

**Ça va être  
possible !**

**Votre programme  
du mois  
de février 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

**ATTENTION !!**  
**Le réseau chaleur sera raccordé à notre bâtiment les 2 et 3 février 2026.**  
**En conséquence, pas de chauffage dans les locaux des Possibles sur ces 2 journées !!!**



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



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**

**Le samedi 28 Février**

de 9h à 18h

**Le dimanche 1er mars**

de 10h à 16h

Salle Polyvalente  
rue Volney, MAYENNE

**WEEKEND  
DE LA  
BOURSE**

Ne pas jeter sur la voie publique

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

**RETRAIT  
DES  
INVENDUS**

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.

### ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

**02.43.04.22.93**

[contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

[www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

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

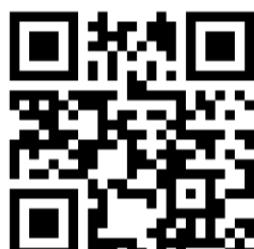
### HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

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 :



# Une boucle magnétique à l'accueil...

## 🎧 Une avancée concrète pour l'inclusion !

L'association **Les Possibles** est désormais équipée d'une **boucle magnétique portable**. Cet équipement permet aux personnes malentendantes, appareillées ou implantées, de mieux entendre et comprendre lors de nos rencontres, ateliers. Elle est disponible à l'Accueil des Possibles

## ⌚ Pourquoi c'est important ?

La boucle magnétique transmet directement le son dans les appareils auditifs, réduisant les bruits parasites et améliorant le confort d'écoute. C'est un outil essentiel pour favoriser l'accessibilité, l'autonomie et la participation de toutes et tous.

## ♿ Une démarche inclusive forte

En intégrant cet outil, Les Possibles réaffirme son engagement pour une société plus inclusive, où le handicap — qu'il soit visible ou invisible — est pleinement pris en compte. L'inclusion n'est pas une option, c'est une valeur que nous défendons au quotidien.

## ⭐ Remerciements

Un grand merci à la **Ville de Mayenne** pour son soutien et plus particulièrement à **Alain Nicoux**, Conseiller délégué au handicap, ainsi qu'à **Jérôme Dos Santos** du bureau d'étude, pour leur accompagnement précieux dans cette démarche.

✨ Ensemble, continuons à rendre nos actions accessibles à toutes et tous.



# SOMMAIRE

Edito de ce mois de février .....	P.4
Notre équipe professionnelle .....	P.5
L'accueil, un lieu pour tous .....	P.6
Où nous trouver ?.....	P.7
Adhésion à l'association .....	P.8
Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....	P.9 à 15
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.16
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire ( primaire et collégien) .....	P.17 à 19
Info Jeunes.....  	P.20 à 22
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.23 à 25
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.26
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.27
Activités à la maison des familles de Brossolette .....	P.28
Activités aux Possibles .....	P.29 à 42
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans) .....	P.43 à 48
A venir .....	P.49 à 51
Ateliers de loisirs .....	P.52 à 53
Associations et organismes accueillis à l'année .....	P.54
Zoom sur l'association « France Alzheimer ».....	P.55

# EDITO DE FÉVRIER

Février, résister au froid, faire grandir les liens

« Février, le mois le plus court, mais parfois le plus dense. »

Mois de transition, mois d'hiver encore bien installé, février peut sembler discret, presque en retrait. Et pourtant. C'est souvent dans ces moments-là que l'essentiel se joue : la rencontre, l'entraide, la solidarité. Comme le chante Mathieu Boogaerts dans « Février », ce mois avance doucement, sans bruit, mais il porte en lui une sincérité précieuse. Aux **Possibles**, nous aimons ce mois pour ce qu'il révèle : la force du collectif quand le froid persiste.

Février s'ouvrira le **2 février**, une date symbolique à plus d'un titre. D'abord, avec la **Chandeleur**, moment de convivialité par excellence, où l'on se retrouve autour de crêpes partagées, de discussions spontanées et de rires simples. Ces instants comptent. Ils nourrissent le lien social, ils réchauffent les cœurs, ils rappellent que le vivre-ensemble se construit aussi dans la simplicité.

Mais le **2 février**, c'est aussi un temps fort d'engagement. Ce jour-là, nous vous invitons à marcher ensemble lors de la **marche solidaire en soutien aux femmes victimes de violences conjugales**. Marcher, ce n'est pas seulement avancer côté à côté. C'est affirmer que le silence n'est pas une option, que la violence n'est jamais acceptable, et que la solidarité est une responsabilité collective. Être présents, visibles, unis, c'est dire à celles qui subissent ces violences qu'elles ne sont pas seules — et rappeler à la société toute entière que le combat pour la dignité et la protection des femmes nous concerne toutes et tous.

Tout au long du mois de février, le **programme d'activités des Possibles** s'inscrit dans cette même dynamique : créer des espaces pour se rencontrer, échanger, apprendre, débattre, s'entraider. Ateliers, temps collectifs, moments créatifs ou citoyens... chaque proposition est une invitation à prendre part, à s'impliquer à son rythme, à faire vivre un lieu ouvert, inclusif et solidaire. Ici, chacun et chacune peut trouver sa place, proposer, contribuer, expérimenter.

Dans un contexte parfois marqué par l'isolement, les tensions et les replis, **Les Possibles** continuent de défendre une conviction forte : le lien social est une force, un levier de transformation, un refuge autant qu'un moteur. Février nous rappelle que même lorsque les jours sont courts, la chaleur humaine peut être immense — à condition de la cultiver ensemble.

Alors en février, plus que jamais, **venez marcher, venez partager, venez participer**. Faisons de ce mois un temps d'engagement, de rencontres et d'espoir concret. Parce que ce sont nos présences, nos gestes et nos liens qui rendent possibles les changements.

Christophe DOUSSIN,  
Directeur



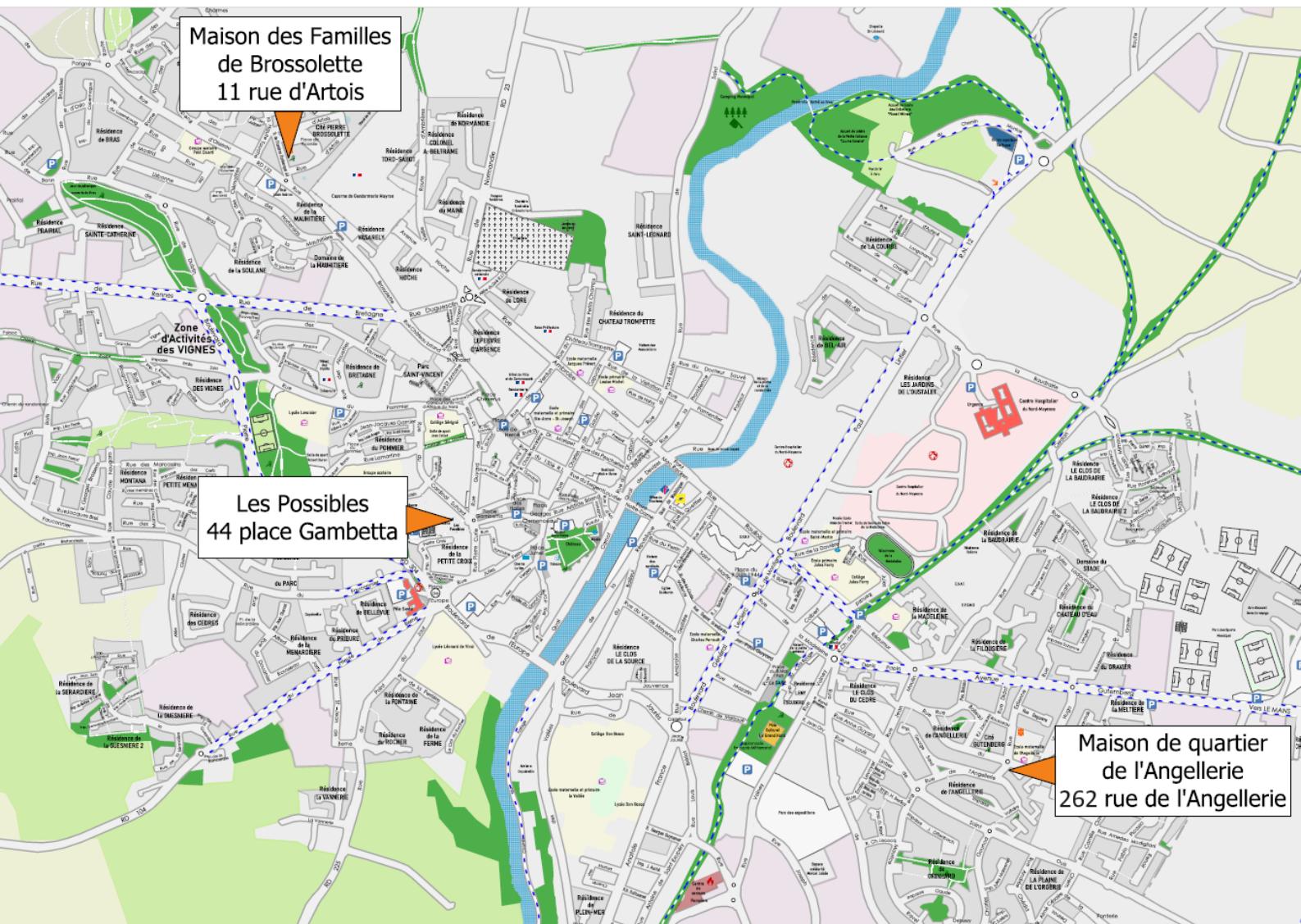
# NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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

# L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

<p><b>Espace bouquins voyageurs</b></p> 	<p><b>Lieu de détente avec presse</b></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><b>Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service</b></p> 	<p><b>Comptable</b></p> 
<p><b>Isabelle Nouveau</b></p>	<p><b>Estelle Goupil</b></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
<strong>ADHESIONS INDIVIDUELLES</strong>		
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 €	
<strong>ADHESIONS FAMILIALES</strong>		
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



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

\* 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





**CONTACTS :**  
**Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01**  
**Hélène LECOMpte 06.66.07.39.64**

**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**

**\* 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](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





Adhésion obligatoire

**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  
Télé : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





7 FÉVRIER  
7 MARS  
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 !



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Télé : 02.43.04.22.93

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





**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**

## A l'école Paul Eluard

125 rue de Oiseau  
53100 mayenne

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

## A l'école Anne Sylvestre

177 rue Estienne  
53100 Mayenne

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

**10 FEVRIER**

**17 MARS**

**7 AVRIL**

**26 MAI**

**23 JUIN**

**3 FEVRIER Primaire**

**10 MARS Maternelle**

**28 AVRIL Primaire**

**19 MAI Maternelle**

**16 JUIN Primaire**

**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

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





GRATUIT  
sans engagement

# STOP!



## CONTACTS :

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01  
Hélène LECOMpte 06.66.07.39.64  
[s.vaillant@lespossibles.org](mailto: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**

- \* 7 février
- \* 7 mars
- \* 11 avril
- \* 30 mai
- \* 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](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



# Journée grands-parents petits-enfants

Jeudi 26 février

Salle Coluche aux Possibles

**10h - 12h**

**Jeux de connaissances**

**Prévoir un  
pique-nique**

**12h - 13h30**

**Pause pique-nique**

**Sur inscription  
à l'accueil  
(places limitées)**

**14h - 16h**

**Activités ludiques**

**Ouvert aux  
4 - 8 ans**

**16h - 16h30**

**Gouter**



# ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

Emilie Alves  
06.82.09.41.42  
[e.rangeard@lespossibles.org](mailto:e.rangeard@lespossibles.org)



Sandrine Mayoni  
06.66.03.35.36  
[s.mayoni@lespossibles.org](mailto:s.mayoni@lespossibles.org)



Noémie Houssemaire  
06.80.68.84.63  
[n.houssemaire@lespossibles.org](mailto:n.houssemaire@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

### A FOND LE SPORT !

semaine du 16 au 20 FÉVRIER

**4 - 6 ans**

**LUNDI**  
13h30 / 17h  
Faisons connaissance  
Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

**MARDI**  
9h30 / 17h  
Loto sportif /  
1,2,3 lancez !  
Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

**MERCREDI**  
9h30 / 17h  
Bouge ton corps /  
Biathlon  
Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

**JEUDI**  
9h30 / 17h  
Acrogym /  
sports collectifs  
Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

**VENDREDI**  
13h30 / 17h  
Les Olympiades des Possibles  
  
Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

**En partenariat avec**

### A FOND LE SPORT !

semaine du 16 au 20 FÉVRIER

**7 - 12 ans**

**LUNDI**  
13h30 / 17h  
Faisons connaissance  
Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

**MARDI\***  
9h30 / 17h  
Aquabulle /  
Randonnée contée  
Prévoir tenue adaptée piscine et tenue adaptée à la météo

**MERCREDI\***  
9h30 / 17h  
Athlétisme /  
Initiation aux gestes qui sauvent  
Repas sur place  
Prévoir tenue adaptée à la météo

**JEUDI\***  
9h30 / 17h  
Acrogym /  
sports collectifs  
Prévoir tenue adaptée à la météo et pique-nique

**VENDREDI**  
13h30 / 17h  
Les Olympiades des Possibles  
  
Prévoir tenue adaptée à la météo et gourde

**\*Parcours sportif obligatoire sur les 3 jours : 9€/enfant**

# CLAS

## (Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



Emilie Alves  
06.82.09.41.42  
[e.rangeard@lespossibles.org](mailto:e.rangeard@lespossibles.org)

Noémie Houssemaïne  
06.80.68.84.63  
[n.houssemaine@lespossibles.org](mailto:n.houssemaine@lespossibles.org)



Marie-Hélène Corbeau-Joubin  
06.59.58.86.48  
[mh.joubin@lespossibles.org](mailto:mh.joubin@lespossibles.org)

Sandrine Mayoni  
06.66.03.35.36  
[s.mayoni@lespossibles.org](mailto:s.mayoni@lespossibles.org)



Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants  
**Pas d'accompagnement pendant les vacances scolaires**

### • A destination des primaires

#### ⊕ Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossalette

**Les mardis et jeudis**, de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur, horaire de fin variable)

\*Jeudi 12 février : Séance de cinéma en partenariat avec le Vox, à 16h30

Contact : Noémie Houssemaïne



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

**Les lundis 2 et 9 et jeudi 12 février**, 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



Emilie ALVES : 06.82.09.41.42

#### ⊕ Soirées spectacle avec le Kiosque

##### ○ **Jeudi 5 février :**

Marion MEZADORIAN « Craquage »

Prévoir 10 € pour le repas



##### ○ **Jeudi 12 février :**

Cie Mauvais Garçon « Cœur avec les doigts »

Prévoir 10 € pour le repas



Contact : Emilie Alves





Rendez-vous au cinéma Le Vox  
à Mayenne, à 9h30



# Sortie Familles

Réservee aux familles du CLAS

MERCREDI

25 FÉVRIER 2026

- Visite du cinéma
- Projection du film "Dounia et la princesse d'Alep" + animation/discussion
- Pique-nique au Vox (micro-ondes sur place)
- Possibilité de prolonger l'après-midi

Sur  
inscription  
auprès de vos  
animatrices

Gratuit pour les  
participants du CLAS  
(4.50 € pour le reste  
de la famille)



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



# 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



**Marion HIRON**

📞
06.78.29.73.99
  
✉️
pij@lespossibles.org
  
📷
@mayenneij
  
🌐
@info Jeunes Mayenne Communauté



✓ L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques et être accompagné dans la mise en place de vos projets.**

✓ L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin. Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!

✓ L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur** dédié à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photocopies et impressions**.

✓ L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.

✓ A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène (protections menstruelles, shampoing, savon, eau micellaire...) et des préservatifs internes et externes gratuitement

✓ L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



## ACTUS

Pense au chantier argent de poche pendant les vacances scolaires : 75€

pour 5 matinées. Dès 14 ans sur Mayenne.

Pour les autres communes, contactez ta mairie!

Chantiers de jeunes      Orientation      Erasmus  
Prendre soin de soi      International      Discriminations  
Partir à l'étranger      Apprendre à s'informer      Se déplacer  
Se divertir      Se loger      Métiers      Mobilité      Stage      Entrepreneariat  
Baby-sitting      Accéder à ses droits      Fake news      Sexualité  
Entreprendre      Séjours linguistiques      S'engager      Loisirs      Bénévolat  
Service Civique      Sport      53      Job      Aides financières  
Construire son parcours      Travailleur      Droits et devoirs  
Travailleur      Santé      Démarches administratives      Crée ton association  
Déménager      Réseaux sociaux      Partir au pair  
Alternance      Vacances      Formations  
Permis de conduire      (Cyber)harcèlement      Volontariat



EXPLORER LES POSSIBLES

Label Information Jeunesse





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**

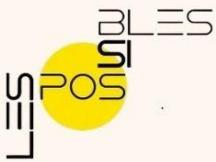
et souhaitez faire du  
baby-sitting ?



**ON VOUS METS EN RELATION !**

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

**[pij@lespossibles.org](mailto:pij@lespossibles.org)**



## 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 !

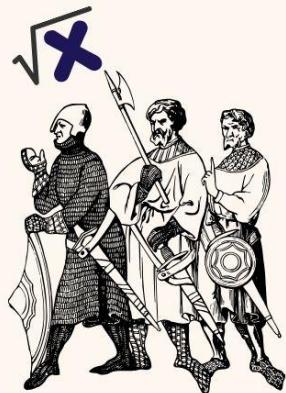


ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au  
06.78.29.73.99  
ou [pиж@lespossibles.org](mailto: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) Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b> Séance de Do'in de 10h à 11h avec Diane, Bénévole (inscription sur liste d'attente) <b>Espace rencontres aux Possibles</b> de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...) <b>Course solidaire à 14h</b> <b>Prix du dossier 3 € (Information Sophie)</b> <b>Couvrez-vous / pas de chauffage ce jour</b>	<b>3</b> Réunion « Mes bonnes résolutions », Présentation de l'association et de l'Escale <b>Permanence Escale</b> de 14h à 16h	<b>4</b> Séance de Do'in 10h15 à 11h15 avec Diane (inscription sur liste d'attente)	<b>5</b> « Bien Manger, c'est déjà se soigner : tous concernés, tous Acteurs » *Journée organisée par le Contrat local de santé et PAT de la Haute Mayenne. Information diffusée depuis fin Janvier. Sur inscription <b>PAS de Jeudi du BREAK</b> à Brossalette de 14h à 16h avec Noémie	<b>6</b> Sophie absente ce jour  <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h <b>Atelier d'écriture Partagée</b> avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
<b>9</b> Séance « Do'in » avec Diane de 9h45 à 11h aux Possibles <b>PAS d'espace rencontres</b>	<b>10</b> <b>Permanence Escale</b> de 14h à 16h	<b>11</b> Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 avec Diane	<b>12</b> Réunion préparatoire Volet restauration Bourse Aux Vêtements (complet) <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossalette de 14h à 16h	<b>13</b>  <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h
<b>16</b> <b>Espace rencontres aux Possibles</b> ( Sous réserve)	<b>17</b> <b>Permanence Escale</b> de 14h à 16h	<b>18</b>	<b>19</b> Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossalette de 14h à 16h	<b>20</b>  <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h <b>Atelier d'écriture Partagée</b> avec Annick L'Hostis, bénévole de 10h à 11h30 (Sur inscription)
<b>23</b> <b>Espace rencontres aux Possibles</b> de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> <b>Le Jeudi du BREAK</b> à Brossalette de 14h à 16h avec Noémie	<b>27</b>  <b>Atelier solidaire</b> à l'association Les Possibles de 9h à 12h (Absence Sophie sur l'atelier)
Volet restauration de la Bourse aux vêtements du 24 février au 2 mars 2026 inclus - vente les 28 février et 1 mars 2026				



**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

**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 9 et 23 janvier 2026 de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Inscription obligatoire



**Course solidaire** organisée par la **Maison de Protection des Familles** (MPF), du regroupement de gendarmerie de Mayenne. Les bénéfices de cette course seront reversés à l'association les Possibles pour les actions qu'elle mène contre les violences conjugales.

Plusieurs possibilités d'y participer et notamment le lundi 2 février à 14h au départ des Possibles. Prix du dossier /3 €

N'hésitez pas à venir vers moi pour plus d'information

A noter dès maintenant



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

*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  
3 février et 10 mars 2026**

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

**BLES SI POS**

**CONTACT :** Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33

**SUR INSCRIPTION**

**Ensemble**      **Confiance**

**Liberté**      **Bien-être**

# ATELIER D'ÉCRITURE PARTAGÉE

Animé par Annick L'Hostis

**VENDREDIS 6 ET 20 FÉVRIER**  
de 10h à 11h30, salle Nelson Mandela  
Aux Possibles

**Pas de niveau exigé**

**ED** Espaces Découvertes et Initiatives en Mayenne

**La Mayenne** Le Département

**BLES SI POS**

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

**ALLOCATIONS FAMILIALES** **Caf de la Mayenne** **MAYENNE communauté** **Ville de Mayenne l'énergie**

# 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*

En raison de l'absence de Patricia sur le mois de janvier, le programme de février n'a pas pu être établi.

Patricia vous informera directement à son retour.

Merci de votre compréhension.

# LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

<https://www.facebook.com/sandrine.lespossibles>

## • Point infos quartier (P.I.Q.)

**Lundi 9 février**, 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.

## • Animation de quartier 2025/2026

De 14h à 16h

**Mercredi 11 février** : Jeux de construction

## • Atelier de partages

**Pas d'atelier de partages ce mois-ci**

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

## • Repas de quartier

**Vendredi 13 février**, à la maison de quartier de l'Angellerie

Préparation et aménagement de l'espace dès 9h45 à la maison de quartier de l'Angellerie. Par souci d'organisation, les personnes ne s'étant pas inscrites pour l'aide à l'aménagement et à la préparation du matin, l'animatrice vous sera reconnaissante d'arriver uniquement à partir de 12h15 à la maison de quartier !

Menu : Poisson et sa julienne de légumes accompagnés d'une purée / café gourmand

Tarif : 5 €

[SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES POUR LE REPAS ET POUR LA PREPARATION](#)



# 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

Animateuse

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

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

## • Animations de quartier

**Le mercredi**, de 14h à 16h30 à la maison des familles de Brosolette

✚ **4 février** : Atelier créatif

## • Jeudis du BREAK (Brosolette 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 5, 12, 19 et 26 février**

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

## • Repas inter-quartiers Brosolette / Les Possibles

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

**Lundi 9 février**, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Chili con carne/riz - Fromage/salade - Crêpes (confiture\*, sucre, pâte à tartiner, caramel beurré salé maison)  
(\* si vous avez des confitures maison, n'hésitez pas à les apporter !)



## SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Noémie Houssemaine et Emilie Alves

# LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

## • Mardis créa' : Atelier aquarelle

*Mardis 3 et 10 février*, de 14h à 15h30

Contact : Emilie Alves

## • Ateliers des Jeux'di

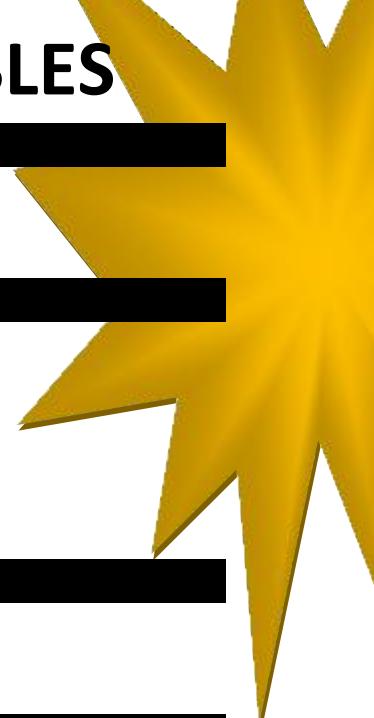
*Jeudis 5, 12\*, 19 et 26 février*, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

**12\*** jeux en autonomie (pas d'animatrices)

**Samedi 7 : après-midi jeux de société (voir p.34)**

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau



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

*Samedis 7, 14, 21 et 28 février*, 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 9 février**, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu : Chili con carne/riz - Fromage/salade - Crêpes (confiture\*, sucre, pâte à tartiner, caramel beurre salé maison)

(\* si vous avez des confitures maison, n'hésitez pas à les apporter !)



## **SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

## • Chorale « Le Chœur des Possibles »

**Jeudi 12 février**, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

## • Echanges en français

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

**Les lundis et vendredis**, de 14h30 à 17h30

## • Jardinage solidaire au jardin de Marie à la Visitation

**Les vendredis**, à partir de 14h

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](mailto: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. 38 et 40

**Marche solidaire, lundi 2 février, départ des Possibles, à 14h**

The poster features a large, stylized graphic of two runners, one orange and one purple, in mid-stride, set against a background of orange and yellow wavy patterns resembling hills or water. The text is primarily in French.

# COURSE SOLIDAIRE

ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCE CONJUGALES

**8 MARS 2026**  
**10H00 BOIS DE L'HUISSERIE**  
**LAVAL**

**3,919 KM OU 8 KM**  
COURSE PHYSIQUE

**OU**

MARCHE OU COURSE VIRTUELLE  
DU 08 FÉVRIER AU 08 MARS 2026

Dans le cadre de cette course solidaire,  
nous vous proposons une marche (environ 6 km) :  
le lundi 2 février, à 14h  
Rendez-vous aux Possibles  
3 € le dossard

En partenariat avec l'Association des Randonneurs  
du Pays de Mayenne

BÉNÉFICES AU PROFIT D'UNE  
ASSOCIATION MAYENNAISE LUTTANT  
S VIOLENCE CONJUGALES

**INSCRIPTION VIA HELLO ASSO**

A QR code is shown next to the Hello Asso logo.

Logos of sponsors and partners at the bottom:

- CA Anjou Maine
- U express
- PATAPAIN
- EQUIDOG
- GMF
- soCoo'C
- acef
- LOS COMPTOIRS D'Alice Restaurant
- DEPANN'BREIZH Poids Lourds
- FONTAINE

**YOGA DU RIRE**

**LES POSSIBLES**

**Mardis 3, 10, 17 et 24 février, à 18h**  
**Jeudis 5, 12, 19 et 26 février à 11h**

**Salle Françoise Dolto**  
**1er étage**  
**aux Possibles**

**Proposé par Fanny**  
**Animatrice professionnelle**

**LES POSSIBLES**

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
 44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
 Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

**Caf de la Mayenne**

**Centre Communal d'Action Sociale**

**MAYENNE communauté**

**Ville de Mayenne l'énergie**

# 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

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

**RETRAIT  
DES  
INVENDUS**

Le mardi 3 mars de 9h à 16h

Salle Polyvalente - Mayenne

Après 16h les invendus seront donnés aux associations caritatives.

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

oyé, oyé !!

Rendez-vous le 7 février, à 11h30  
Dans le hall des Possibles

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...).

L'occasion pour vous de partager vos idées, vos envies...

Un moment convivial sera ensuite proposé le samedi 7 février, sur le temps du midi afin d'y réfléchir tous ensemble.  
(Prévoir un petit quelque chose à grignoter et à partager)

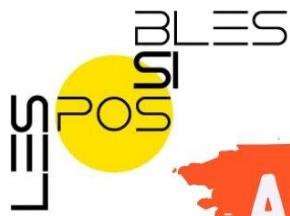
PARTAGE DU  
REPAS SUR  
INSCRIPTION



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

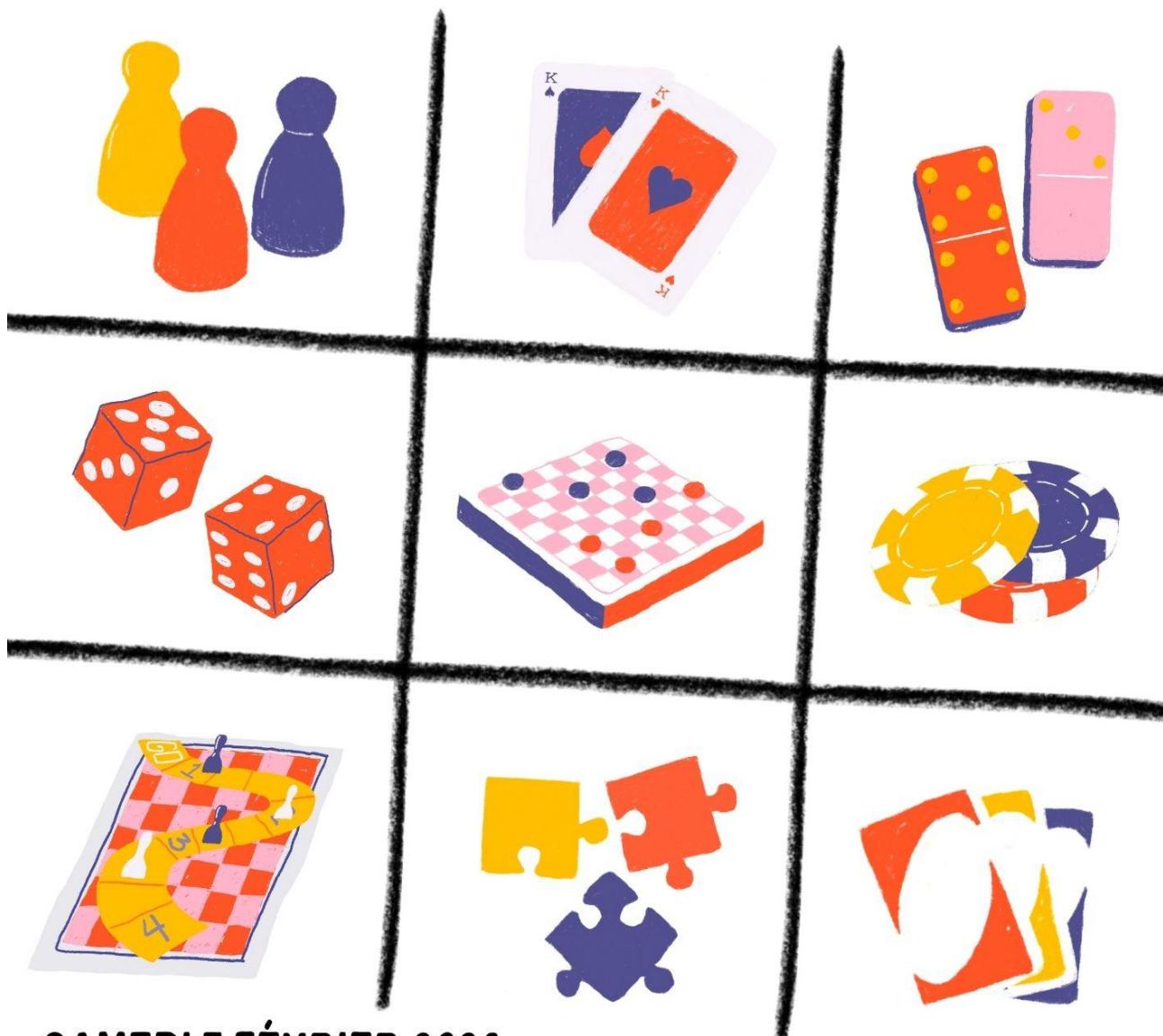
• contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





CONTACTS :  
Emilie ALVES 06.82.09.41.42  
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93

## APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ



SAMEDI 7 FÉVRIER 2026  
13H30-17H  
AUX POSSIBLES

SUR INSCRIPTION



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 : Marion HIRON  
06.78.29.73.99



# Don du sang

## Aux Chateliers à Mayenne

Mardi 10 février

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

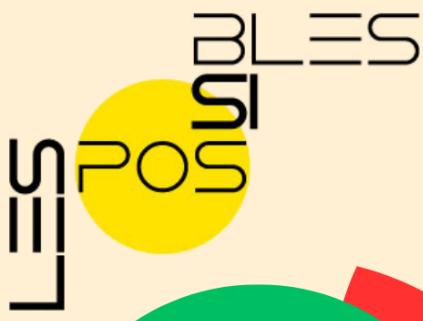
à 15h



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





MARDI  
10  
FEVRIER

Venez partager  
un moment  
convivial et  
chanter  
avec nous

DANS  
L'ACCUEIL

## KARAOKÉ

18H30  
À  
20H30

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

Contacts : Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93  
Emilie ALVES 06.82.09.41.42



**Jeudi 12 février**

8 €  
sur inscription

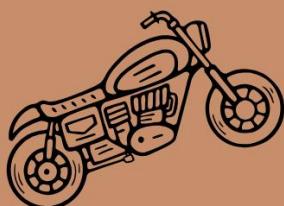
" Venez découvrir une exposition unique de motos anciennes et vélos historiques.

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**

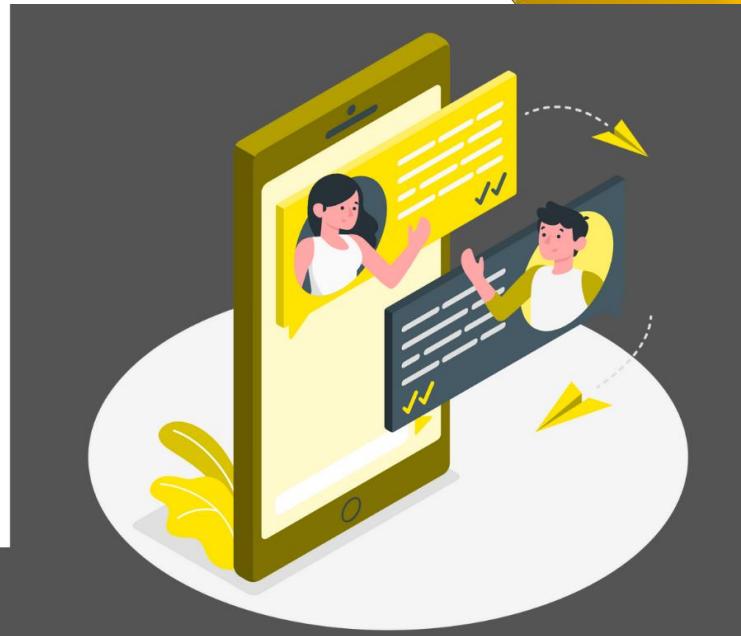
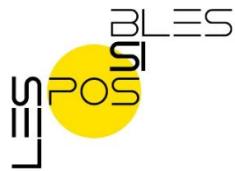




**CONSEILLER  
NUMÉRIQUE**  
**France  
services**



**MAYENNE**  
communauté



# Atelier numérique : Apprendre à bien utiliser **WhatsApp**

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

---

Vendredi 20 février

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

---

Merci de venir avec votre smartphone

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

Visitez le site [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org) pour plus de détails sur les activités de notre association.



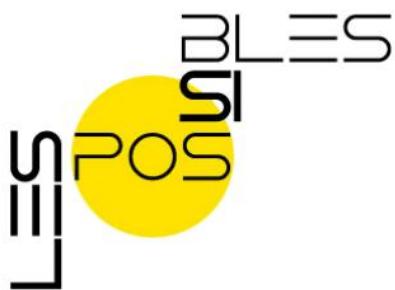
• Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





CONTACT :  
Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63

## "LES ÉCOS GESTES"

TARIF :  
4 €



MARDI 24 FÉVRIER

DE 14H30 À 16H30, AUX POSSIBLES



Rendez-vous

SUR  
INSCRIPTION

(\*Conso de l'UFC Que Choisir 53\*  
Association Locale de la Mayenne)



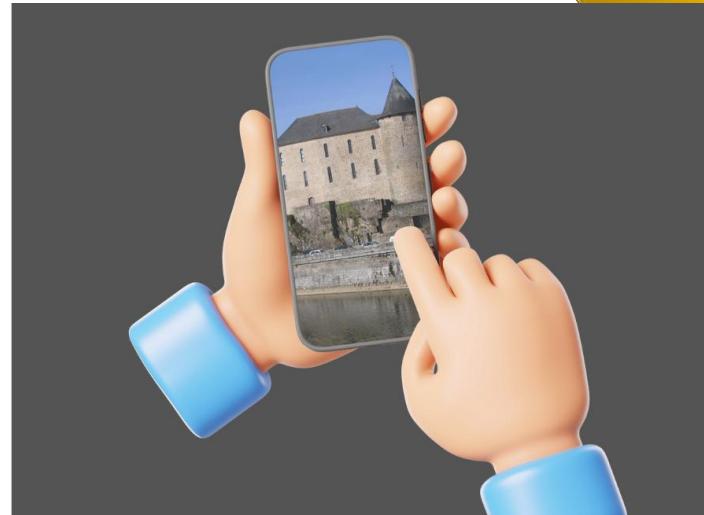
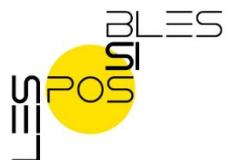
Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





**CONSEILLER  
NUMÉRIQUE**  
**France  
services**



# Atelier numérique : Personnaliser votre téléphone (Fond d'écran, sonnerie, widget, ...)

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

---

Vendredi 27 février  
De 14h00 à 15h30  
Association Les Possibles

---

Merci de venir avec votre smartphone

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

Visitez le site [www.lespossibles.org](http://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](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



 Vendredi 27 février

Départ des Possibles à 14 h / retour 16 h

### **SUR INSCRIPTION AUX POSSIBLES**

Tarif : 1 € le transport

Visite guidée de l'exposition « les femmes vont voter » (45 min) aux archives de la Mayenne.

Plongez dans l'histoire du suffrage féminin en France depuis la période de la Libération jusqu'aux premiers votes des femmes. Des archives mayennaises viennent enrichir le parcours, offrant une perspective locale sur cette transformation historique.

L'exposition "Les femmes vont voter, octobre 1944 - octobre 1945" a été conçue par l'Institut d'Histoire du Temps Présent et présentée aux Archives départementales de la Mayenne à Laval du 19 janvier au 25 avril.



**EXPOSITION**  
**Les femmes vont voter**  
oct. 1944 oct. 1945

Du 19 janvier  
au 25 avril 2026  
Aux Archives  
de la Mayenne  
6 place des Archives | Laval  
archives.lamayenne.fr

**cnrs**  
**UNIVERSITÉ PARIS 8**  
**ihtp** Institut d'Histoire du Temps  
Présent UMR 8244

Archives  
Départementales  
de la Mayenne

**LA MAYENNE**  
Le Département



BLESS  
SI



CONTACT :  
**Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36**

**Le 4ème  
samedi de  
chaque mois**

(sous réserve de  
la disponibilité  
des bénévoles)

**28 FEVRIER 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



# LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63  
n.houssemaine@lespossibles.org

## • Ciné bleu « Chasse gardée 2 »

**Lundi 2 février, RV à 14h30 au cinéma Le Vox**

« 2 ans se sont écoulés à Saint Hubert. La vie y est paisible, peut-être trop pour Adélaïde et Simon qui souffrent du manque d'amis de leur âge. C'est sans compter sur l'arrivée de Stanislas, le fils de Bernard (l'ancien président des chasseurs du village), qui revient vivre à la campagne avec sa femme et ses deux enfants. Ils sont beaux, jeunes, et sympas. Leur seul défaut : ils pratiquent la chasse à courre ! La paix du village va être mise à mal : nouveaux voisins, nouveaux problèmes... »



**Tarif : 4,50 €**

**INSCRIPTION ET REGLEMENT A L'ACCUEIL DES POSSIBLES**

## • 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 »

**Séances de sophrologie : Lundis 9 février, 2 et 23 mars**

De 11h30 à 12h30, salle Coluche

**Balades sensorielles : Lundis 30 mars, 11 mai, 1<sup>er</sup> 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**

**Complet**

• **Pause part'âgée (voir affiche p. 47)**

**Mardi 10 février**, de 12h30 à 13h30

Instant d'échanges, (jeux, créations, débat, etc.) intergénérationnel dans l'enceinte du collège Jules Ferry.

**Gratuit**

Possibilité de manger sur place avant ce temps d'échange à 12h dans le self du collège (pour 7 €).

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

• **Méninges & vous**

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

***Méninges & vous supplémentaire : Mardi 24 février***, 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.

***Jeudis 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

**Complet**

## • 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 6 et 13 février**

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 !

Le vendredi, à 14h, salle Coluche

**Kuduro / Li tourner : 6 et 13 février**

**Bachata : 13, 20 et 27 mars**

### **SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

Gratuit

**Actions séniors financées par :**



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Pays de la Loire

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**BLES**  
**UNPOSSIBLES**

**Pour les Séniors**

**D**  
**A**  
**N**  
**S**  
**E**

**Séances d'initiation à la danse**

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

**Kuduro / Li tourner : 6 et 13 février**

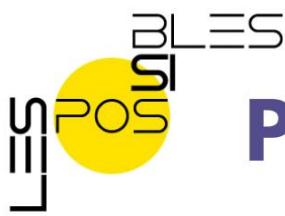
**Bachata : 13, 20 et 27 mars**

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

**CONTACT : Noémie HOUSSEMAINE 06.80.68.84.63**

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

CARSAT Pays de la Loire  
Caf de la Mayenne  
MAYENNE communautés  
Ville de Mayenne  
Commission des financements  
l'avenir de la perte d'autonomie  
Génie Civil et Aménagement  
Mayenne



# PAUSE PART'AGÉE

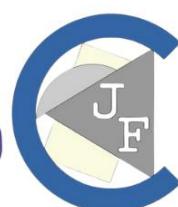
CONTACT : NOÉMIE HOUSSEMAINE 06 80 68 84 63



Temps d'échanges intergénérationnels sur la pause méridienne  
du collège jules Ferry favorisant le lien social et le partage  
entre seniors et collégiens



Mardi 10 Février  
Collège Jules Ferry  
De 12h30 à 13h30  
Possibilité de manger sur place avant (12h)  
7€/repas



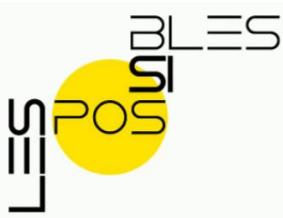
Inscription avant le vendredi 6 février



• Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta • 53100 MAYENNE  
Tél : 02.43.04.22.93

• [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)





Contacts : Emmanuelle Pépion 06.82.09.15.01  
Noémie Houssemaïne 06.80.68.84.63

# Journée grands-parents petits-enfants

Jeudi 26 février

Salle Coluche aux Possibles

10h - 12h

Jeux de connaissances

Prévoir un  
pique-nique

12h - 13h30

Pause pique-nique

14h - 16h

Activités ludiques

Sur inscription  
à l'accueil  
(places limitées)

16h - 16h30

Gouter

Ouvert aux  
4 - 8 ans



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



# A VENIR

**COURSE SOLIDAIRE**  
ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCE CONJUGALES

**8 MARS 2026**  
**10H00 BOIS DE L'HUISSERIE LAVAL**

**3,919 KM OU 8 KM**  
COURSE PHYSIQUE

**OU**

MARCHE OU COURSE VIRTUELLE  
DU 08 FÉVRIER AU 08 MARS 2026

**INSCRIPTION**  
VIA HELLO ASSO

BÉNÉFICES AU PROFIT D'UNE  
ASSOCIATION MAYENNAISE LUTTANT  
CONTRE LES VIOLENCE CONJUGALES

**COURSE SOLIDAIRE**  
ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCE CONJUGALES

**CONCEPT DE L'ÉVÉNEMENT**

La Maison de Protection des Familles (MPF), du groupement de la gendarmerie départementale de la Mayenne, est une unité spécialisée dans la protection des personnes vulnérables. À l'occasion du 8 mars 2026, journée internationale des droits des femmes, nous organisons une course solidaire dont les bénéfices seront reversés à l'association Les Possibles. Basée à Mayenne, elle œuvre contre les violences conjugales en proposant son accompagnement aux victimes.

**COURSE PHYSIQUE**

**Deux formats disponibles :**

- **8 km** (référence au 8 mars, Journée internationale des droits des femmes)
- **3,919 km** (référence au numéro national d'écoute destiné aux femmes victimes de violences)

**Informations pratiques :**

- **Départ** : dimanche 8 mars 2026, 10h00
- **Lieu** : Bois de l'Huisserie - Laval 53000
- **Accès** : Parking du Bois de l'Huisserie
- **Prix du dossier** : 8 €
- **Course réservée aux personnes majeures**
- **Places limitées (300 dossards)**

**Retrait des dossards :**

Vendredi 27 février 2026 : 14h30 à 17h30  
Samedi 07 mars 2026 : 14h30 à 17h30  
- Parking du bois de l'Huisserie

ne pas jeter sur la voie publique - imprimé par le Crédit Agricole Anjou Maine 14 Pl. Hardy de Lévaré, Laval

**MARCHE OU COURSE VIRTUELLE**

**Du 08 février au 08 mars 2026**

- **Ouverte à tous** : seul, en famille, entre amis ou collègues
- **Prix du dossier** : 3 € (dossard imprimable après inscription)

Chacun choisit son lieu, son moment et sa distance

Partagez votre participation sur les réseaux sociaux et envoyez-nous une photo à l'adresse mail suivante : [coursesolidairempf@gmail.com](mailto:coursesolidairempf@gmail.com)

**3 | 9 | 19**  
**3919**  
**ARRÊTONS**  
**LES VIOLENCE**

**JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES**



ATMOSPHÈRES 53  
LE CINÉMA EN MAYENNE

# REFLETS DU CINÉMA HISPANIQUE



Dans le cadre des Reflets du Cinéma Hispanique, Atmosphère 53 invite le public à découvrir des films venus des pays hispanophones, riches en histoires et en émotions.

Ce festival est une occasion de voyager à travers le cinéma, de s'ouvrir à d'autres cultures et de partager ensemble des moments de découverte et d'échange autour du grand écran.

du 13 au 21 mars 2026  
en Mayenne

Partenaire du festival, l'association Les Possibles s'associe à cette dynamique culturelle en proposant des actions en lien avec la programmation.

Ces animations visent à créer des moments chaleureux et ouverts à tous, pour favoriser les rencontres, les échanges et le plaisir d'être ensemble autour du cinéma et de la culture hispanique.



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



# REFLETS DU CINÉMA **HISPANIQUE**

du 13 au 21 mars 2026  
en Mayenne

**Holà ! Holà ! 1,2,3 ; sur les pas de la Bachata !**  
Vendredis 13 et 20 mars  
De 14h à 15h - salle Coluche  
Initiation à la Bachata



*Sur inscription*

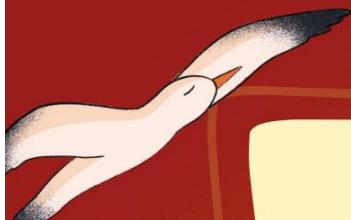
*Sur inscription*



**Repas Hispanique**  
**Préparation & dégustation**  
Lundi 16 mars  
De 9h30 à 14h - Maison de quartier de  
l'Angellerie  
5 € par personne



**Reflets en jeu**  
**Animation ludique entre deux séances**  
Mercredi 18 mars  
Présence de 13h30 à 15h30 - Hall du cinéma  
le Vox  
**Gratuit - Tout Public**



# 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](mailto: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<sup>er</sup> contact, appelez Marie-Hélène)

**Nouveauté : samedis 14, 21 et 28 février, 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 6, 13, 20 et 27 février  
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](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

# 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<sup>er</sup> mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1<sup>er</sup> étage, bureau imone Veil

### **France Alzheimer**

 02 43 04 55 08

Le 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois, de 15h à 16h30, 2<sup>ème</sup> étage, salle Coluche

### **Siel Bleu (la santé par l'activité physique adaptée)**

 06.69.77.27.14

Le mercredi, de 9h à 10h, 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> étage, salle Coluche

### **AA - Alcooliques Anonymes**

 09 69 39 40 20

Tous les jeudis, de 20h à 21h30, 1<sup>er</sup> étage, salle Nelson Mandela

Le 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

## Ponctuellement :

 Les Apprentis d'Auteuil

 LADAPT

 SAE Chanteclair

 INALTA

 SEMO

 UEMO – PJJ

 ITEP – Association Félix-Jean Marchais

 Les petits frères des pauvres

 France Horizon

 EKLA

 ASE

 La Mission Locale

 UDAF – Lire et Faire Lire

 France Terre d'Asile...

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

### **Coyote Poker**

 06 71 38 92.26

Le mardi, de 19h45 à 2h

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

### **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)**

 02 43 91 03 20

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> samedi du mois, de 10h à 12h

### **Réseau Diabète**

 02 43 66 55 81

Certains mardis, de 9h à 11h

# ZOOM SUR L'ASSOCIATION « FRANCE ALZHEIMER »



**Nos missions :** Soutenir les personnes malades et leurs proches, informer l'opinion et les pouvoirs publics, contribuer à la recherche, former les professionnels, les aidants familiaux et les bénévoles.

## Actions de notre association :

Toutes nos actions sont gratuites pour les participants :

**Personnes malades :** Ateliers d'activités (mémoire, attention, concentration, langage, orientation).

**Aidants : Accueil et écoute** avec des permanences à Mayenne, Laval et Château-Gontier, relaxation, formations, groupes de paroles, de pairs, conférences d'informations.

**Couple aidant-aidé :** permanences, café mémoire, après-midi Halte Relais, action de convivialité, activités de marche adaptée, de tennis de table, aides financières, séjours vacances.

Nous proposons chaque 3<sup>ème</sup> mercredi du mois, aux Possibles à Mayenne, une activité de sophro-relaxation pour les proches aidants. Ce temps a pour but un temps de répit centré sur soi, avec comme objectifs la baisse du stress, l'apprentissage de l'endormissement, de lutter contre les maladies psychosomatiques connues chez les aidants.

Siège social : France Alzheimer Mayenne

17, Rue de Rastatt

53000 LAVAL

Tél. : 02 43 69 06 88

<https://www.francealzheimer.org/mayenne/>

Courriel : [contact53@francealzheimer.org](mailto:contact53@francealzheimer.org)

