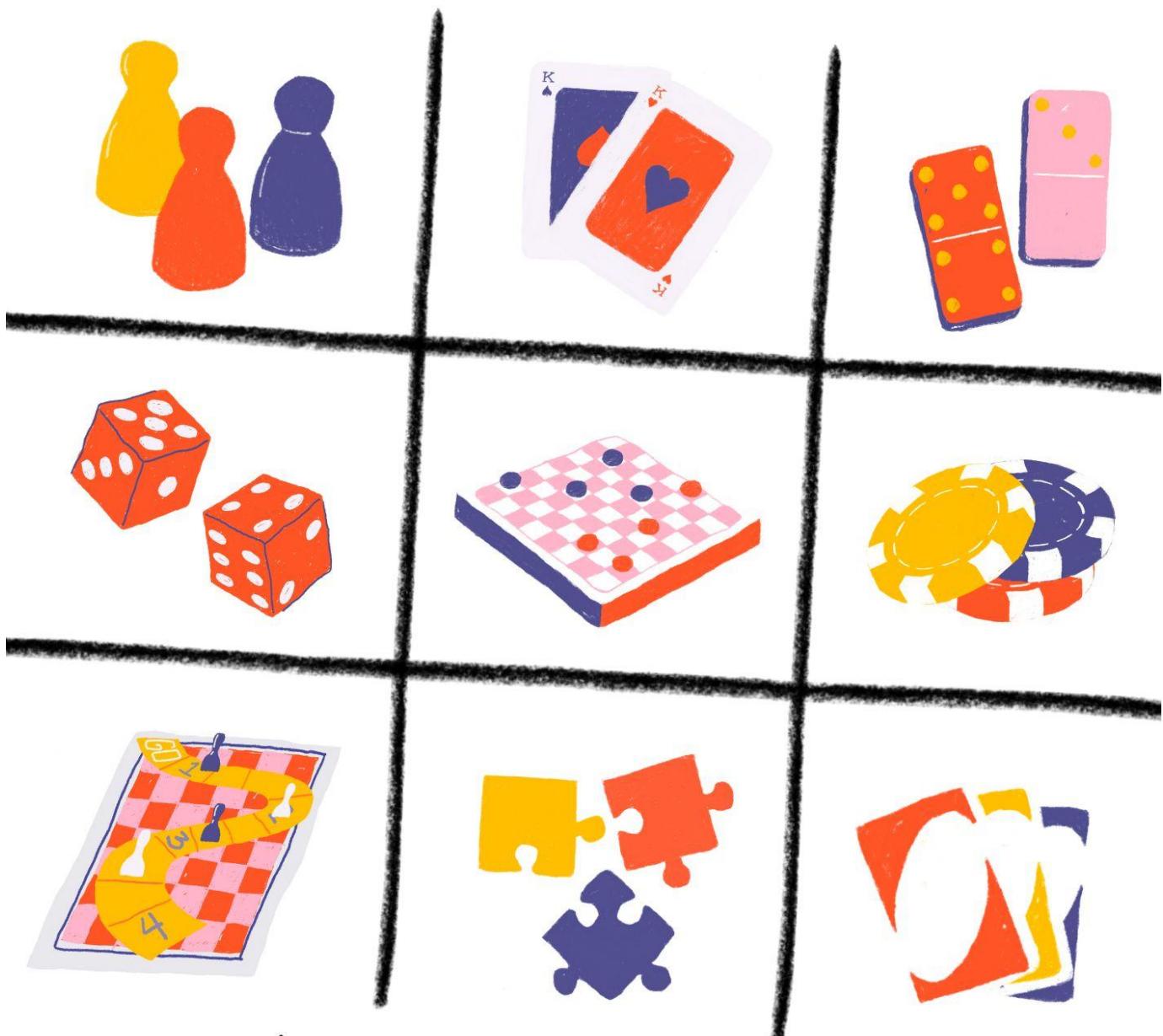


POUR LA PRÉPARATION
DE VOTRE ÉTÉ 2026



C'est l'hiver, il fait froid...
Alors pensons au programme estival pour nous apporter un peu de chaleur...
Afin de concocter avec vous le programme qui vous convient le mieux, Hélène et Isabelle passeront sur les espaces existants (PIQ à l'Angellerie, Jeudi du BREAK à Brossolette, espace rencontres Escale...) dès le mois de janvier...
L'occasion pour vous de partager vos idées, vos envies...
Un moment convivial sera ensuite proposé le 7 février, sur le temps du midi afin d'y réfléchir tous ensemble.
(Prévoir un petit quelque chose à grignoter et à partager)

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ



SAMEDI 7 FÉVRIER 2025

13H30-17H

AUX POSSIBLES

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

SUR INSCRIPTION

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



Jeudi 12 février

8 €
sur inscription

“ Venez découvrir une exposition unique de motos anciennes et vélos historiques.

Plongez dans 200 ans d'histoire mécanique.

Plus de 500 véhicules d'époque, animations vivantes et immersion totale vous attendent ”

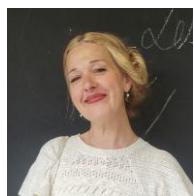
Rendez-vous à 13h15 à l'accueil de l'Association

Retour pour 17h30



LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association *Les Possibles*



Marie-Hélène Corbeau-Joubin

06.59.58.86.48

mh.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)

Nouveauté : samedis 17, 24 et 31 janvier, 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'activité 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 19h à 21h30 (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 9, 16, 23 et 30 janvier
De 9h à 12h, aux Possibles

 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



LES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES ACCUEILLIS 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, 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)

Mail : v.nouzarede@enosia.net ou  06 58 45 22 48

Le 3^{ème} jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

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

