

Votre association. agir pour un quotidien solidaire et citoyen

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

Ça va être possible !

Votre programme du mois de février 2025

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 février ? Nouveauté !	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
ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....	P.16
CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien).....	P.17 à 18
Info Jeunes.....  	P.19 à 21
Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.22
L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives 	P.23
Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....	P.24
Activités à la maison des familles de Brossolette	P.25
Activités aux Possibles	P.26 à 37
Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans)	P.38 à 40
A venir	P.41 à 44
Les Possibles vous recommandent	P.45 à 46
Ateliers de loisirs	P.47 à 48
Recherche dons de fournitures scolaires..... 	P.49
Associations et organismes accueillis à l'année	P.50

EDITO DE CE MOIS DE FEVRIER :

On crêpe le chignon aux inégalités !

Chers adhérent.es, chers partenaires,

Accrochez-vous à vos poêles et préparez vos plus beaux costumes rouges (ou roses, on n'est pas sectaires) car février arrive avec son lot de surprises, de calories et... de réflexions !

Ce mois-ci, on commence en douceur avec la Chandeleur, l'occasion rêvée de faire sauter les crêpes (et accessoirement, de tester ses talents de jongleur culinaire). Ensuite, on enchaîne avec la Saint-Valentin, la fête des amoureux... et des célibataires qui se consolent devant la télévision. Que vous soyez en couple, en solo ou en mode « relation compliquée avec la télécommande », on vous propose des activités pour tous les cœurs (brisés ou non).

Mais attention, février, ce n'est pas que des crêpes et des cœurs qui battent la chamade. Le 20 février (voir p.33), on met les petits plats dans les grands pour la Journée mondiale de la justice sociale¹. Parce que chez nous, on aime autant les crêpes au sucre que l'égalité pour tous. On ne va pas se mentir !!! on ne va pas résoudre tous les problèmes du monde en un seul après-midi, mais on compte bien mettre un coup de projecteur sur cette cause qui nous tient à cœur (oui, encore un cœur !). On vous prépare une animation pour réfléchir, échanger et surtout, agir ensemble pour un monde plus juste, plus solidaire et inclusif...et alimenter notre projet social 2026-2030.

Alors, prêts à passer un mois de février haut en couleurs (et en saveurs) ? Découvrez sans plus attendre le programme complet de nos activités. Il y en a pour tous les goûts, toutes les humeurs et toutes les convictions.

**Christophe DOUSSIN,
Directeur**



¹ "La justice sociale, c'est l'idée que chacun, quelles que soient ses origines, son âge, son genre, son statut social ou ses capacités, doit avoir les mêmes chances et les mêmes droits dans la société."

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	
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 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 Rangeard, 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
Nathalie Vullirz, agent d'entretien		

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



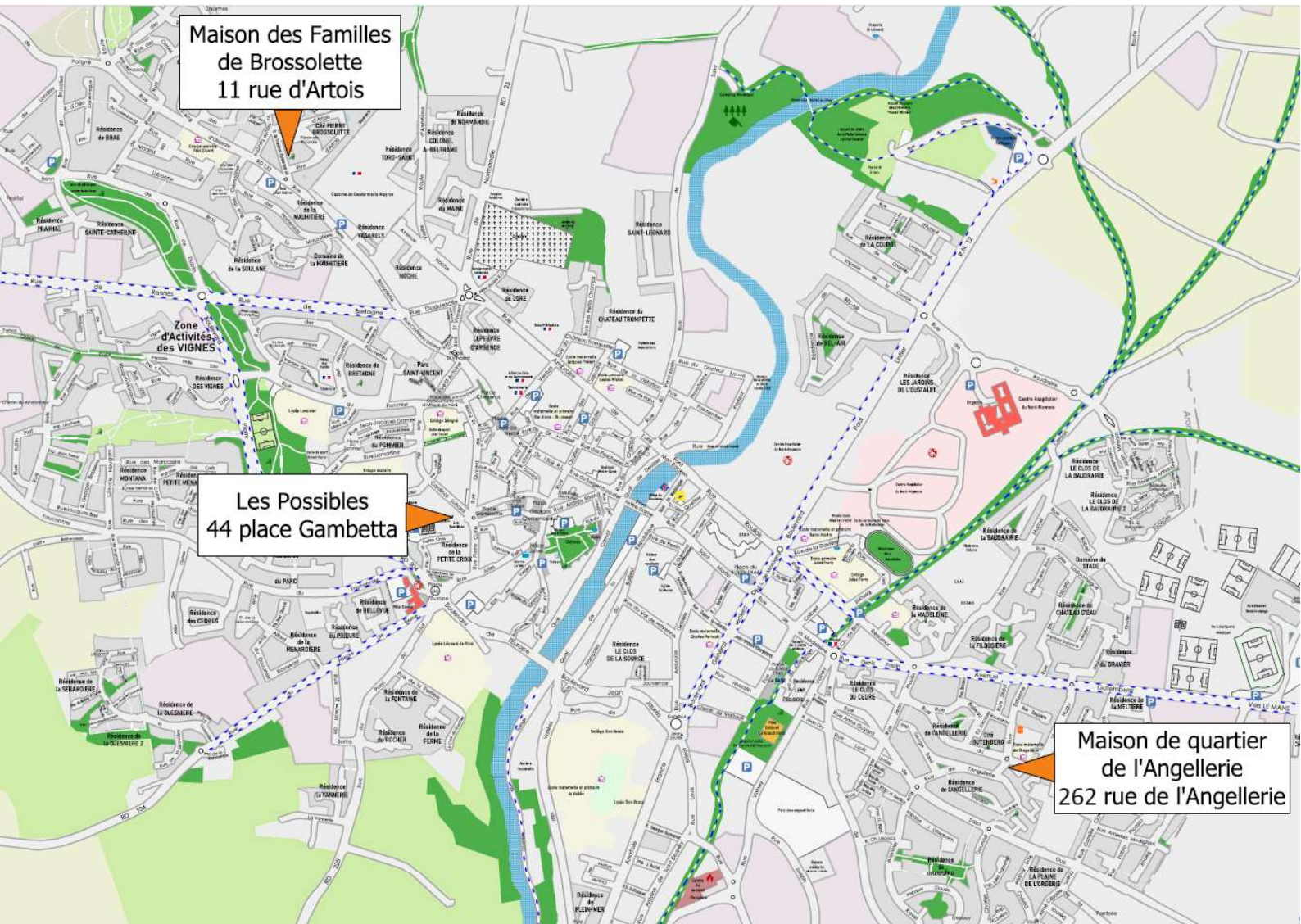
Isabelle Nouveau

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

L'Echappée, véhicule itinérant

Avec le soutien financier de :



Mais également :



ADHÉSION À L'ASSOCIATION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer à l'ensemble des activités proposées.

Elle est à renouveler à partir du **1^{er} septembre** de chaque année et est valable jusqu'**au 31 août** de l'année suivante.

	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 €	

En devenant adhérent(e), je suis invité.e à :

- ✚ Respecter les statuts de l'association ;
- ✚ Faire acte de candidature aux instances de gouvernance de l'association ;
- ✚ Respecter, sans discrimination aucune, toutes les personnes rencontrées ;
- ✚ Participer aux temps forts de l'association (Assemblée Générale, portes ouvertes...) ;
- ✚ A respecter et faire vivre les valeurs de l'association (accueil, solidarité, dignité humaine...) ;
- ✚ A respecter le principe de laïcité qui régit l'association ;
- ✚ A respecter l'équipement collectif avec ses règles de fonctionnement : éteindre les lumières, respecter le matériel utilisé, être vigilant(e) sur la propreté des locaux...).

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



Adhésion obligatoire

5, 12, 19 ET 26 FÉVRIER
5, 12*, 19 ET 26* MARS
2, 9, 16, 23 ET 30 AVRIL

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

* Spectacle "L'Orage" à 16h30 (pas de séance le matin)

* "Mimilit part en voyage"

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

RESEAU LECTURE
M
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

ALLOUATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Mayenne

Ville de
Mayenne
L'énergie



LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

13, 20 ET 27 FÉVRIER
6, 13, 20 ET 27 MARS
10, 17 ET 24 AVRIL

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

●●● 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

7* ET 28* FÉVRIER
7, 14, 21 ET 28 MARS
4* ET 25 AVRIL

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

* Spectacle de danse "Parade (Petite)"
à l'Auditorium du Grand Nord,
RV à 9h45 sur place - Tarif : 2 € -

* Eveil musical : RV au Conservatoire, à 9h45

* Mimilit part en voyage : RV à la médiathèque, à 9h45

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



●●● 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
MARS
2012

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

01 ET 22 MARS
26 AVRIL

Adhésion obligatoire

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



CONTACTS :

Emmanuelle PEPION :
06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE :
06.66.07.39.64

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



LIEUX

Maison de la petite enfance
36 rue de la Madeleine
53100 Mayenne

Auditorium du Grand Nord
Esplanade François Mitterand
53100 Mayenne

Musée du Château de Mayenne
Place Juhel
53100 Mayenne

Studio de la Visitation
130 rue de la Visitation
53100 Mayenne

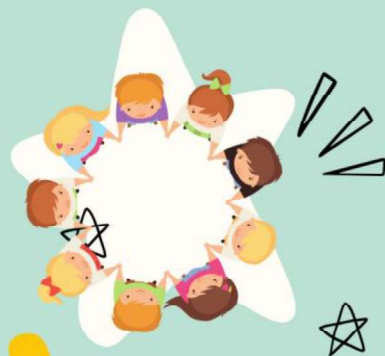


**ATELIERS
COMPLÉMENTAIRES
LAEP**

0 - 6 ans



**Réservations et règlement
aux Possibles
au 02.43.04.22.93**



1 ATELIER D'ÉVEIL À LA DANSE
CONTEMPORAINE EN FAMILLE EN LIEN
AVEC LA CRÉATION PARADE

**SAMEDI 25 JANVIER
A 10H30
AU STUDIO DE LA VISITATION**

Dès 8 mois

Rencontres en famille avec de très jeunes enfants. Les rendez-vous avec les familles sont l'occasion d'explorer un temps convivial incluant le corps et les élans de chacun du sol vers le ciel, des appuis vers l'envol, du dessin vers la danse.

Gratuit

2 PERFORMANCE
"PARADE" (PETITE)
ENSEMBLE LAB//SEM

**VENDREDI 7 FÉVRIER
A 10H
A L'AUDITORIUM DU GRAND NORD**

Dès 8 mois

**Tarif : 2 €/personne
(Adhésion aux Possibles obligatoire)**

Une performeuse construit son nid. Elle s'empare d'objets bruts autour d'elle. Tel un oiseau, elle fabrique son être, à coup de dessins, de danses et de parures absurdes bariolées...

3 MES TOUTES PETITES VACANCES
AU MUSÉE
AVEZ-VOUS VU LA REINE ?

**VENDREDI 21 FÉVRIER
DE 10H30 À 11H15
AU MUSÉE**

Pour les 0 - 3 ans
(Accompagnés d'un adulte)

C'est avec des histoires, des costumes et des accessoires que les tout-petits découvrent des personnages historiques et imaginaires du Moyen Age.

Gratuit

4 SPECTACLE "L'ORAGE"
ELENA DEL VENTO

**MERCREDI 12 MARS
A 16H30
A LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE**

De la naissance jusqu'à 4 ans

**Durée :
40 minutes**

La performance L'orage s'inspire directement de l'album L'orage publié par les éditions MeMo en 2021. : l'artiste va jouer à se surprendre, avoir peur, se cacher ... comme pourrait le faire un enfant face à l'orage. C'est une proposition d'immersion dans une expérience sensitive et sensorielle très adaptés aux plus petits, dès la naissance et leurs accompagnateurs.

Gratuit



ciné poussette

DE QUOI PARLE LE FILM ?

Totone, 18 ans, passe le plus clair de son temps à boire des bières et écumer les bals du Jura avec sa bande de potes. Mais la réalité le rattrape : il doit s'occuper de sa petite sœur de 7 ans et trouver un moyen de gagner sa vie. Il se met alors en tête de fabriquer le meilleur comté de la région, celui avec lequel il remporterait la médaille d'or du concours agricole et 30 000 euros.

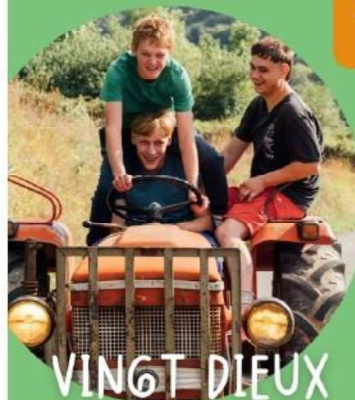
UNE SUGGESTION ?

Les séances ciné-poussette sont à destination en priorité des jeunes parents dans le but qu'ils et elles passent un bon moment. Si vous êtes concerné.e et qu'un film vous intéresse, n'hésitez pas à nous en faire part pour que nous puissions le programmer !



ciné poussette

Des séances de cinéma adaptées aux parents accompagnés de bébés de 0 à 12 mois, ouvertes à tout public.



VINGT DIEUX

mardi 11 février
à 14h00

Une salle aménagée pour l'accueil et le confort de bébé : table à langer, chauffe-biberon, tapis et jeux d'éveil à disposition. Lumière tamisée, volume sonore adapté au bébé

Poussette, biberon, tétée, gazouillis et petites larmes sont bienvenus pendant la projection !

Tarif : 5,60€ / personne et gratuit pour bébé jusqu'à 12 mois

Rendez-vous chaque 2ème mardi du mois à 14h



ACCUEILS CAFÉ

A l'école primaire Pierre et Marie Curie

(53 rue Lamartine,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

25 FÉVRIER
18 MARS
29 AVRIL
20 MAI
10 JUIN

A l'école Paul Eluard

(125 rue de Oisseau,
53100 Mayenne)

Un mardi par mois,
à partir de 8h15

4 FÉVRIER
11 MARS
22 AVRIL
13 MAI
3 JUIN

A l'école de l'Angellerie

(177 rue Estienne,
53100 Mayenne)

Un jeudi par mois,
à partir de 8h15

6 FÉVRIER
13 MARS
24 AVRIL
15 MAI
5 JUIN

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



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

Les samedis de 9h30 à 12h30 :

- 1er et 22 mars
- 26 avril
- 24 mai
- 28 juin

Dans les locaux de l'association Les Possibles


GRATUIT - SANS ENGAGEMENT




ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org



Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org

L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant (dossier à l'accueil)
Valable jusqu'au 31 août 2025 (en plus de l'adhésion aux Possibles)
RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'INSCRIPTION

LES POSSIBLES

Flocon joue !!

Semaine du 17 au 21 février

Lundi 17

4 - 12 ans
13h30 / 17h

Jeux de
connaissance



Mardi 18

4 - 12 ans
9h30 / 17h

Expériences en
tous genres !



Prévoir pique-
nique

Mercredi 19

4 - 12 ans
9h30 / 17h

Atelier manuel
/
ciné quartier

Prévoir pique-
nique



Jeudi 20

4 - 12 ans
9h30 / 18h

Sortie à Rennes
Visite du parc
de Thabor +

Patinoire
Prévoir pique-
nique + **tenue
chaude (bonnet
/ gants**

6 €



Vendredi 21

4 - 12 ans
9h30 / 17h

Atelier cuisine
goûter parents
à partir de

16h15
Prévoir pique-
nique



CLAS


(Contrat Local d'Accompagnement A La Scolarité)



Emilie Rangeard
06.82.09.41.42
e.rangeard@lespossibles.org



Noémie Houssemaine
06.80.68.84.63
n.houssemaine@lespossibles.org



Marie-Hélène Joubin
06.59.58.86.48
mh.joubin@lespossibles.org



Sandrine Mayoni
06.66.03.35.36
s.mayoni@lespossibles.org

Pas de CLAS pendant les vacances scolaires !

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 (hors séances à l'extérieur)

Pas de séance le jeudi 6 février

Contact : Noémie Houssemaine

Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie

Les lundis et jeudis, de 16h à 17h30 (hors séances à l'extérieur)

Contact : Sandrine Mayoni

Participation au spectacle « Parade (petite) » à l'Auditorium du Grand Nord

Mercredi 5 février, en lien avec le projet CLAS de cette année sur le thème de « Livre – on – nous ; expression corporelle » (dans le cadre du projet KAP)

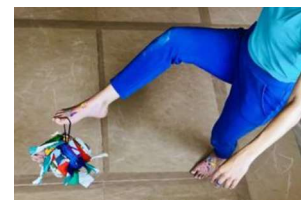
RDV à 17h15 à la maison de quartier

Contact : Sandrine Mayoni

Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire P. & M. Curie

Les mardis et jeudis, de 16h à 17h30

Contact : Marie-Hélène Joubin



 **Le Kiosque**
Centre d'Action Culturelle
Mayenne Communauté

• A destination des collégiens (contact : Emilie Rangeard)

Accompagnement scolaire aux Possibles

Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30

Projet avec le Conservatoire de Mayenne Communauté

Tous les mardis jusqu'en juin

Sortie à Rennes

Vendredi 14 février

Inscription auprès d'Emilie

MUSIQUE DANSE THÉÂTRE

CONSERVATOIRE
MAYENNE COMMUNAUTÉ

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

- 01 février : Anim' ton été (job dating animation, infos BAFA, alternatives au job)

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

dès 16
ans

Anim ton été !

JOB DATING ANIMATEURS
STAGIAIRES ET DIPLÔMÉS
(bafa, cpjeps, bpjeps...)
CV OBLIGATOIRE

ORGANISMES DE FORMATION Bafa

STANDS D'INFOS
ALTERNATIVES AU JOB - 18 ANS

Plus d'infos

Info Jeunes Mayenne Communauté
pij@lespossibles.org
06.78.29.73.99

01
FEV
2025

de 10H à 13H
LOCAL JEUNES
La Gare
MAYENNE



Besoin d'un coup
de pouce ?
Atelier création de Cv
le 22 janvier de 14h à
16h à l'Info Jeunes
Sur inscription

infojeunes
Mayenne Communauté
EXPLORER LES POSSIBLES



LES
POSSIBLES

SERVICE BABY SITTING

Salut ! J'ai besoin d'un
baby-sitter . T'as un
contact?



Appelle l'Info Jeunes,
ils ont un fichier de
baby-sitters !



VOUS RECHERCHEZ UN BABY-SITTER SUR LE TERRITOIRE DE
MAYENNE COMMUNAUTÉ?

CONTACTEZ L'INFO JEUNES

06.78.29.73.99

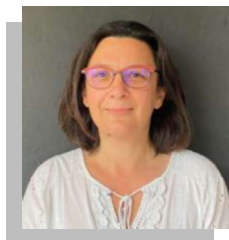
PIJ@LESPOSSIBLES.ORG

info Mayenne Communauté
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

LES
POSSIBLES

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

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.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
3 Séance « Do'in » Avec Diane adhérente aux Possibles De 10h à 11h PAS d'Espace rencontres Sophie en formation	4 Permanence Escale De 14h à 16h Aux Possibles.	5 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15 Pour les personnes bénéficiaires du RSA Présentation de l'association Les Possibles et l'EDI Escale de 9h30 à 11h Aux Possibles	6 Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	Samedi 1^{er} Février/Réunion BAV à 10h 7 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Pour les personnes bénéficiaires du RSA Présentation des ateliers solidaires de 10h à 11h30 aux Possibles
10 Espace rencontres aux Possibles De 14h à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	11 Réunion BAV à 9h aux Possibles (groupe au complet) Permanence Escale de 14h à 16h Aux Possibles	12	13 Atelier P(r)ose tes mots à 10h aux Possibles Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	14 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
17 Espace rencontres aux Possibles De 14h à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité)	18 Permanence Escale de 14h à 16h Aux Possibles.	19	20 Vagabondage autour du livre au café le Rendez-vous à 10h Le Jeudi du BrEAK à Brossollette de 14h à 16h	21 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h Présence de l'association Coeur2copines/Projet Madagascar
24 Séance « Do'in » Avec Diane de 9h45 à 10h45 Espace rencontres aux Possibles De 14h à 17h (Belote, scrabble, autres et échanges sur l'actualité) 3 ^{ème} Atelier « La vie en rose » Groupe complet	25 Permanence Escale de 14h à 16h Aux Possibles	26 Séance « Do'in » de 10h15 à 11h15	27 Le Jeudi du BrEAK A Brossollette de 14h à 16h Pour les personnes bénéficiaires du RSA Rendez-vous à 14h devant la salle polyvalente pour la visite des coulisses de la bourse aux vêtements	28 Atelier solidaire à l'association Les Possibles de 9h à 12h
Présence sur le volet restauration de la Bourse aux vêtements jusqu'au 3 mars 2025				

L' Escale




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

Comme pour toute association, **la carte d'adhésion est obligatoire** pour participer à toute activité de l'association Les Possibles y compris pour l'Escale. 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
 Sophie Charrier, chargée d'insertion sociale
 ☎ 02 43 04 22 93 / 06 08 02 26 33
 s.charrier@lespossibles.org
www.lespossibles.org
<https://www.facebook.com/lespossibles53>

Soutenu financièrement par :







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

Nouveauté

Pour information et justifier la mise en place de temps fléchés pour les personnes bénéficiaires du RSA, que vous voyez apparaître dans le programme de l'Escale.

Dans le cadre de la loi pour le plein emploi, il leur est demandé en contrepartie du RSA, de signer un contrat d'engagement qui les engage à réaliser un certain nombre d'heure d'activités par semaine.

L'Escale, dispositif d'insertion sociale financé par le département, dans le cadre du programme départemental d'insertion et d'emploi, est de fait une structure identifiée tant dans l'accueil que l'accompagnement. **SUR INSCRIPTION**

A noter

Deux Mayennaises, Claire et Elodie, une association Coeur2copines, un projet « un voyage solidaire et sportif à Madagascar » ont besoin d'un coup de main, peut-être vous ?

Quand et où ? Le 21 février de 9h à 12h aux Possibles sur le temps des ateliers solidaires.

La Bourse aux vêtements Printemps-été. En prévision, 15 000 vêtements déposés, plus de 80 bénévoles qui s'activent pendant une semaine pour que cet événement puisse avoir lieu.

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...

Pas d'atelier Do'In pendant les vacances scolaires.

Pensez à consulter le programme mensuel de l'association à l'accueil des Possibles ou sur l'application SILIA. Si vous avez besoin qu'on le parcourt ensemble, n'hésitez pas à me faire appel.

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 février 2025 -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Animatrice en formation	4 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Café des Livres (Apportez un livre que vous avez aimé pour en échanger)	5 A la salle Multisport à Lassay 9h15-10h15 Sport physique adapté Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Jouons ensemble avec Jessie	6	7
10 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Confection vide poche	11 Départ de Chevrier 13h30 Randonnée à Grazev avec le club ELAN	12 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Après-midi crêpes	13	14
17 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Confection vide poche Départ Chevrier à 13h30 Cinéma Mayenne "La plus précieuse des marchandises"	18	19 Départ de Chevrier 13h30 Balade au centre médiéval de Domfront avec Jessie	20	21
24 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 9h30 à 11h30 • Atelier jeux de société • Confection vide poche	25	26 Départ de Chevrier 13h45 A la Baroche Gondouin 14h -16h Atelier Mémoire	27 Présence à l'épicerie sociale De 13h30 à 16h30 Accueil et présentation de l'EDI	28



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,

N'oubliez pas de vous inscrire aux activités pour le mardi 4 et le mercredi 5 par téléphone ou par mail auprès des animatrices. Merci d'avance.

RANDONNÉE
Grazev Benlier des diligences
MARDI 11 FÉVRIER 2025
Parcours Randonnée Pédestre Parcours 7 km
Départ à 14h Place Saint Denis 53440 Grazev
Inscriptions auprès de Solène 07 48 17 04 58

Bourse aux vêtements Printemps - Eté 2025

ETAPE 1 : Récupérez votre bordereau
2-4 le bordereau par personne présente.
à l'association Les Possibles 44 Place Gambetta MAYENNE
MARDI 11 FÉVRIER de 18h à 21h* **OU** **SAMEDI 15 FÉVRIER** de 9h à 12h*
*Du jusqu'à épuisement des stocks

ETAPE 2 : Déposez votre bordereau & vos articles
Salle polyvalente - Rue Voinay, MAYENNE
MERCREDI 26 FÉVRIER de 9h à 13h30 **OU** **JEUDI 27 FÉVRIER** de 11h30 à 15h

ETAPE 3 : VENTE
Salle polyvalente - Rue Voinay, MAYENNE
SAMEDI 1ER MARS De 9h à 18h **DIMANCHE 2 MARS** De 10h à 16h

ETAPE 4 : Récupérez vos invendus & l'argent de votre vente
Salle polyvalente - Rue Voinay, MAYENNE
MARDI 4 MARS de 9h à 16h

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état. L'association retire 10% du tarif de vente aux dépensés et abonde 10% aux acheteurs pour les Trés de Fonctionnement. ATTENTION, tout article restitué @ l'association sera considéré comme un don.

A bientôt,
Patricia et Jessie

Coordonnées de Jessie : 06 31 68 16 38
j.viot@lespossibles.org

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>

• Les animations de quartier au cours de l'année scolaire 2024/2025

Mercredi 5 février, de 14h à 17h : Après-midi « jeux surdimensionnés » en famille, entre amis, entre voisins - à destination des habitants ; de tous âges (petits et grands)

Mercredi 26 février, de 14h à 17h : Après-midi sportif en partenariat avec l'AMAV et l'UFOLEP (pratique de l'escrime, biathlon et orientation)



• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundi 24 février, de 10h à 12h

Vous êtes habitant.es du quartier ou des alentours ; une idée ? Un projet ? Venez en parler entre adhérent.es à la maison de quartier de l'Angellerie.

Avec la présence de l'animatrice.

• Les ateliers de partages

Lundi 24 février, de 14h à 15h30

Parce que nous avons tous quelque chose à transmettre (savoir-faire en dessin, couture, peinture, bricolage ou autre...), venez nous rejoindre au cours de ces ateliers créatifs, basés sur la découverte, le partage et l'expérimentation.

Espace ouvert à tous les habitants curieux et intéressés par ce projet.

Atelier de partages qui se déroulera exceptionnellement à l'Association Atelier Toutazimut, à Mayenne, avec Eleonore Plard (intervenante en Arts Plastiques).

• Repas de quartier

Vendredi 28 février, à la maison de quartier de l'Angellerie

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

Menu : Lentilles – saucisses / salade + fromage / dessert (en pourparlers)

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

Mercredi 5 février : Activités manuelles

Mercredi 12 février : La main à la pâte (atelier cuisine)

Mercredi 26 février : Activités sportives en partenariat avec l'Ufolep



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

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

Accueil d'habitants pour échanger sur des thèmes : de la vie quotidienne, d'actualité, du quartier et de la ville. Présence d'un infirmier du Centre Médico-Psychologique, en fonction de ses disponibilités. De 14h à 16h

Jeudis 6, 13, 20 et 27 février

Contacts : Noémie Houssemaine et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers

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

Lundi 24 février, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Au menu : Tartiflette - salade / Tarte aux pommes

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine



LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Permanences du SEL (Système d'Echanges Local)

Samedis 1^{er}, 8, 15 et 22 février, de 11h à 12h30, au local près des Possibles

Contact : *Sandrine Mayoni*

• Mardis créa'

Mardi 4 février, de 14h à 15h30

Travaux manuels divers

Contact : *Emilie Rangeard*

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudi 6 et 27 février, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : *Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine*

• Ateliers des Jeux'di

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

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contacts : *Emilie Rangeard et Isabelle Nouveau*

• Sortie au club lavallois (voir p. 32)

Lundi 17 février, horaires à déterminer

Rencontre avec les joueurs de football du stade lavallois et visite du siège social du club aux Gandonnières

Tarif : 1 €

Contact : *Sandrine Mayoni*



• Repas inter-quartiers

Le repas se déroulera à Brossolette, ce mois-ci.

Lundi 24 février, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas

Tarif : 5 €

Au menu : *Tartiflette – salade / Tarte aux pommes*

SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Contacts : *Emilie Rangeard et Noémie Houssemaine*



• Echanges en français

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

Les lundis et vendredis, de 14h30 à 16h et **les lundis et jeudis** (niveau basique), **les mardis et vendredis** (niveau avancé), de 9h30 à 11h.

• « A plus dans le bus »

Vous souhaitez être accompagné.e pour prendre le bus une première fois et vous familiariser avec les circuits de Mayenne, nous pouvons vous accompagner dans cette démarche.

Il vous suffit de prendre contact avec **Emmanuelle Pépion (06.82.09.15.01)**



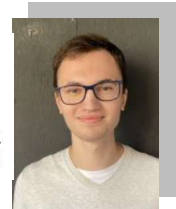
• Rendez-vous numériques individuels (Tablette, smartphone, ordinateur)

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. 34 et 36

LES DÉFRICHEURS DE CULTURE

GROUPE DE DÉCOUVERTE
CULTURELLE

MARDI 4
FÉVRIER

18H30
LES POSSIBLES

Envie de sortir pour découvrir des spectacles, des films, des expositions ?

Alors ce groupe est pour vous !

Venez partager, découvrir, s'exercer à la critique...

Apéro partagé



CONTACT :
Sandrine MAYONI 06.66.03.35.36



SAMEDI 8 FÉVRIER

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

**De 9h30 à 11h45
à l'association Les Possibles**

**Ouvert
à
tous !**

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



Le Pôle Santé libéral tiendra à l'Association Les Possibles un stand infos et découverte



Le carnet de santé numérique qui facilitera votre suivi médical

Quand ?

Lundi 10 Février 2025

Jeudi 13 Février 2025

et

de 14h30 à 16h30

de 14h à 16h30

Bourse aux vêtements

Printemps - Eté 2025



ETAPE 1 : Récupérez votre bordereau

2 € le bordereau par personne présente.

à l'association Les Possibles 44 Place Gambetta MAYENNE

MARDI 11 FEVRIER

de 18h à 21h *

OU

SAMEDI 15 FEVRIER

de 9h à 12h *

**Ou jusqu'à épuisement des stocks*

ETAPE 2 : Déposez votre bordereau & vos articles

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

MERCREDI 26 FEVRIER

de 9h à 13h30

OU

JEUDI 27 FEVRIER

de 11h30 à 18h



ETAPE 3 :

VENTE

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE

SAMEDI 1ER MARS

De 9h à 18h

DIMANCHE 2 MARS

De 10h à 16h

ETAPE 4 : Récupérez vos invendus & l'argent de votre vente

Salle polyvalente - Rue Volney, MAYENNE



MARDI 4 MARS

de 9h à 16h

Ne seront acceptés que les vêtements récents, propres et en très bon état.

L'association retire **10 %** du tarif de vente aux déposants

et **ajoute 10 %** aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.

ATTENTION, tout article non retiré le mardi sera remis aux associations caritatives.

SORTIE AU STADE LAVALLOIS

Rencontre avec les joueurs de football du stade
lavallois et visite du siège social du club
aux Gandonnières



LUNDI 17 FÉVRIER 2025

HORAIRE À DÉFINIR

le créneau horaire reste à définir (matin ou après-midi)

Tarif : 1 €
(le transport)

Sur inscription
Adhésion obligatoire

44 place Gambetta
53100 MAYENNE
02.43.04.22.93



GROUPE PROJET SOCIAL 2026 - 2030

L'Association Les Possibles est en phase d'écriture de son projet social 2026-2030.

A ce titre, je vous invite à un temps de réflexion, échanges, débat d'idées :



**Jeudi 20 février 2025
à 14h**



A l'association Les Possibles

Comptant vivement sur votre participation.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES

Christophe Doussin, directeur

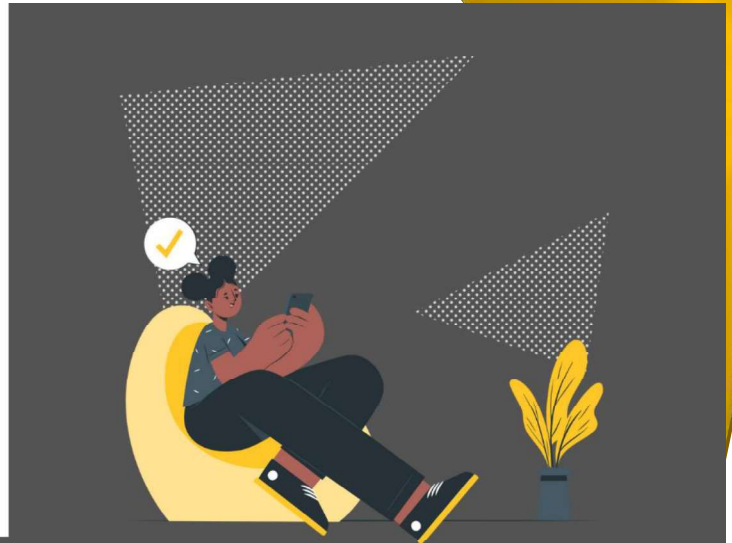
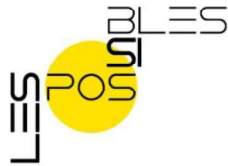
Association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 MAYENNE
02.43.04.22.93



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



MAYENNE
communauté



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



Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 21 février
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre téléphone portable

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

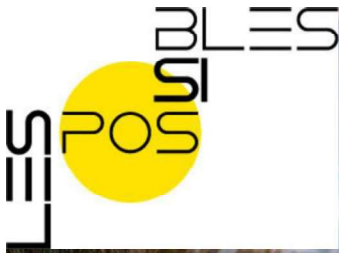
Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les activités de notre association.

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

44, place Gambetta • 53100 MAYENNE

Tél : 02.43.04.22.93

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



Pour plus de renseignements, contacter :

Emilie RANGEARD - 06.82.09.41.42

Hélène LECOMTE - 06.66.07.39.64

*** Liste d'attente - contacter Emilie ou Hélène**

CHANGEONS D'AIR ENSEMBLE #3

Nous vous accompagnons dans la réalisation d'un projet de séjour collectif.

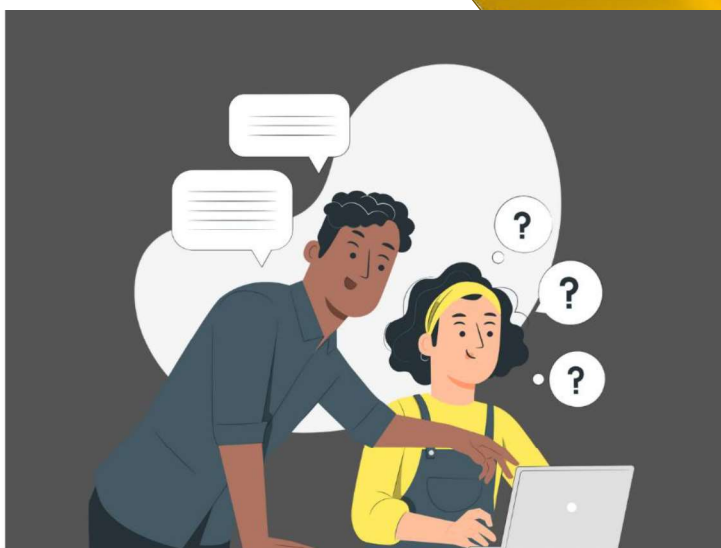
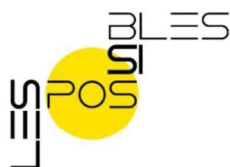
Pour cette troisième rencontre, nous vous inviterons à officialiser votre engagement sur ce projet en acceptant les conditions établies ensemble lors de la réunion de janvier.

Elle aura lieu, le :

**JEUDI 27 FÉVRIER 2025
À 14H 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



Atelier numérique : Classer, Simplifier, Optimiser : Organiser vos fichiers comme un pro !

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 28 février
De 14h00 à 15h30
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre ordinateur

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

Visitez le site www.lespossibles.org pour plus de détails sur les activités de notre association.

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

LES BELLES ÉCHAPPÉES

REPRENDRE CONFIANCE À VÉLO

RÉSERVÉES
AUX FEMMES

POSSIBILITÉ DE PRÊT
DE VÉLO
OU VENIR AVEC LE SIEN

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
ADHÉSION AUX POSSIBLES
OBLIGATOIRE



Séances d'apprentissage et de réassurance à vélo encadrées
par Stéphane Barré, éducatif sportif à l'UFOLEP :
les vendredis, de 14h à 15h30

RENDEZ-VOUS
AUX POSSIBLES

28 FÉVRIER
7 ET 21 MARS
4 ET 25 AVRIL

Pour plus de
renseignements :
Hélène Lecompte
06.66.07.39.64

LES ACTIVITES SENIORS (pour les 60 ans et plus)

• Sophrologie

A 11h15, salle Coluche

Lundis 24 février, 10 mars, 28 avril, 19 mai et 16 juin

Proposée par Cindy Pauloin, sophrologue

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

Tarif : 10 € les 15 prestations (10 séances + 5 balades sensorielles)

Complet

• Ateliers « La vie en rose » (voir page suivante)

De 14h à 16h, à l'Info Jeunes (local près des Possibles)

Lundis 24 février et 10 mars et mardis 4 et 18 mars

• Socio-esthétique

A 14h30, salle Françoise Dolto

Lundis 24 février et 10 mars

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

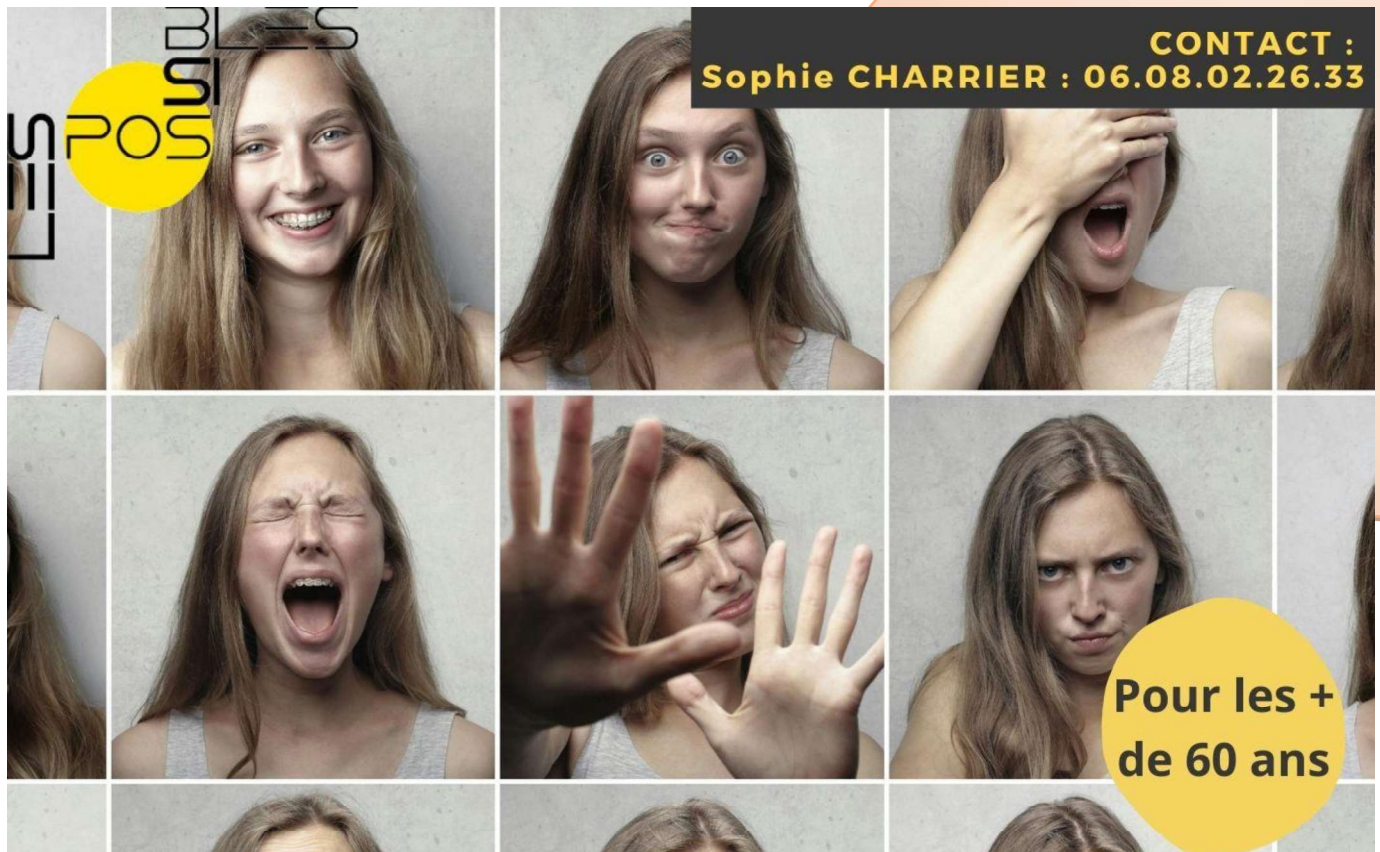
Vendredis 7 et 28 février, 2 groupes, 9h45 (rythme cool) et 10h45 (rythme plus soutenu, plus intense)

Tarif : 28 € + adhésion à l'association

Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

De nombreuses autres activités peuvent intéresser les seniors dans cette plaquette, n'hésitez pas à feuilleter ce programme !



CONTACT :
Sophie CHARRIER : 06.08.02.26.33

**Pour les +
 de 60 ans**

ATELIERS "LA VIE EN ROSE : COMMENT GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS"

**Animés par Anne Leroyer, professionnelle
 à la Promotion Santé**

De 14h à 16h, aux Possibles

- Lundi 24 février
- Lundi 10 mars
- Mardi 4 mars
- Mardi 18 mars

Complet

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES
 (Participation obligatoire sur l'ensemble des ateliers)**

●●● 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



**Promotion
 Santé**
 Pays de la Loire



« BONNE SANTE » en 2025 !!

De la part de l'Université du Temps Libre, des professionnels de Santé du Pays de Mayenne et les Possibles ,
qui vous invitent à un temps d'information et d'échanges sur un sujet qui vous concerne,

quel que soit votre régime de sécurité sociale :

Dossiers médicaux, Carnet de santé, Mon Espace Santé..

Des outils pour ma santé ! Comment ça marche ? Comment s'y retrouver ?...

Le Mardi 25 février 10h -12h

Salle 3 GRIMALDI- 84, place des Halles -53100- Mayenne-

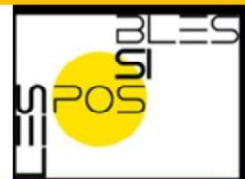
avec **Olivier PLOT, CPAM de la Mayenne**



Dr Thiphaine HEURTAULT, présidente CTPS du Pays de Mayenne

Dr Magida LIGNEL , Centre Hospitalier du Nord Mayenne

Organisation renseignements : UTL en Haute Mayenne - 02 43 08 98 29



A VENIR

CONTACTS :

Emilie RANGEARD 06.82.09.41.42

Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93



SAMEDI 8 MARS

APRÈS-MIDI JEUX

De 14h à 17h

dans le hall de l'association Les Possibles

SUR INSCRIPTION OBLIGATOIRE A L'ACCUEIL

●●● 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





METTONS FIN À LA VIOLENCE CONJUGALE

Sensibilisation et présentation du service.

**« Nommer, parler des violences conjugales
et/ou intrafamiliales »**

**les signes,
le repérage...**

les associations qui accompagnent...

Nous vous proposons un temps de rencontre
avec **enoSia** - La Citad'Elle :

le mercredi 19 mars 2024

de 10h à 11h30

dans les locaux des Possibles

Association Les Possibles
44 place Gambetta
53100 Mayenne
02.43.04.22.93



**ENCORE
EN
LUTTE**

8 MARS 2025

JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES

L'Association Les Possibles, membre du collectif Unissons Nos Différences vous propose une conférence active, dans le cadre des semaines d'éducation contre les discriminations "Agir contre les discriminations, renforcer son courage social", animée par Floréal Sotto, sociologue et Patricia Tonnelier, facilitatrice-graphique.

Le mardi 25 mars 2025, de 9h à 17h, à la Salle Polyvalente (Rue Volney) à Mayenne
GRATUIT

Inscription : https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfBMg_bw_95zNK7T4b5Yd5RzkAIHTOYYO7TNgvVGS98dnkhQ/viewform?usp=sf_link



CONFÉRENCE ACTIVE
**AGIR CONTRE
LES DISCRIMINATIONS**

RENFORCER SON COURAGE SOCIAL

MARDI
25/03/25
9H00-17H00

SALLE POLYVALENTE - MAYENNE

CONCEPTION GRAPHIQUE : WWW.PATRICIATONNELIER.COM



CONFÉRENCE ACTIVE AGIR CONTRE LES DISCRIMINATIONS

RENFORCER
SON COURAGE SOCIAL

Renforcer notre capacité à **agir contre les discriminations** est un processus long et exigeant, mais profondément **enrichissant** sur les plans intellectuel et humain. Cette conférence active sera donc un moment privilégié pour **améliorer nos connaissances**, nous remettre en question et **évoluer ensemble** dans un espace de **confiance**. L'objectif est que chacun-e reparte avec de **nouvelles perspectives**, des **outils concrets** et une **motivation renouvelée pour agir**.

Au cours de cette journée, nous allons :

1. Examiner le **fonctionnement des discriminations et des rapports de domination**, ainsi que leur manifestation au sein de notre société et des structures d'accueil.
2. Analyser les **mécanismes de stigmatisation** afin de comprendre pourquoi nous pouvons, parfois involontairement, discriminer.
3. Interroger nos propres **postures d'intervention**.
4. Apprendre à **identifier les micro-agressions** (propos banalisés, humour identitaire) et acquérir **des méthodes pour y répondre efficacement**.
5. Aborder un point essentiel : la connaissance du **droit en matière de non-discrimination**.
6. Co-construire des **stratégies** pour mettre en place des **initiatives concrètes**.

PROGRAMME

9h00	Accueil café			
9h30	Introduction et présentation de la journée			
9h45	Conférence active et visuelle pour mieux comprendre le fonctionnement des mécanismes discriminatoires - Activités participatives - Apports théoriques - Animation graphique numérique			
12h30	Pause déjeuner			
13h30	Trois ateliers pour analyser ses pratiques, tester des outils et élaborer des actions <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;"> ATELIER 1 Analyser son positionnement à partir de l'outil « la power flower » </td> <td style="width: 33%;"> ATELIER 2 S'entraîner à réagir face à des propos discriminants </td> <td style="width: 33%;"> ATELIER 3 Développer des actions de lutte contre les discriminations </td> </tr> </table>	ATELIER 1 Analyser son positionnement à partir de l'outil « la power flower »	ATELIER 2 S'entraîner à réagir face à des propos discriminants	ATELIER 3 Développer des actions de lutte contre les discriminations
ATELIER 1 Analyser son positionnement à partir de l'outil « la power flower »	ATELIER 2 S'entraîner à réagir face à des propos discriminants	ATELIER 3 Développer des actions de lutte contre les discriminations		
16h30	Des repères pour passer à l'action			

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES
MATINÉE SPORT-RENCONTRE

« face à la violence, comment réagir ? »

Organisée par l'association Nghia Long Viet Vo Dao Mayenne
en partenariat avec la délégation départementale aux droits des femmes
et à l'égalité, l'inspection jeunesse et sport & la Gendarmerie

DIMANCHE 9 MARS 2025

9h30 à 13h00



-  **Accueil et présentation de la matinée**
-  **Stage sportif self-défense entrecoupé d'interventions des partenaires**
-  **Temps d'échanges et de convivialité**

Espace Lucie Aubrac

27 rue Pierre Brossolette 53100 MAYENNE



Réservée aux adultes

Inscriptions gratuites via internet :

<https://lc.cx/COLDWM>

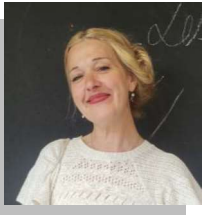


Contact : nlvvdm53100@gmail.com



LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène 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)**

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

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

Le mardi, de 14h à 16h

- **Couture**

Le mardi, de 20h30 à 22h30 (groupe complet) et le jeudi, de 13h30 à 16h30 (venez quand vous voulez sur cette amplitude)

- **Tarot**

Le mardi, de 14h à 18h et le mercredi, de 20h à 23h

- **Scrabble**

Le mardi et le vendredi, de 14h à 17h

- **Tricote papote (tricot, crochet... et conseils)**

Le mardi, de 14h à 16h dans le hall du Grand Nord et le jeudi, de 16h à 18h aux Possibles

- **Temps d'activité et de convivialité**

Contact : Emilie Rangeard

Le mardi (**mardis créa'**) et le jeudi (**jeux'di**) de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

- **Atelier libre pour enfants**

Le mercredi, de 14h à 16h

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**

Le jeudi, de 14h à 16h

- **Ateliers projets solidaires (couture, tricot...)** (voir page suivante)

Le vendredi, de 9h à 12h

- **Tissage**

Le vendredi, de 14h à 16h30

- **Scrapbooking**

Le vendredi, de 19h à 22h30 (Groupe complet)

- **Poterie adultes**

Le 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

Les lundis de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)

Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,

On peut faire beaucoup...

Venez nous rejoindre les :
Vendredis 7, 14, 21* et 28 février
De 9h à 12h, aux Possibles



Des matériaux
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...



Elles sont deux, Elodie et Claire, ont créé l'association "Coeur2copines" afin de préparer un voyage solidaire et sportif à Madagascar en 2026.



Elles viendront à notre rencontre le 21* pour nous présenter leur projet et faire appel à nos petites mains pour confectionner des SOS riz au lait et boutures de petites plantes qu'elles destinent à la vente.



Contacts : Sophie Charrier : 06.08.02.26.33 et Marie-Hélène Joubin : 06.59.58.86.48



Madagazelle 2026

COEUR 2 COPINES

Deux amies partagent une aventure sportive et solidaire à Madagascar.

Un voyage solidaire
Notre mission : collecter des fournitures scolaires
Trousses, cahiers, crayons, gommes ... Ces fournitures seront remises par nos soins directement aux élèves.

Un défi sportif
6 étapes de course à pied d'une dizaine de kilomètres chaque jour avec une arrivée dans une école.

Une action concrète pleine d'émotions et de sourires ...

Comment nous aider ?
Vous souhaitez faire partie de cette belle aventure ?

- Faites un don de fournitures ou financier
- Partagez notre projet autour de vous
- Suivez notre périple

Contactez-nous
✉ claire.elodie53@gmail.com
☎ Claire 06.82.54.88.23
Elodie 06.62.35.25.58

Instagram
Suivez-nous
[coeurdeuxcopines](https://www.instagram.com/coeurdeuxcopines)

Une cagnotte en ligne






La liste des besoins pour les enfants malgaches

<p>Stylos 4 couleurs</p> 	<p>Crayons de couleurs</p> 	<p>Rapporteur</p> 	<p>Ardoise / Craies</p> 
<p>Cahier A4</p> 	<p>Boite de peinture</p> 	<p>Equerre</p> 	<p>Petits jeux de société</p> 
<p>Petit cahier 17:22</p> 	<p>Pinceaux</p> 	<p>Règle</p> 	<p>Ballon/ balle</p> 
<p>Crayon papier</p> 	<p>Feutres</p> 	<p>Compas</p> 	<p>Peluche</p> 
<p>Stylos correcteur</p> 	<p>Gomme</p> 	<p>Colle</p> 	<p>Sac à dos</p> 
<p>Trousse</p> 	<p>Taille crayon</p> 	<p>Ciseaux</p> 	<p>Tods bag</p> 

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
- **La Ligue contre le cancer** ☎ 02 43 53 46 43
Le samedi, rez de chaussée, bureau Victor Hugo
- **enoSia (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

