

**Ça va être possible !
Votre programme du mois de novembre 2025**

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

LES POSSIBLES et le théâtre des Jeux Dits d'Aron présentent

Feydeau, chambre 21

Une pièce de
Thierry BARBEAU
et Pierre BERRIAU

Mise en scène
William VIDY



Théâtre de Mayenne

Samedi 29 novembre 2025 à 20h30
Dimanche 30 novembre 2025 à 14h30

Pièce jouée au profit de l'association

Tarifs : à partir de 3€
Billets sur place ou sur réservation à l'association Les Possibles
Vente de gâteaux et boissons sur place

Credit photo : Stéphane Plumas

ASSOCIATION LES POSSIBLES

44, place Gambetta 53100 MAYENNE

☎ : 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

www.lespossibles.org

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

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

Du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30
Le vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 15h
Le samedi, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Pour accéder au site Internet de l'association, scanner ce QR code :



SOMMAIRE

Edito de ce mois de novembre	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 16
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.17 à 18
Info Jeunes.....	P.19 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 45
Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans)	P.46 à 48
Les Possibles vous recommandent	P.49
A venir	P.50 à 53
Ateliers de loisirs	P.54 à 55
Associations et organismes accueillis à l'année	P.56
Zoom sur le dispositif : «  ».....	P.57

🍁 EDITO DE NOVEMBRE

Résister, se souvenir, agir

Il est des mois qui ne laissent pas de place à l'indifférence. Novembre en fait partie. Ce mois est une traversée, un appel. Un appel à la mémoire, à la vigilance, à l'action. Il est jalonné de dates qui, loin d'être symboliques seulement, nous rappellent que nos engagements doivent être incarnés, visibles, constants.

Le 5 novembre, nous marquons la journée de lutte contre le harcèlement scolaire. Ce harcèlement qui enferme, qui isole, qui mutile l'estime de soi dès l'enfance. Un fléau encore trop banalisé, trop ignoré dans les cours d'école, sur les réseaux sociaux, dans les foyers. Nous avons une responsabilité : celle de ne pas détourner le regard, de construire des espaces sûrs pour nos enfants, de faire de chaque lieu d'accueil un rempart contre l'humiliation et la peur.

Le 11 novembre, jour de commémoration de l'armistice de 1918, nous nous souvenons que la paix est un choix politique, un effort collectif, jamais acquis. Cette mémoire doit alimenter notre refus de la haine, du nationalisme et de la violence institutionnalisée. Commémorer, c'est dire ensemble : "plus jamais ça", et le traduire en actes concrets au quotidien.

Le 16 novembre, nous célébrons la journée internationale de la tolérance. Tolérer ne signifie pas supporter, mais accueillir la différence comme une chance, comme une richesse. Alors que les discours de rejet, de racisme, de sexisme et de mépris de classe gagnent du terrain, il nous faut redire haut et fort que la diversité n'est pas une menace, mais une promesse. Promesse d'une société plus juste, plus libre, plus humaine.

Le 20 novembre, journée mondiale de l'enfance, est un temps fort. Les enfants ne sont pas les adultes de demain : ils sont les citoyens d'aujourd'hui. Leur parole compte. Leur sécurité, leur éducation, leur épanouissement ne peuvent souffrir d'aucun compromis. Il est inacceptable que, dans notre pays, des enfants dorment à la rue, soient victimes de violences, ou voient leurs droits fondamentaux bafoués. Agir pour l'enfance, c'est agir pour l'avenir.

Enfin, le 25 novembre, la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes ne doit pas être un simple rappel. C'est un cri. Un cri pour toutes celles qui tombent sous les coups, pour toutes celles qui se taisent, pour toutes celles que l'on ne croit pas. Nous refusons la banalisation, l'indifférence, l'impunité. Les violences faites aux femmes ne sont ni des faits divers, ni des fatalités : elles sont un système, qu'il nous faut démanteler collectivement, dans nos pratiques, nos institutions, nos représentations.

« Il ne suffit pas de parler de paix. On doit y croire. Et il ne suffit pas d'y croire. Il faut y travailler. »
Eleanor Roosevelt

Mais résister, ce n'est pas seulement dénoncer. C'est aussi créer, tisser du lien, construire des espaces où chacun et chacune peut reprendre place, parole, pouvoir. C'est exactement ce que nous portons, ici, au sein de l'association Les Possibles.

À travers les dynamiques que nous animons et les espaces que nous ouvrons, nous continuons de faire vivre ces combats avec conviction. Ce mois de novembre, nous renforçons notre présence aux côtés des habitant·es, en favorisant l'expression, la réflexion, la rencontre et la construction collective. Chaque moment partagé est une opportunité de tisser du lien, de nourrir les consciences, de faire émerger des paroles et de soutenir les engagements. Car c'est en rassemblant les énergies et les volontés que nous donnons du sens au vivre-ensemble et à l'émancipation sociale.

Car même si dehors, le froid s'installe, que la lumière décline plus tôt, et que les feuilles mortes tapissent les trottoirs, à l'intérieur de nos espaces, la chaleur humaine, la solidarité et la résistance citoyenne ne faiblissent pas. Au contraire. L'automne est aussi une saison de récolte : récolte de ce que nous avons semé ensemble, à travers l'engagement, l'écoute et le partage.

Parce que pour nous, agir autrement, faire société autrement, ce n'est pas un slogan : c'est une ligne de conduite. Un engagement permanent pour que chacun trouve sa place, quelle que soit son origine, son genre, son parcours, son âge.

En ce mois de novembre, rejoignez-nous. Venez débattre, construire, vous exprimer, apprendre, transmettre, militer à nos côtés. Ensemble, refusons la résignation. Ensemble, faisons des Possibles une réalité quotidienne.

Christophe DOUSSIN,
Directeur



NOTRE EQUIPE 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

Espace bouquins voyageurs



Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre...

Lieu de détente avec presse



Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter...

Secrétaire d'accueil à votre écoute et à votre service



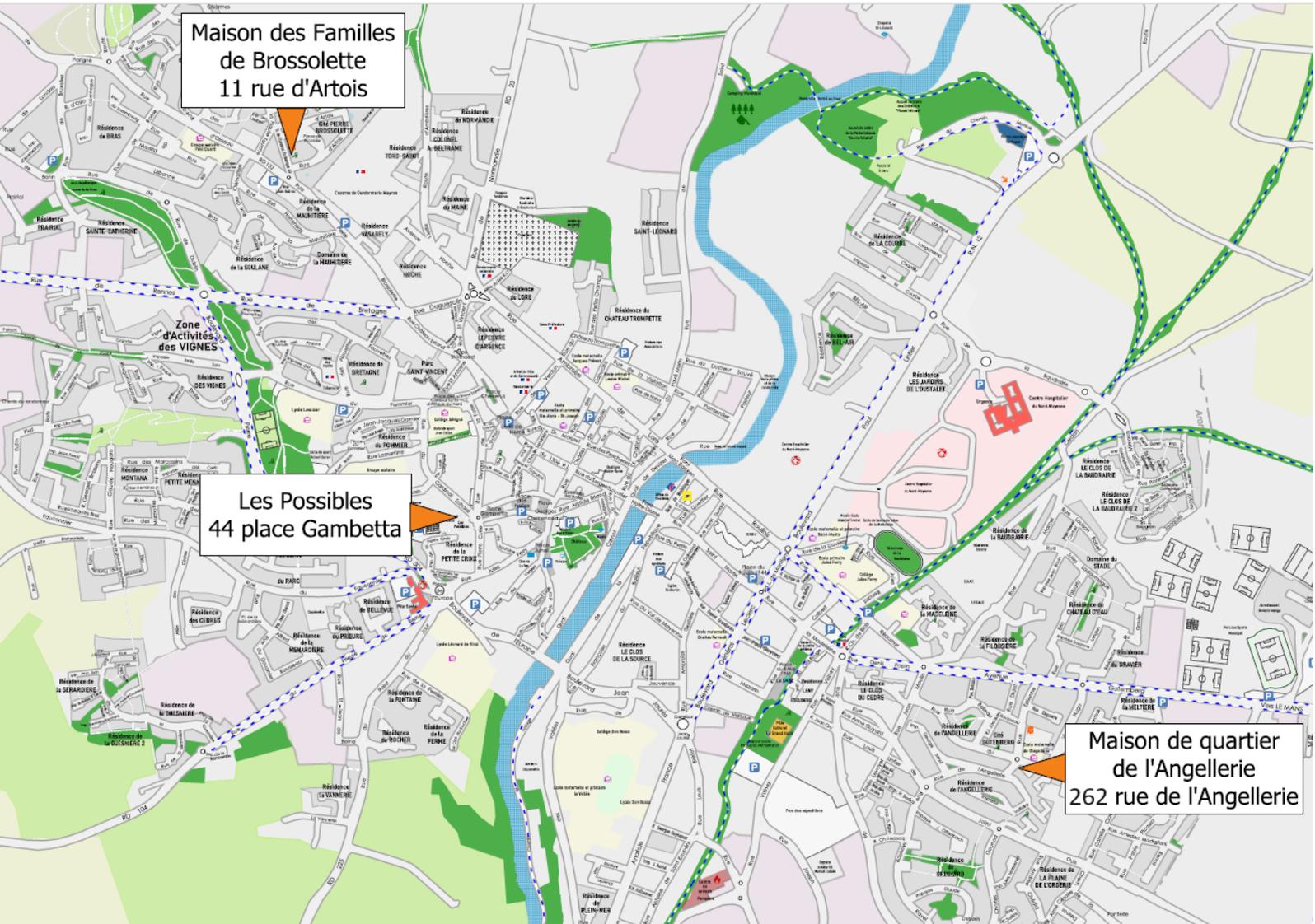
Isabelle Nouveau

Comptable



Estelle Goupil

OÙ NOUS TROUVER ?



Siège social Les Possibles, 44 place Gambetta

Maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie, bâtiment F

Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

Avec le soutien financier de :



Mais également :



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

✦ Rejoignez l'aventure avec L'Association Les Possibles !

Envie de participer à nos activités, de partager des moments forts et de faire vivre des valeurs qui comptent ?

L'adhésion à notre association, c'est bien plus qu'une formalité : c'est le premier pas vers une belle aventure collective !

📅 Quand renouveler ? Chaque année, à partir du 1er septembre, il est temps de renouveler votre adhésion. Elle est valable jusqu'au 31 août de l'année suivante. Simple, clair, efficace !

👉 Un tarif sur mesure parce que chacun compte, nous proposons un tarif d'adhésion adapté à votre situation. L'objectif ? Que personne ne soit laissé de côté.

☐ En tant qu'adhérent(e), vous vous engagez à :

- Respecter les statuts qui nous rassemblent
- Participer à la vie démocratique de l'association (et pourquoi pas candidater aux instances de gouvernance !)
- Accueillir chacun(e) avec bienveillance, sans discrimination
- Être présent(e) lors des temps forts : Assemblée Générale, portes ouvertes, événements festifs...
- Porter haut nos valeurs : solidarité, dignité humaine, respect
- Respecter le principe de laïcité, pilier de notre fonctionnement
- Prendre soin de nos espaces communs : lumières éteintes, matériel respecté, locaux propres... chaque geste compte !

★ En résumé : adhérer, c'est s'impliquer, partager, construire ensemble. Alors, prêt.e à embarquer avec nous ?

Rien de plus simple : venez à l'accueil de l'association Les Possibles au 44, place Gambetta à Mayenne (53100)

	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
ADHESIONS FAMILIALES		
Couples sans enfant	12 €	15 €
Couples avec 1 ou 2 enfants	14 €	17 €
Couples avec 3 enfants ou plus	16 €	19 €
Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux	6 €	



PETITE ENFANCE / FAMILLE



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

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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

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**

Ne pas jeter sur la voie publique

●●● 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





6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE
4, 11* ET 18 DÉCEMBRE

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



CONSERVATOIRE
MUSIQUE DANSE THÉÂTRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ

●●● 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



CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTÉ 06.66.07.39.64

7, 14, 21* ET 28 NOVEMBRE
5, 12 ET 19 DÉCEMBRE

Adhésion obligatoire

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**

*** Mimilit part en voyage
 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 PÉPION 06.82.09.15.01
Hélène LÉCOMPTE 06.66.07.39.64

Adhésion obligatoire

**22 NOVEMBRE
13 DÉCEMBRE**

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

ACCUEILS CAFÉ

**A l'école primaire
Rosa Parks
(ex Pierre & Marie Curie)**

53 rue Lamartine
53100 Mayenne

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

**5 NOVEMBRE
(MERCREDI
EXCEPTIONNELLEMENT)**

2 DÉCEMBRE

**A l'école
Paul Eluard**

125 rue de Oiseau
53100 Mayenne

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

**18 NOV Primair
09 DÉC Maternelle**

**A l'école
Anne Sylvestre
(ex Angellerie)**

177 rue Estienne
53100 Mayenne

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

**20 NOVEMBRE
11 DÉCEMBRE**

**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.**



CINÉ-POUSSETTE

T'AS PAS CHANGÉ

UN FILM DE JÉRÔME COMMANDEUR

MAR 11/11
14H00

LE CINÉ-POUSSETTE, C'EST TOUS LES DEUXIÈMES
MARDI DE CHAQUE MOIS À 14H.

SON RÉDUIT, LUMIÈRE TAMISÉE, MATÉRIEL À
DISPOSITION : CHAUFFE-BIBERON, TAPIS ET JEUX
D'ÉVEIL ET TABLE À LANGER



ÉVÉNEMENT AU CINÉMA LE VOX MAYENNE



GRATUIT
sans engagement

STOP  **P**

AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

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

2025 :

*** 15 novembre**

*** 13 décembre**

2026 :

*** 10 janvier**

*** 7 février**

*** 7 mars**

*** 11 avril**

*** 23 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 • www.lespossibles.org

Familles en sortie !

"Culture, sport et loisirs à partager, petits et grands réunis."

Première sortie en famille !

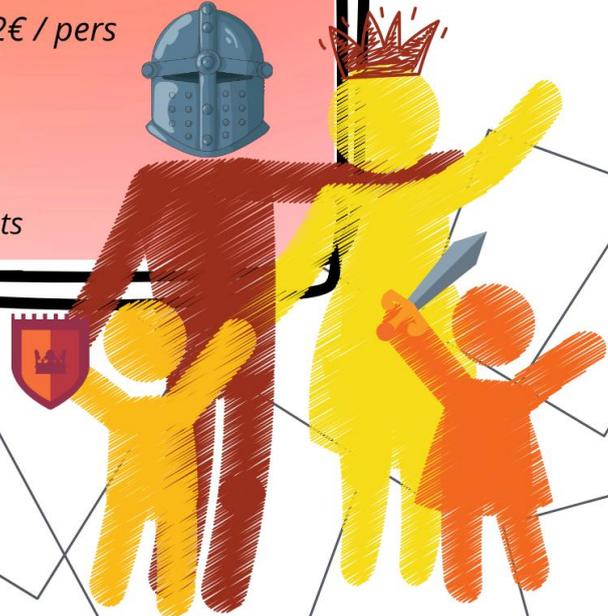
Rejoignez-nous pour une aventure
culturelle et ludique au Musée du
Château de Mayenne 🏰
Au programme : découverte du musée
adaptée aux enfants, petits jeux et
partage en famille !



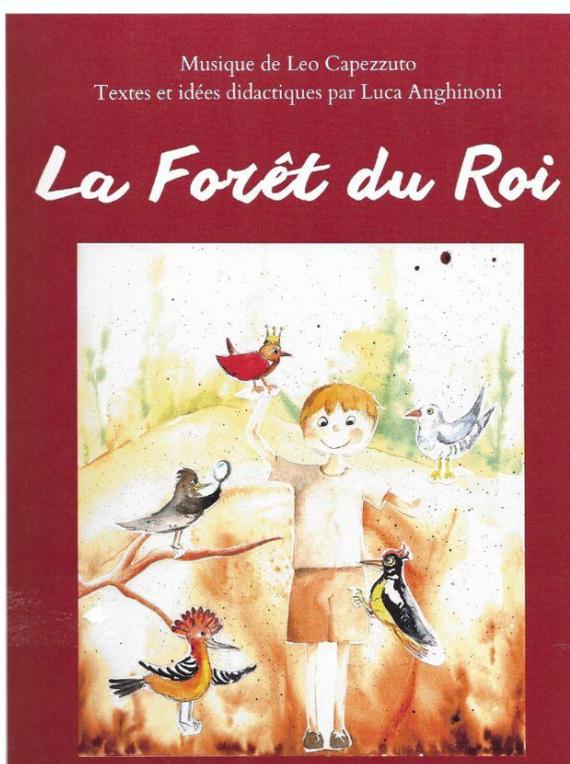
Samedi 22 novembre à 10h
suivi d'un repas partagé
(*chacun ramène quelque chose à partager)

Sur inscription Tarif : 2€ / pers

*Familles: parents/enfants



GRATUIT



Dès 4 ans

**Samedi 22 novembre
à 16h à la salle
polyvalente de Mayenne**

Concert pour toute la famille
proposé par l'Harmonie du Pays de Mayenne

Conte musical "La forêt du Roi"
Une histoire pleine de rebondissements qui parle d'animaux,
de la nature et d'un enfant qui aimait l'aventure.

SANS INSCRIPTION

S'inscrire aux Possibles
si besoin d'un transport,
(départ à 15h45 des Possibles)

CLAS

(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

+ **Séance cinéma Le Vox**
Mercredi 12 novembre, séance à 16h, pour le film « Arco »
Contact : Noémie Houssemaine



+ **Visite de l'exposition** « Les papillons dans le ventre sont de fer »
Jeudi 13 novembre, de 16h30 à 17h30, à la chapelle des Calvairiennes
Contact : Noémie Houssemaine



+ **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 (contact : Emilie Alves)

+ **Coaching collègue aux Possibles**
Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
Pas de Coaching les 11,25 et 27 novembre

LES POSSIBLES
Emilie ALVES : 06.82.09.41.42

Coaching collègue !

Tu es scolarisé.e au collège ?
Tu recherches un endroit pour toi ?
Un endroit pour t'aider dans ton organisation et tes devoirs ?

Alors n'hésite pas à me contacter
06.82.09.41.42
e.rangeard@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



-  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 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

-  Samedi 08 novembre : salon de l'orientation Studyrama - espace Mayenne à Laval
-  Jeudi 04 décembre : Nuit de l'orientation - Mayenne





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 Entreprenariat
Baby-sitting Accéder à ses droits Fake news Sexualité
Entreprendre S'engager Loisirs Bénévolat
Séjours linguistiques
Service Civique **Job**
Sport Aides financières
Construire son parcours Droits et devoirs
Travailler Culture
Santé Démarches administratives Créer son association
Déménager Réseaux sociaux Partir au pair
Alternance Vacances Formations
Permis de conduire (Cyber)harcèlement Volontariat



Nos horaires :

Mercredi de 14h à 17h
Vendredi de 14h à 17h

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

INFOS-JEUNES.FR



GRATUIT

Actions parentalité jeunes
territoire de Mayenne
Communauté

Parents d'ados

et si on en parlait !

Consommations des jeunes : alcool,
tabac, cannabis, jeux vidéo...



Conférence

« Drogues, jeux vidéo, alcool, tabac... Comment protéger et accompagner mon adolescent ? », par Guylaine Benech.
Judi 6 novembre, 18h30-20h30, auditorium du Grand Nord

Café parents

Espace de discussion bienveillant entre parents, en présence de professionnels. Sur inscription.
Judi 20 ou 27 novembre, 18h30-20h, local Info Jeunes.

Soirée parents & jeunes

Burger quizz des consommations pour ouvrir le dialogue entre parents et jeunes, avec des professionnels de prévention.
Sur inscription.
Mardi 25 novembre ou 2 décembre, 18h30-20h30, local Ados'Com

Renseignements et inscriptions : cls@mayennecommunaute.fr / 06 76 80 41 57



VOUS ETES PARENTS

en recherche de
baby sitter ?



VOUS AVEZ + DE 16 ANS

et souhaitez faire du
baby-sitting ?



ON VOUS METS EN RELATION !

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

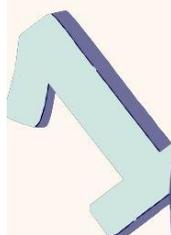


SOUTIEN SCOLAIRE



f(x)

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

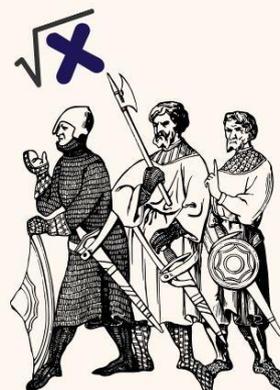
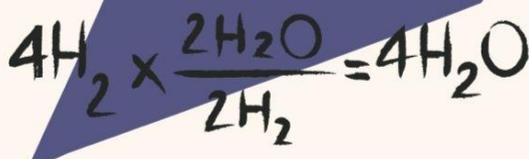


+/-

ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

+/-



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) novembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 Avec Diane adhérente aux Possibles	4	5 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	6 Le Jeudi du BrEAK A Brossolette de 14h à 16h avec Noémie et présence du CMP	7 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
Sophie, en congés du 3 au 7 novembre inclus				
10 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)	11 Férié	12 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	13 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	14 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h *Documentaire « Manger pour vivre » Rendez-vous à 19h45 aux Possibles, sur inscription
17 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)	18 *Documentaire « On mange quoi, des idées pour mieux se nourrir demain » Rendez-vous à 19h15 aux Possibles, sur inscription	19 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	20 Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », Mayenne Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 16h	21 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Présence de Maéva de l'association Tribu
24 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 10h45, aux Possibles Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	25 Réunion d'information « Mes bonnes résolutions de fin d'année » Présentation Asso et Escale <u>Sur inscription</u>	26 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	27 Le Jeudi du BrEAK à Brossolette de 14h à 15h30	28 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Représentation théâtrale Samedi 29 et dimanche 30 Théâtre de Mayenne au profit de notre association. Venez nombreux <u>Besoin de petites mains</u> , pour en savoir plus venez m'en parler

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 du 3 novembre au 19 décembre 2025 et 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.

Nouveau « **Atelier d'écriture partagée** » avec Annick L'Hostis, bénévole
 Le 28 novembre de 10h à 11h30, salle Dolto. Pas de niveau exigé
 Sur inscription

Dans le cadre du projet social 2026-2030 nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation. Nous nous saisissons de la programmation du **Festival ALIMENTERRE** pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction ce projet.

- Documentaire « **Manger pour vivre** » Vendredi 14 novembre à 20h30 au ciné Majestic, Ernée, [RDV à 19h45 Aux Possibles Tarif 4€](#)
- Documentaire « **On mange quoi ? Des idées pour se nourrir demain** » Mardi 18 novembre, à 20h à l'Avant-scène, cinéma associatif, Laval », [RDV à 19h15 aux Possibles Tarif 4€](#)

[Pour plus d'informations, regarder le programme de l'association Les Possibles Sur inscription](#)

MES BONNES RÉOLUTIONS de fin d'année



Sortir de chez moi

Aller à la rencontre
des autres

Donner de mon temps

Mettre en avant mon
potentiel

Partager des idées

Autres

Si vous avez coché
au moins une case

Venez à la

Réunion de présentation
de l'EDI ESCALE
(Espace de Découvertes et
d'Initiatives)

et de

l'Association Les Possibles

Mardi 25 novembre
De 9h30 à 11h

Salle Coluche, 2ème étage
Association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne

Sur inscription :

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

● ● ● 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 POSSIBLES



CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



Ensemble

Confiance

ATELIER D'ECRITURE PARTAGEE

Animé par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

VENDREDI 28 NOVEMBRE

de 10h à 11h30, salle Françoise Dolto
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

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 novembre 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	4 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuelle	5 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	6	7
10 EDI FERME	11 FERIE	12 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	13	14
17 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	18 A l'EHPAD des Tilleuls De 14h30 à 16h30 Projection du concert éphémère	19 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	20 Départ de Chevrier à 9h00 à retour vers 18h00 Visite de l'usine de tri des poubelles jaunes à Villedieu les poêles 7 € /pers + restaurant	21
24 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 Jeux de société	25 Espace Rencontre de 14h à 16h00 Activité manuelle en autonomie	26 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté Départ de Chevrier à 8h30 retour vers 16h Cuisine pour la Bourse aux jouets	27 Départ de Chevrier à 8h30 retour vers 16h Cuisine pour la Bourse aux jouets	



Ce logo précise qu'il faut vous inscrire pour participer à l'activité une semaine avant

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,

Au mois de novembre je vous propose une sortie à Villedieu les Poêles, après une visite de la maison du patrimoine nous visiterons l'usine SPHERE avec le service déchets de la communauté de communes de Mayenne. Ce sera aussi l'occasion de revivre notre concert éphémère.

A très bientôt,
 Patricia

LES ACTIVITES A LA MAISON DE QUARTIER DE L'ANGELLERIE



✉ 262 rue de l'Angellerie 53100 MAYENNE

Sandrine Mayoni - 06.66.03.35.36

s.mayoni@lespossibles.org

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison de quartier sur Facebook :

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

• Atelier de partages

Jeudi 6 novembre, de 14h à 15h30

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

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 10 et 24 novembre, 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.

Lundi 17 novembre : Rendez-vous Conso de l'UFC Que Choisir 53, sur le thème de l'alimentation, à 10h, aux Possibles (voir p.35)

• Animations de quartier 2025/2026

De 14h à 16h

Mercredi 12 novembre : Origami party

Mercredi 26 novembre : Chasse aux trésors

• Repas de quartier

Jeudi 27 novembre, 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 : Repas automnal

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

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

- ✚ **5 novembre** : Atelier découverte de la nature
- ✚ **12 novembre** : **Pas d'animation** (cinéma pour les enfants du CLAS p.17)
- ✚ **19 novembre** : Atelier bricolage
- ✚ **26 novembre** : Chasse aux trésors

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

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

De 14h à 16h

Jedis 6, 13, 20 et 27 novembre

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers

Le repas se déroulera à la maison de quartier de Brossolette, ce mois-ci.

Lundi 17 novembre, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu à venir

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Noémie Houssemaine et Emilie Alves



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• **Mardis créa'**

Mardis 4 et 18 novembre, de 14h à 15h30

Atelier pâte à sel pour Noël

Contact : *Emilie Alves*

• **Chorale « Le Chœur des Possibles »**

Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre, de 10h à 11h30, salle Coluche

(Tous les jeudis, hors période scolaire)

Contacts : *Emilie Alves et Noémie Houssemaine*

• **Ateliers des Jeux'di**

Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Après-midi jeux le **samedi 6 décembre**, de 14h à 17h (voir p.51)

Contacts : *Emilie Alves et Isabelle Nouveau*

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

Samedis 8, 15, 22 et 29 novembre, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : *Sandrine Mayoni*

• **Repas inter-quartiers**

Le repas se déroulera à la maison des familles de Brossolette, ce mois-ci.

Lundi 17 novembre, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Menu à venir

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : *Noémie Houssemaine et Emilie Alves*



• **Echanges en français**

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 17h30

• **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

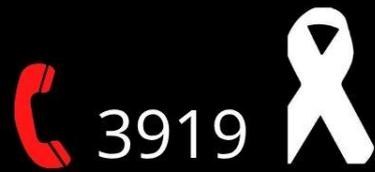
(au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayennecommunaute.fr)

- **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. 39, 43 et 50



Collectif "Osez faire tomber le masque..."

Faire tomber les préjugés, c'est déjà agir contre les violences conjugales

Les violences conjugales ne se limitent pas aux coups. Elles prennent racine dans des rapports de pouvoir, dans le contrôle, l'humiliation, la peur et trop souvent dans le silence.

Mais ce silence, nous le nourrissons parfois sans le vouloir, à travers des phrases toutes faites, des jugements, des idées reçues.

Ces préjugés, banalisés dans le langage courant, blessent une seconde fois les victimes : ils les culpabilisent, les isolent et retardent la prise de conscience collective.

En déconstruisant ces fausses croyances, nous faisons un pas essentiel : celui de voir, comprendre et agir ensemble.

Cette plaquette invite chacun et chacune à réfléchir, échanger et intervenir collectivement pour que les violences conjugales cessent d'être minimisées, niées ou tolérées.

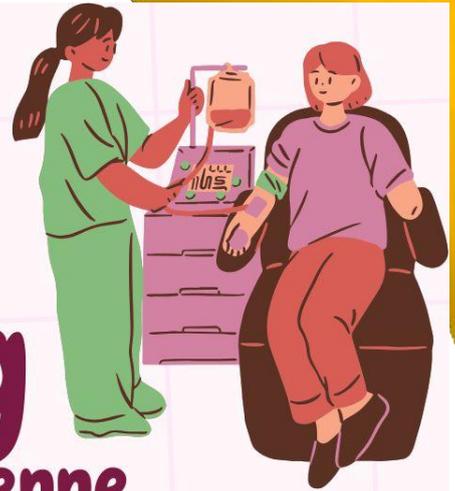
Parce que la lutte contre les violences ne se mène pas seul-e,

**Brisons le silence, ouvrons le dialogue, faisons tomber les masques,
et défendons la dignité.**



**EXPOSITION
DU 3 AU 28 NOVEMBRE
DANS LES LOCAUX
DES POSSIBLES
SUR LES HEURES D'OUVERTURE**





Don du sang

Aux Chateliers à Mayenne

Mardi 4 novembre

Mardi 9 décembre

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

Alors nous pouvons vous accompagner...

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

**Rendez-vous aux Possibles
à 15h**

● ● ● 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 POSSIBLES

YOGA DU RIRE



Jeudis 6 et 27 novembre, à 18h

Mardi 11 novembre, à 10h

Mardi 18 novembre, à 18h

Sur
inscription
aux
Possibles



GOOD VIBES
GOOD VIBES
GOOD VIBES



Salle Françoise Dolto
1er étage
aux Possibles



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



En novembre, on arrête ensemble.

A Mayenne

L'association "Les Possibles" vous propose
d'échanger avec des professionnels de santé.

(mesure de monoxyde de carbone, test de dépendance
et prescription de substitut nicotinique)

JEUDI 13 NOVEMBRE 2025
11H - 14H

Stand en accès libre
au 44 place Gambetta à Mayenne



• Accompagnement Festival Alimenterre

Dans le cadre du projet social 2026-2030, nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation.

Nous nous saisissons de la programmation du Festival Alimenterre pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction de ce projet.

Vendredi 14 novembre, à 20h30 au cinéma le Majestic à Ernée

Documentaire « **Manger pour vivre** »

Rendez-vous à 19h45 aux Possibles

Tarif : 4 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Contact : *Sophie Charrier*



SÉLECTION 2025 DU FESTIVAL



MANGER POUR VIVRE

Documentaire de Valérie Simonet

2025 | 52 min | France | Comic Strip Production

En 2025 en France, une personne sur dix a des difficultés chaque jour pour se nourrir. L'aide alimentaire s'est installée dans le paysage. Malgré toute son humanité, elle est débordée par le phénomène. Face à cette situation, un collectif d'associations de Montpellier a créé une Caisse alimentaire commune. Pendant une année, le film suit la première ébauche d'une sécurité sociale de l'alimentation.

“MANGER ÉQUILIBRÉ ET RESPONSABLE AU JUSTE PRIX”

TARIF :
4 €
SUR
INSCRIPTION

LUNDI 17 NOVEMBRE
DE 10H À 11H30, AUX POSSIBLES



Rendez-vous Conso de l'UFC Que Choisir 53* sur le thème de l'alimentation
(*Association Locale de la Mayenne)

TRANSPORT
POSSIBLE DE
L'ANGELLERIE
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

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

MARDI
18
NOVEMBRE

18H30
À
20H30

Venez partager
un moment
convivial et
chanter
avec nous

KARAOKÉ

DANS
L'ACCUEIL

Contacts :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice
Françoise et Chantal, adhérentes

06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93

● ● ● 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

• Accompagnement Festival Alimenterre

Dans le cadre du projet social 2026-2030, nous avons défini plusieurs orientations dont une sur notre rapport à l'alimentation.

Nous nous saisissons de la programmation du Festival Alimenterre pour vous proposer d'aller voir quelques documentaires qui pourraient nous inspirer dans la construction de ce projet.

Mardi 18 novembre, à 20h Avant-scène, cinéma associatif, Laval
Documentaire « **On mange quoi ? Des idées pour se nourrir demain** »

Rendez-vous à 19h15 aux Possibles

Tarif : 4 €

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Contacts : Sophie Charrier et Marion Hiron



ON MANGE QUOI ? DES IDÉES POUR MIEUX SE NOURRIR DEMAIN

Documentaire de Bertrand Delapierre, Sophie Rolland
2025 | 1h30 | France | Lucien TV, Balles Neuves

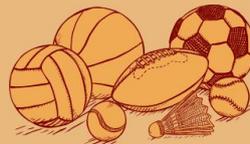
Cette question nous nous la posons depuis... depuis toujours en fait. Se nourrir, nourrir ses enfants, c'est la première des priorités. Pendant des siècles, nos modes d'alimentation n'ont pas beaucoup évolué. Mais ces 50 dernières années, notre façon de manger a été totalement bouleversée. Nos repas sont devenus plus variés, plus accessibles, plus rapides. Or cette opulence alimentaire a un prix : à elle seule, l'alimentation représente un quart de nos émissions de gaz à effet de serre. Il est urgent de repenser nos menus pour changer notre empreinte environnementale.

LES POSSIBLES

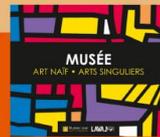
Emilie ALVES : 06.82.09.41.42



Le vendredi c'est sortie!
1 vendredi / mois en moyenne



Vendredi 21 novembre



Visite au Musée d'Arts Naïfs et d'Arts Singuliers
+ promenade au jardin de la Perrine
(prévoir pique-nique)

RV 11h à l'association Les Possibles, retour pour 17h

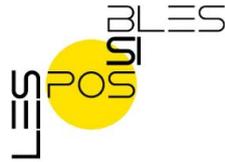
1€ **Sur inscription**



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Fin de Windows 10, comment faire ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 21 novembre 2025

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
pour cet atelier

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 POSSIBLES

CONTACT : Marie-Hélène JOUBIN-CORBEAU 06.59.58.86.48

SOLIDARITE

Perles en papier

DEMONSTRATION

ECHANGES

Repair café

Tricot

SAMEDI 22 NOVEMBRE

EXPOS

Journée Portes ouvertes

Do in

De 9h30 à 16h30
Aux Possibles

Tissage

Si vous avez un talent, vous êtes les bienvenu.e.s pour nous le faire découvrir

Couture

INITIATION



Karaoké

ATELIERS

CONVIVIALITE

Broderie

Accueil café



Talents

● ● ● 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



**Le 4ème
samedi de
chaque mois**

**(sous réserve de
la disponibilité
des bénévoles)**

22 NOVEMBRE

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

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

Votre objet ne fonctionne plus ?

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 !

**Ouvert
à
tous !**

**Sans
inscription**

**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





Osez faire tomber le masque...



3919

25 NOV
JOURNÉE
INTERNATIONALE
CONTRE LES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES

INVITATION THÉÂTRE FORUM
ÊTRE TÉMOIN, COMMENT RÉAGIR ?

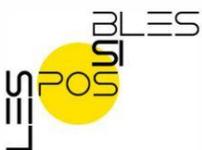
À DESTINATION DES ACTEURS
ÉCONOMIQUES

MARDI 25 NOVEMBRE 2025
A 15h00

Au Théâtre Municipal
Place Juhel à MAYENNE

Présence de professionnels de prévention
et accompagnement des victimes

INSCRIPTION AUX POSSIBLES
02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

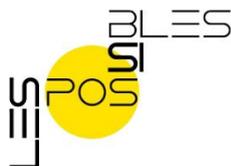




CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Internet, du Cuivre à la Fibre : Comprendre la Transition

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 28 novembre 2025

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

Pas besoin de votre équipement informatique pour
cet atelier

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.

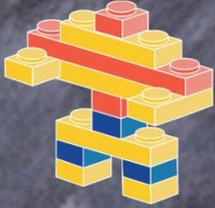


Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



BOURSE AUX JOUETS ET PUERICULTURE

Contact 02.43.04.22.93

contact@lespossibles.org

Retrait du bordereau (2€)

Samedi 8 novembre de 10h à 12h

dans le hall de l'association Les Possibles



Dépôt des articles à la SALLE POLYVALENTE

Mercredi 26 novembre de 9h30 à 19h30

Jeudi 27 novembre de 9h à 17h30

Reprise des invendus

et remboursement des articles vendus

Mardi 2 décembre de 10h à 17h

Samedi 29 novembre 2025

de 8h30 à 18h

Salle polyvalente

MAYENNE



Ne seront acceptés que les jouets et objets de puériculture propres et en bon état.

Des jouets seront aussi acceptés pour les associations caritatives.

Attention, tout jouet non retiré le mardi sera remis à des associations caritatives.

L'association retire 10% du tarif de vente aux déposants et ajoute 10% aux acheteurs afin de couvrir les frais de fonctionnement.



et le théâtre des Jeux Dits d'Aron présentent

Feydeau, chambre 21

Une pièce de
Thierry BARBEAU
et Pierre BERRIAU

Mise en scène
William VIDY



Crédit photo : Stéphane Plumas

**Théâtre de
Mayenne**

Samedi 29 novembre 2025 à 20h30

Dimanche 30 novembre 2025 à 14h30

Pièce jouée au profit de l'association



Tarifs : à partir de 3€

Billets sur place ou sur réservation à l'association Les Possibles

Vente de gâteaux et boissons sur place

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)



Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

• Méninges & vous

Mercredis 12 novembre et 10 décembre à 10h

Plusieurs exercices ludiques pour stimuler sa mémoire

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

• 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 »

Lundis 3 et 24 novembre, 8 et 15 décembre

En 2026 : lundis 5 et 26 janvier, 9 février, 2 et 23 mars

De 11h30 à 12h30, salle Coluche

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

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

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Complet

• 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 13 novembre, 11 décembre

En 2026 : jeudis 15 janvier, 12 février et 5 mars

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 7, 14, 21 et 28 novembre

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 !

De 14h à 16h, salle Coluche

✚ **Madison : vendredis 7, 14 et 21 novembre**

✚ **Jerusalem : vendredis 28 novembre, 5 et 19 décembre, 9 et 16 janvier**

Prochaines danses à définir.

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL

Gratuit

Actions séniors financées par :



LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT



Chez MIA MIA
Espace de partages et de rencontres entre Exilés et Habitants
130, rue de la visitation 53100 Mayenne
coordo@miamia53.com 07 65 22 53 82
Page Facebook : MIA MIA Mayenne

Concert du groupe 15/45

Dimanche
16 novembre
15h à Mayenne
au bénéfice de **MIA MIA**
salle de spectacle
du CHNM
(entrée par le boulevard
Paul Lintier)



Événement proposé et organisé par les adhérents de Mia Mia avec la contribution gracieuse du groupe 15/45 (rock/folk) , pour que continue l'aventure Chez MIA MIA !!!



Prix libre au chapeau
Réservation sur
Helloasso.com

contact Bruno au 06.79.26.65.40

MIA MIA n°Siret 89457269200024 est soutenue par



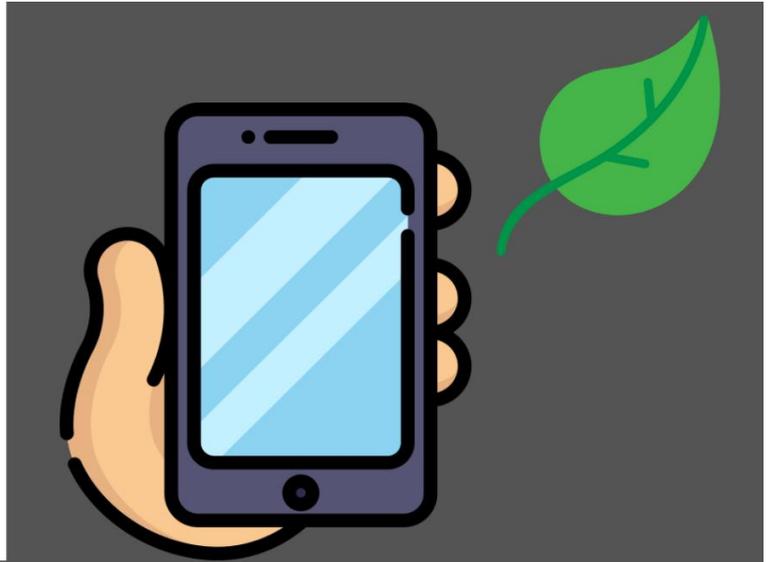
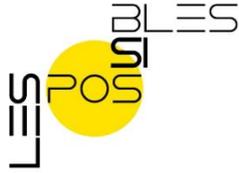
A VENIR



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



Atelier numérique : Numérique et écologie : comment réduire notre empreinte numérique ?

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 05 décembre 2025

De 14h00 à 15h30

Association Les Possibles

Votre équipement informatique n'est pas nécessaire
pour cet atelier

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

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ



SAMEDI 6 DECEMBRE 2025

14H-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

**SUR
INSCRIPTION**

**FÊTONS LA FIN DE
L'ANNÉE ENSEMBLE**

VENDREDI 12 DECEMBRE

AUX CHATELIERS À MAYENNE

DE 16H À 21H30



A compter de 16h,
venez en famille
(ou seul.e) nous
aider à concocter
des soupes



Activités
créatives et
animations
diverses pour
petits et grands



**ENTRÉE
AU CHAPEAU**



Goûter partagé
(apportez un petit
truc à grignoter,
on se charge des
boissons chaudes)



L'instant familles

**VENEZ ET
REPARTEZ
QUAND VOUS
VOULEZ**

APÉRO SOUPE

**A PARTIR DE 18H30
APÉRO SOUPE ET
SURPRISES GUSTATIVES**



**Animations
musicales**

**POSSIBILITÉ DE
VOUS REMMENER
APRÈS LA SOIRÉE**

Renseignements & inscriptions :
02.43.04.22.93
contact@lespossibles.org

Karoké, danse

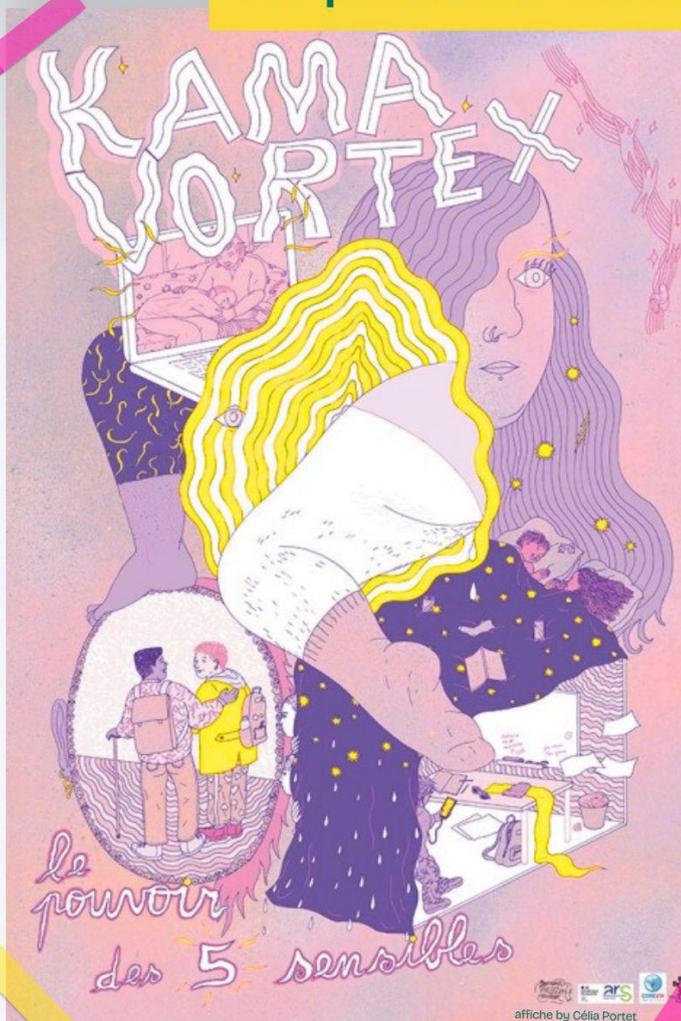


GRATUIT

Actions parentalité jeunes
territoire de Mayenne
Communauté

Parents d'ados et si on en parlait !

Kama Vortex Le pouvoir des 5 sensibles



Cette pièce proposée par la compagnie **structure trouble**, nous invite à plonger dans une expérience paranormale qui va faire ressurgir du passé, les souvenirs des établissements scolaires visités et par la même occasion nous dévoiler l'histoire intime de 4 personnages à travers leurs sexualités, leurs questionnements identitaires et leurs liens affectifs.

**Mardi 16 décembre à
20h00**
Salle de spectacle du CHNM

**Pour les parents et les
jeunes (à partir de 15 ans)**

Gratuit - Sur inscription à l'accueil
des possibles -
contact@lespossibles.org

Salle de spectacle du CHNM - Site de la Plaine - 186 rue de la Baudrairie

Renseignements : 06.78.29.73.99 / pj@lespossibles.org



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)** (Complet mais inscription sur liste d'attente)

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

✚ **L'Atelier (couture, broderie, plastique fou, poterie...)**

Mardi, de 14h à 16h30

✚ **Couture**

Mardi, de 20h30 à 22h30 (complet) et jeudi, de 14h à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

✚ **Tarot**

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) (Complet)

✚ **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 (Groupe complet)

✚ **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 7, 14, 21 et 28 novembre

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 20h30 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

ZOOM SUR LE DISPOSITIF

« La Citad'Elle »

La Citad'Elle est le dispositif départemental de Mayenne pour les femmes victimes de violences conjugales et/ou intrafamiliales, accompagnées ou non d'enfants. Elle a pour missions :

- D'accueillir, écouter sécuriser
- D'évaluer
- D'informer, d'orienter
- D'aider à la reconstruction
- De sensibiliser, former



Objectif

- Apporter une réponse immédiate pour les personnes en demande d'une aide
- Apporter un soutien psychologique aux victimes
- Réduire les retours à domicile
- Sensibiliser le plus grand nombre de professionnels de 1ère ligne

Fonctionnement

- Accueil de jour, ouvert tout au long de l'année (hors week-end et jours fériés)
- Ligne téléphonique ouverte du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption
- Espace gratuit, confidentiel, inconditionnel et sécurisé
- Accueil avec ou sans RDV
- Espace de parole pour les enfants de 6-11 ans
- Permanences départementales

Contacts : v.nouzarede@enosia.net / 06 58 45 22 48