

# Ça va être possible !

## Votre programme du mois de décembre 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

### Joyeuses fêtes de fin d'année

CONGÉS DE FIN D'ANNÉE

FERMETURE LE MARDI 23 DÉCEMBRE 2025 À 17H30

RÉOUVERTURE LE LUNDI 5 JANVIER 2026 À 8H

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

**FÊTONS LA FIN DE L'ANNÉE ENSEMBLE**

**SUR INSCRIPTION**

**VENDREDI 12 DÉCEMBRE AUX CHATELIERS À MAYENNE DE 16H À 21H30**

**ENTRÉE AU CHAPEAU**

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

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 Kargoké, danse

POSSIBILITÉ DE VOUS REMMENER APRÈS LA SOIREE Renseignements & inscriptions : 02.43.04.22.93 contact@lespossibles.org

### 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 :

# SOMMAIRE

Edito de ce mois de décembre .....	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 15
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire ( primaire et collégien) .....	P.16 à 17
Info Jeunes.....  	P.18 à 21
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.22 à 24
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.25
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.26
Activités à la maison des familles de Brossolette .....	P.27
Activités aux Possibles .....	P.28 à 36
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans) .....	P.37 à 39
A venir .....	P.40 à 41
Ateliers de loisirs .....	P.42 à 43
Associations et organismes accueillis à l'année .....	P.44
Zoom sur le collectif « Une parole, un espoir » .....	P.45

# EDITO DE DECEMBRE

## Décembre aux Possibles : le mois du lien et du cœur

Décembre, dernier souffle d'une année dense et pleine d'engagements, s'ouvre comme un temps suspendu. Un moment pour ralentir, se souvenir, partager et remercier. Un mois pour redonner toute sa place à ce qui nous relie : la chaleur humaine, la solidarité, la générosité et le simple bonheur d'être ensemble.

Du 1er au 25 décembre, notre Calendrier de l'Avent fera battre le cœur des Possibles au rythme des attentions quotidiennes, des gestes solidaires et des sourires échangés. Comme une mosaïque de petits bonheurs, il rappellera que la convivialité ne se décrète pas : elle se cultive, jour après jour, par des mots, des regards, des gestes.

Le 5 décembre, nous célébrerons la Journée internationale du bénévolat. Derrière ce mot un peu institutionnel, il y a des visages, des prénoms, des histoires. Des femmes et des hommes qui, chaque semaine, donnent de leur temps pour accueillir, trier, accompagner, écouter, animer. Des personnes qui, souvent discrètement, tissent les liens indispensables à la vitalité de notre association. Être bénévole, ce n'est pas "donner du temps libre", c'est choisir d'en faire un temps utile, un temps vivant. C'est une manière d'habiter le monde autrement, en se souvenant que le collectif a besoin de chacun. En ce mois de décembre, nous voulons leur dire simplement merci pour leur fidélité, leur énergie, leur présence. Sans eux, Les Possibles ne seraient pas tout à fait possibles...et pour cause soulignons que pour l'année 2024, ce sont plus 12 239 heures réalisées soit près de 7 Equivalent Temps Plein.... juste incroyable !!!

Le 21 décembre, l'hiver s'installe. Les jours raccourcissent, la lumière se fait timide, et beaucoup ressentent plus fortement la solitude. Noël, pour certains, n'est pas qu'une fête : c'est aussi un silence plus grand.

C'est pourquoi, tout au long de cette période, notre association veille à rester un lieu d'accueil, d'écoute et de chaleur. Parce que personne ne devrait affronter seul la fin d'année. Parce qu'un sourire, un café partagé, une attention sincère peuvent suffire à redonner un peu de lumière là où elle manque.

Et bien sûr, le 25 décembre, Noël viendra rappeler qu'il existe encore des espaces de tendresse, de bienveillance et de fraternité, loin des vitrines et des excès.

Enfin, le 31 décembre, nous tournerons ensemble la page de 2025 pour ouvrir celle de 2026. Une année nouvelle, pleine d'élan et d'envies, que nous écrirons collectivement, à la manière des Possibles : avec cœur, avec conviction et toujours avec l'envie de faire société autrement.

Décembre n'est pas seulement la fin d'une année : c'est la promesse du recommencement, la preuve que le lien humain demeure notre plus belle force.

À toutes celles et ceux qui œuvrent, participent, donnent, partagent, accompagnent, rient et créent avec nous : merci. Et à toutes et tous, nous souhaitons une belle fin d'année, douce, solidaire et chaleureuse.

Ensemble, continuons de faire vivre les Possibles.

Christophe DOUSSIN,  
Directeur



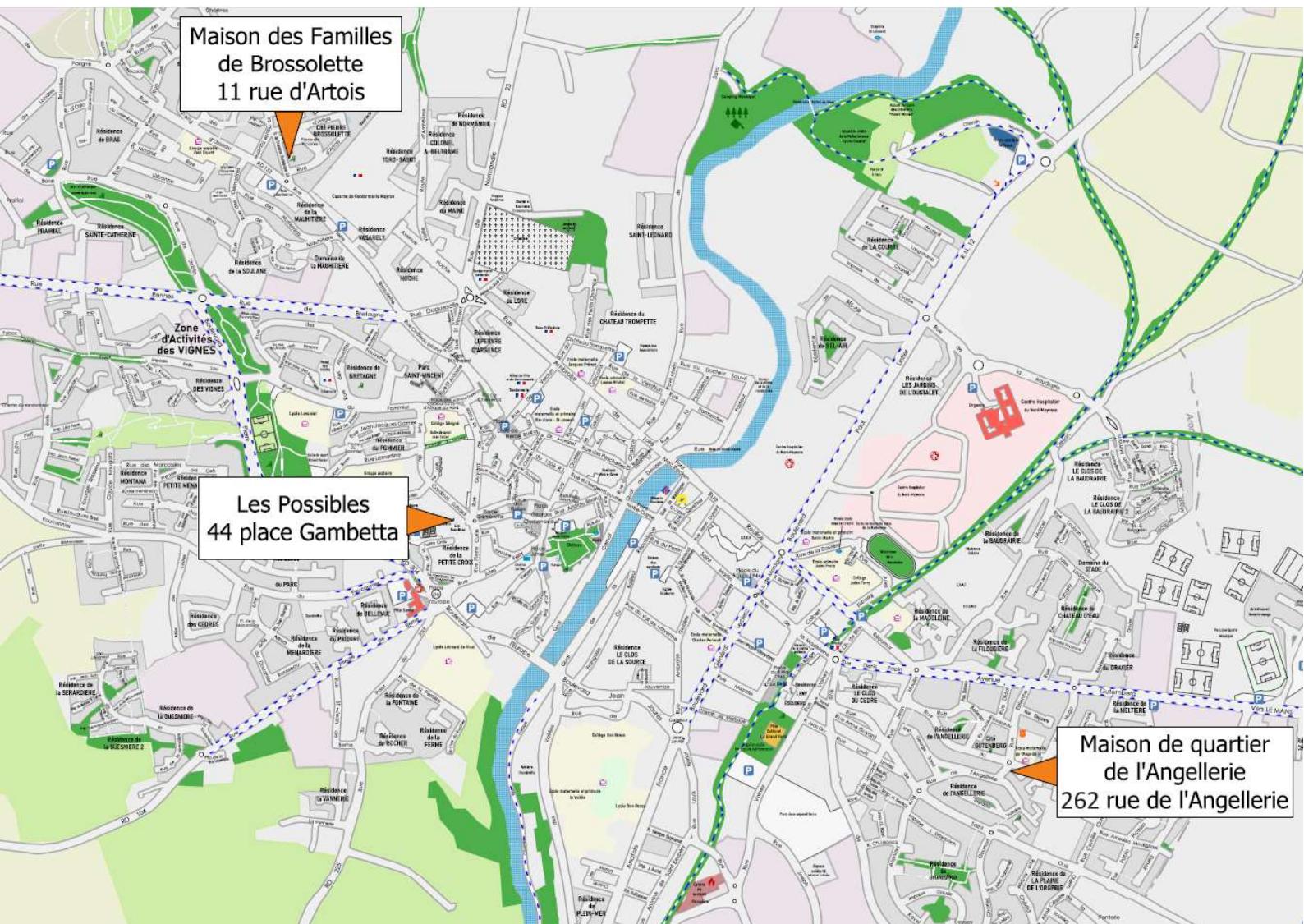
# NOTRE EQUIPE PROFESSIONNELLE

Christophe Doussin, directeur	<a href="mailto:c.doussin@lespossibles.org">c.doussin@lespossibles.org</a>	① 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	<a href="mailto:contact@lespossibles.org">contact@lespossibles.org</a>	② 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	<a href="mailto:e.goupil@lespossibles.org">e.goupil@lespossibles.org</a>	① 07.57.50.67.38
Hélène Lecompte, référente famille	<a href="mailto:h.lecompte@lespossibles.org">h.lecompte@lespossibles.org</a>	① 06.66.07.39.64
Noémie Houssemaine, animatrice Brossolette	<a href="mailto:n.houssemaine@lespossibles.org">n.houssemaine@lespossibles.org</a>	① 06.80.68.84.63
Sandrine Mayoni, animatrice Angellerie	<a href="mailto:s.mayoni@lespossibles.org">s.mayoni@lespossibles.org</a>	① 06.66.03.35.36
Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice	<a href="mailto:mh.joubin@lespossibles.org">mh.joubin@lespossibles.org</a>	① 06.59.58.86.48
Sophie Charrier, chargée d'insertion	<a href="mailto:s.charrier@lespossibles.org">s.charrier@lespossibles.org</a>	① 06.08.02.26.33
Emilie Alves, animatrice	<a href="mailto:e.rangeard@lespossibles.org">e.rangeard@lespossibles.org</a>	① 06.82.09.41.42
Emmanuelle Pépion, référente famille	<a href="mailto:e.pepion@lespossibles.org">e.pepion@lespossibles.org</a>	① 06.82.09.15.01
Marion Hiron, animatrice Info Jeunes	<a href="mailto:m.hiron@lespossibles.org">m.hiron@lespossibles.org</a>	① 06.78.29.73.99
Patricia Conan, animatrice EDI Nord Mayenne Communauté	<a href="mailto:p.conan@lespossibles.org">p.conan@lespossibles.org</a>	① 06.74.89.91.00
Valentin Robin, conseiller numérique	<a href="mailto:valentin.robin@mayennecommunaute.fr">valentin.robin@mayennecommunaute.fr</a>	① 07.85.54.43.72

# L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

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

# 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



**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 Brossalette  
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)



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

**Adhésion obligatoire**

**5, 12 ET 19 DÉCEMBRE**

# **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**

**RESEAU LECTURE**  
**MEDIATHEQUE JEAN-LOUP TRASSARD**

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

\* contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





Adhésion obligatoire

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



Ne pas jeter sur la voie publique

## LE CINÉ POUSSETTE

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

- ▶ Chaque deuxième mardi du mois, une séance avec une lumière tamisée, un son réduit, une table à langer et un tapis d'éveil à disposition
- ▶ Un accueil par des professionnels de la petite enfance, de la parentalité et/ou de la culture, pour échanger avec les parents, les informer.

**LE CINÉ POUSSETTE EST OUVERT  
À TOUTES ET TOUS !**

## NOS

### PARTENAIRES

Séance en partenariat avec  
**Mayenne Communauté, Les Possibles et Croq'les mots, marmot !**



## Accueils café



**CONTACT :**  
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

## ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Rosa Parks (ex Pierre & Marie Curie)	A l'école Paul Eluard	A l'école Anne Sylvestre (ex Angellerie)
53 rue Lamartine 53100 Mayenne	125 rue de Oiseau 53100 Mayenne	177 rue Estienne 53100 Mayenne
Un mardi par mois, à partir de 8h15	Un mardi par mois, à partir de 8h15	Un jeudi par mois, à partir de 8h15
<b>2 DÉCEMBRE</b>	<b>9 DÉCEMBRE</b> Maternelle	<b>11 DÉCEMBRE</b>

**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-DÉBAT

## LES ENFANTS AU COEUR DE LA SÉPARATION

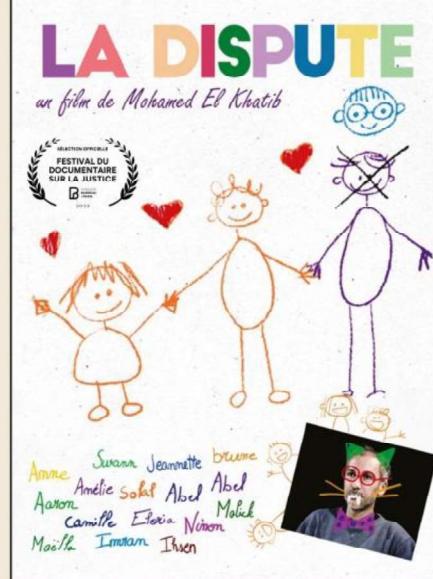
PROJECTION DU DOCUMENTAIRE  
« LA DISPUTE ».

DES ENFANTS PRENNENT LA PAROLE POUR  
RACONTER LA SÉPARATION DE LEURS PARENTS

ECHANGES AVEC LE  
PUBLIC

PRÉSENTATION DES ATELIERS  
APEPS

ATELIERS DE PAROLES POUR ENFANTS  
DE PARENTS SÉPARÉS



copyright

**Jeudi 11 décembre / 18H30-20h**  
**Cinéma Le Vox - 16 Place Juhel à Mayenne**

Accueil à partir de 18h - Gratuit -  
Mise à disposition d'une garderie pour les enfants

Inscription au 07 57 68 34 14 ou via le QR code



Contact Udaf  
02 43 49 52 90  
ateliersdeparoles@udaf53.fr

Contact Les Possibles  
06 82 09 15 01

BLES  
SI  
POS

GRATUIT  
Sans engagement



## 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**

**2025 :**

\* 13 décembre

**2026 :**

\* 10 janvier

\* 11 avril

\* 7 février

\* 30 mai

\* 7 mars

\* 27 juin

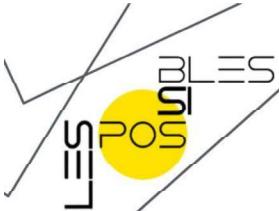


Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



Hélène Lecompte : 06.66.07.39.64  
Émilie Alves : 06.82.09.41.42

## Familles en sortie !

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

### Deuxième sortie en famille !

Après le château de Mayenne, cap sur Laval pour une journée pleine de découvertes et de magie !!

Venez vivre la magie de Noël en famille, entre étoiles, découvertes et lumières



Samedi 20 décembre à 13h30

retour en fin de soirée

1€

\*Familles: parents/enfants



# 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 Houssemaine  
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

### • 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)  
**Pas d'accompagnement le 18 décembre**  
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)  
**Jeudi 18 décembre : Goûter parents/enfants**  
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 collège aux Possibles

**Les mardis et jeudis**, de 16h30 à 18h30  
**Pas d'accompagnement le 2 décembre**

#### Soirée spectacle « Tout tient encore debout »

**Jeudi 11 décembre**  
Prévoir 10 € pour manger après l'accompagnement



# 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

Jeudi 04 décembre : Nuit de l'orientation - Mayenne



*joyeuses  
fêtes*

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

Baby-sitting
Accéder à ses droits
Fake news

Entreprendre
S'engager
Loisirs

Séjours linguistiques
Service Civique
Sport

Construire son parcours
Travailler
Job

Entrepreneur
Aides financières
Culture

Entrepreneur
Droits et devoirs
BAFA

Santé
Démarches administratives
Créer son association

Alternance
Vacances
Formations

Déménager
Réseaux sociaux
Partir au pair

Permis de conduire
(Cyber)harcèlement
Volontariat

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 !

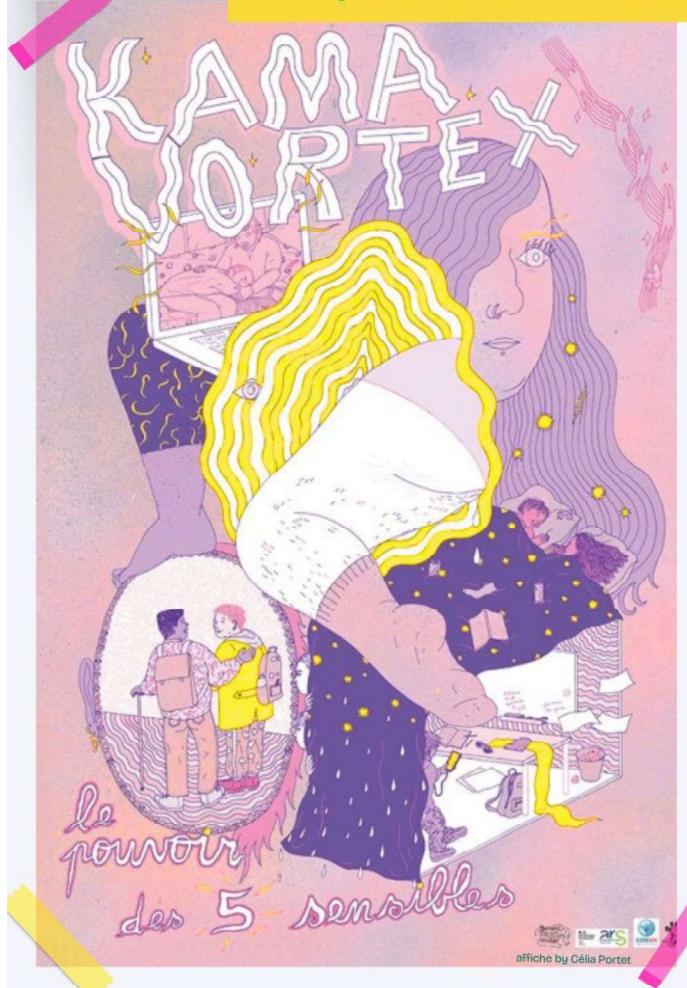
**INFOS-JEUNES.FR**

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](mailto:contact@lespossibles.org)

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

Renseignements : 06.78.29.73.99 / [pij@lespossibles.org](mailto:pij@lespossibles.org)





**VOUS ÊTES PARENTS**  
en recherche de  
baby sitter ?



**ON VOUS METS EN RELATION !**

**infojeunes**  
Mayenne Communauté  
EXPLORER LES POSSIBLES

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



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

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





f(x)

## 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)



Label  
Information  
Jeunesse

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



# Escale à Mayenne

## Espace de Découvertes et d'Initiatives



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

**Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives EDI)**, **Décembre 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> Séance « Do'in » de 9h45 à 10h45 Avec Diane adhérente aux Possibles  Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	<b>2</b> Permanence Escale de 14h à 16h	<b>3</b> Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	<b>4</b> Le Jeudi du <b>BREAK</b> A Brossalette de 14h à 16h	<b>5</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  Présence sur le marché de Noël à Jublains le dimanche 7 Décembre
<b>8</b> Séance « Do'in » avec Diane de 9h45 à 11h aux Possibles  Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	<b>9</b> Permanence Escale de 14h à 16h	<b>10</b> Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15  Permanence Escale De 9h30 à 11h30 aux Possibles	<b>11</b> Le Jeudi du <b>BREAK</b> à Brossalette de 14h à 16h	<b>12</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h  Fêtons la fin d'année ensemble Voir Flyer
<b>15</b> Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 11h, aux possibles  Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)	<b>16</b> Permanence Escale de 14h à 16h	<b>17</b> Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15  Atelier Cuisine et partage du repas avec Isaline à Brossalette	<b>18</b> Vagabondage autour du livre A 10h au café « Le rendez-vous », à Mayenne  Pas de <b>BREAK</b>	<b>19</b> Atelier solidaire à l'association Les Possibles  Atelier d'écriture Partagée avec Annick L'Hostis de 10h à 11h30 (Sur inscription)
<b>22</b> Espace rencontres aux Possibles de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité)  Dans le hall d'accueil	<b>23</b> Permanence Escale de 9h30 à 11h30	<b>24</b> En congés	<b>25</b> Férié	<b>26</b> En congés
<b>29</b> En congés	<b>30</b> En congés	<b>31</b> En congés	1 <sup>er</sup> Janvier 2026 Férié	2 janvier 2026 En congés

## 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




APPLICATION SILIA  
DES INFORMATIONS ÉVOLUTIVES À LA MISE À JOUR AUTOMATIQUE  
C'est tout nouveau : Téléchargez l'application Silia pour voir ce qui change et être informé(e) de l'actualité de l'association !

1. Télécharger l'application  
2. Entrer le code  
3. Réaliser la mise à jour

Pour accéder à l'application SILIA.



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 jusqu'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



Atelier Cuisine  
SAISON AUTOMNE-HIVER 2025  
RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

17 DÉC  
OUVERT À TOUS, SUR INSRIPTION  
manger

MAISON DES FAMILLES DE BROSSALLETE - DE 14H00 À 16H00  
ANNEE PAR ISALINE

ATELIER CUISINE  
SUIVI D'UN REPAS

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen  
44, place Gambetta - 53100 MAYENNE  
Tél : 02 43 04 22 93 - contact@lespossibles.org - www.lespossibles.org

**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.

Troisième « Atelier d'écriture partagée » avec Annick l'Hostis, bénévole  
Le 19 décembre de 10h à 11h30, salle Mandela. Pas de niveau exigé. Sur inscription

Une année 2025 riche de rencontres, de projets, d'émotions, de partages s'achève, une autre va bientôt pointer le bout de son nez, en attendant, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous le 5 Janvier 2026.

**Sophie**

**BLES**  
**S**  
**POSS**

**EDI**  
Espace de  
Découvertes  
et Initiatives  
en Mayenne

**SOPHIE CHARRIER 06.08.02.26.33**

**CONTACT :**

**Ensemble**

**Confiance**

**Liberté**

**Bien-être**

**ATELIER**  
**D'ÉCRITURE PARTAGÉE**

Animé par Annick L'Hostis

**VENDREDI 19 DÉCEMBRE**

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

**SUR  
INSCRIPTION**

**Pas de niveau exigé**

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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

**LA MAYENNE**  
Le Département

## 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 6 janvier, 3 février et  
10 mars 2026**

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

● ● ● 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 décembre 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30  Jeux de société	2 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00  Activité manuelle Rond de serviettes et prépa repas de Noël	3 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté	4	5
8 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30  Jeux de société	9 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00  Activité manuelle Sur le thème de Noël en autonomie	10 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté A la salle de Sainte-Marie du Bois De 14h00 à 16h30 5€/pers  Repas de Noël	11 Présence de l'EDI à l'épicerie sociale de 13h00 à 16h00  Départ à 16h00 de Chevrier retour vers 20h30 Marché de Noël et illuminations à Laval 2 €/per	12
15 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30  Jeux de société	16 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00  Activité manuelle Sur le thème de Noël en autonomie	17 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 Sport physique adapté  A la Barroche Gondouin Départ de Chevrier à 14h15 de 14h30 à 16h30 Activité manuelle Centre de table	18	19
22 EDI FERME	23 EDI FERME	24 EDI FERME	25 EDI FERME	26 EDI FERME
29 EDI FERME	30 EDI FERME	31 EDI FERME	1 EDI FERME	2 EDI FERME



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

**L'Arc-en-ciel**

**Espace de découvertes et d'initiatives**

C'est un lieu d'échanges, ouvert à tous afin de faciliter une ouverture sur la vie locale et valoriser les capacités de chacun.

**Informations**

La carte d'adhésion est obligatoire pour participer à toute activité de l'association. Elle garantit une assurance civile et elle affirme un acte citoyen et de soutien au projet social de l'association. C'est aussi la possibilité de participer à l'Assemblée Générale et de contribuer au fonctionnement de l'association.

**Association "Les Possibles"**  
44 place Gambetta , 53100 Mayenne

**Contact :** Patricia Conan, animatrice sociale  
02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00  
p.conan@lespossibles.org  
[www.lespossibles.org](http://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,

Noël approche à grand pas, retrouvons-nous autour d'un repas le mercredi 10 décembre à Sainte-Marie du Bois.



A 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

**Jeudis 4, 11 et 18 décembre**, de 14h à 15h30

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

## • Point infos quartier (P.I.Q.)

**Lundis 1<sup>er</sup> et 15 décembre**, 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.

## • Animations de quartier 2025/2026

De 14h à 16h

**Mercredi 3 décembre** : Décoration sur le thème de Noël

**Mercredi 17 décembre** : Atelier cuisine sur le thème de Noël

# 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 Brosolette

■ **3 décembre** : Crédation de décos de Noël

■ **10 décembre** : Chasse au trésor de Noël

■ **17 décembre** : Atelier cuisine et partage de repas avec Isaline, stagiaire (5 €) (voir p.34)

## • 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 4 et 11 décembre**

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

# LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

## • Chorale « Le Chœur des Possibles »

**Jeudis 4, 11 et 18 décembre**, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Noémie Houssemaine

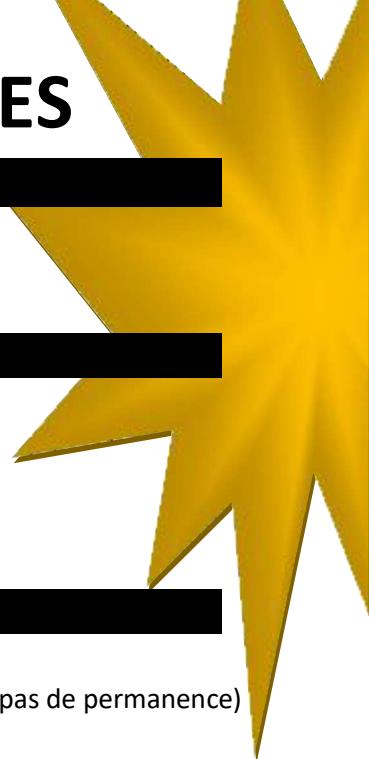
## • Ateliers des Jeux'di

**Jeudis 4, 11 et 18 décembre**, 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.31)

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau



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

**Samedis 6\*, 13, 20 et 27 décembre**, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

**6\* Réunion annuelle à la maison des familles de Brossolette**, de 10h à 17h (donc pas de permanence)

Contact : Sandrine Mayoni

## • Mardis créa'

**Mardis 9 et 16 décembre**, de 14h à 15h30

Création en pâte à sel pour Noël

Contact : Emilie Alves

## • Echanges en français

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

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

## • 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. 30

# BLESI SPOS YOGA DURIRE

Mardis 2, 23 et 30 décembre, à 18h

Jeudi 4 décembre, à 10h30

Jeudis 11 et 18 décembre, à 18h

Sur  
inscription  
aux  
Possibles

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

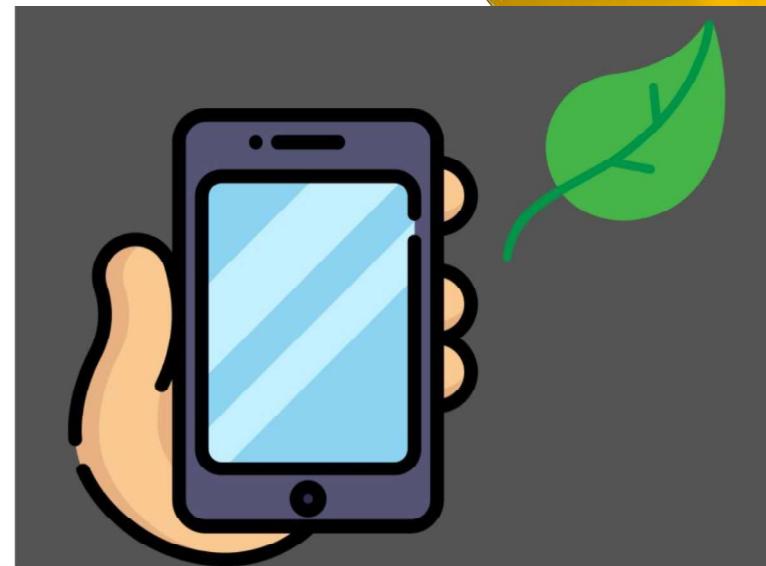
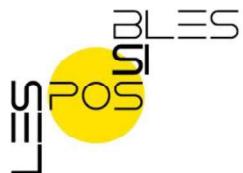
\* [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) \* [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)



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](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)

## APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ



SAMEDI 6 DECEMBRE 2025

14H-17H

AUX POSSIBLES

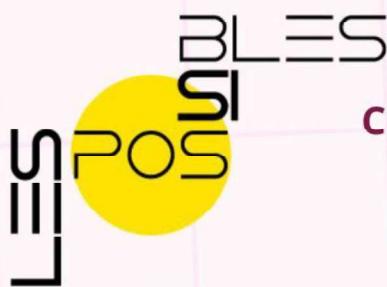
SUR INSCRIPTION

Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



Contact : Emilie Alves  
06.82.09.41.42

# Don du sang

## Aux Chateliers à Mayenne



Mardi 9 décembre

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



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 SOIREE

Renseignements & inscriptions :  
02.43.04.22.93  
[contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

Karaoqué, danse



# Atelier Cuisine

SAISON AUTOMNE-HIVER 2025

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE



Participation financière:

5€

LE  
**17**  
DÉC

*Mieux*

OUVERT À TOUS, SUR INSCRIPTION

*manger*



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

ANIMÉ PAR ISALINE

ATELIER CUISINE  
SUIVI D'UN REPAS

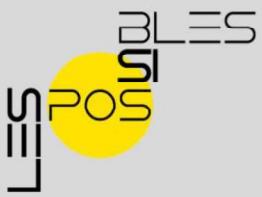


Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



**Vos droits ont été malmenés ?  
Vous pensez avoir été discriminé.e ?  
Vous ne savez pas à qui vous adresser ?  
Le défenseur des droits vous connaît ?**

**Rencontre avec Mme Lepvrier  
Déléguée de la défenseure des droits en Mayenne**



**MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025  
DANS LE HALL DES POSSIBLES  
À 14H**

**Les Possibles, La Commission Vigilance de la Vigie-Mémorial des déportés de la Mayenne et la Ligue des Droits de l'Homme de la Mayenne vous proposent une Rencontre-échange avec Chantal Lepvrier, une des 3 délégués du défenseur des droits en Mayenne.**

**Venez avec ou sans vos questions, Mme Lepvrier présentera les missions et rôles de la déléguée du défenseur des droits. Un temps d'échange s'ensuivra.**

**L'échange se terminera par un temps de partage et convivial.**

**Possibilité de découvrir gratuitement l'exposition "Les droits de l'Homme aujourd'hui et de demain", avant sa clôture à la Vigie, Mémorial des déportés 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)

**CONTACTS :**

Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93

Emilie ALVES 06.82.09.41.42

# DÉCOUVERTE DES ILLUMINATIONS DE NOËL À L'AVAL

Le vendredi 19 décembre  
RV à 16h, aux Possibles

Retour vers 19h30

**TARIF : 2 € LE TRANSPORT**

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



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93 • Fax : 02.43.32.12.91 • [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) • [www.lespossibles.org](http://www.lespossibles.org)

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



*Noémie Houssemaine – 06.80.68.84.63  
n.houssemaine@lespossibles.org*

## • Méninges & vous

**Mercredi 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 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.

**Jeudi 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 5, 12 et 19 décembre**

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

### **Jerusalema : vendredis 5 et 19 décembre et 9 janvier 2026**

Prochaines danses à définir.

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

**Gratuit**

**Actions séniors financées par :**





**De 14h à 16h,  
le vendredi,  
salle Coluche**

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

Tél : 03 43 04 33 83

Tel.: 02.43.04.22.73

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

A VENIR

CONTACT :

Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36



Le 4ème  
samedi de  
chaque mois

(sous réserve de  
la disponibilité  
des bénévoles)

24 JANVIER 2026

## REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

Ouvert  
à tous !

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

Votre objet ne fonctionne plus ?

Sans  
inscription

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

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

(ex : aspirateur = sac à vider)



Votre association, agir pour un quotidien solidaire et citoyen

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

\* contact@lespossibles.org • www.lespossibles.org





Contacts :  
Hélène LECOMpte 06.66.07.39.64  
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93



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

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

Lundi, de 10h à 11h15 ou mercredi, de 10h15 à 11h30 (pour un 1<sup>er</sup> contact, appelez Marie-Hélène)

**Nouveauté : Samedis 6 et 13 décembre, 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) (*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...



**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 !**

Venez nous rejoindre les :

**Vendredis 5, 12 et 19 décembre**

**De 9h à 12h, aux Possibles**

**Vente au chapeau (prix libre) des objets fabriqués lors de nos ateliers solidaires,  
issus du ré-emploi :**

- Dimanche 07/12, de 10h à 17h, sur le marché de Noël de Jublains
- Vendredi 12/12, de 9h30 à 12h et jeudi 18/12, de 14h à 17h, dans la hall des Possibles, 44 place Gambetta à Mayenne

**Au profit d'une cause ou association définies ultérieurement**

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

## 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 LE COLLECTIF



## Le collectif “une parole, un espoir”

“Un lieu sûr, où chaque parole est entendue et comprise...”

### Nos valeurs :

#### Respect

Chaque personne est accueillie dans sa dignité et son authenticité.

#### Bienveillance

Une écoute attentive, sans jugement ni critique.

#### Entraide

Se soutenir mutuellement dans les épreuves et les joies.

#### Non jugement

Chacun s'exprime librement dans un climat de tolérance.

#### Confidentialité

Ce qui est partagé reste dans le groupe.

### A quoi sert le collectif :

Un espace d'échange et de soutien.

Briser l'isolement et partager des expériences.

Trouver des ressources et un nouvel élan d'espoir.

### Nous contacter :

Accueil des personnes souhaitant découvrir le collectif tous les 1 er mercredi de 10h00 à 11h30 chaque mois à l'Association les possibles, 44 place gambetta 53100 Mayenne

Par mail : [uneparoleunespoir@gmail.com](mailto:uneparoleunespoir@gmail.com)