

# Ça va être possible ! Votre programme du mois d'octobre 2026

## APPLICATION SILIA

Application gratuite permettant de télécharger notre programme et de suivre notre actualité en toute simplicité !

- 1 Télécharger gratuitement l'application "Silia"
- 2 Entrer le code 93009160
- 3 ou flasher le QR code



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

LES POSSIBLES

## ADHÉSION



PENSEZ À RENOUVELER  
VOTRE ADHÉSION!

MERCI



**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 d'octobre .....                                             | P.3       |
| Notre équipe professionnelle .....                                           | P.4       |
| L'accueil, un lieu pour tous .....                                           | P.5       |
| Gardons ensemble des espaces accueillants .....                              | P.6       |
| Où nous trouver ? .....                                                      | P.7       |
| Adhésion à l'association .....                                               | P.8       |
| Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille.....                                 | P.9 à 16  |
| ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement) (de 4 à 12 ans).....              | P.17      |
| CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien) ..... | P.18      |
| Info Jeunes.....                                                             | P.19 à 23 |
| Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives.....                          | P.24 à 26 |
| L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives.....                   | P.27      |
| Activités à la maison de quartier de l'Angellerie.....                       | P.28      |
| Activités à la maison des familles de Brossolette .....                      | P.29      |
| Activités aux Possibles .....                                                | P.30 à 37 |
| Activités spécifiques aux seniors (plus de 60 ans) .....                     | P.38 à 41 |
| Les Possibles vous conseillent.....                                          | P.42 à 45 |
| A venir .....                                                                | P.46      |
| Ateliers de loisirs .....                                                    | P.47 à 49 |
| Associations et organismes accueillis à l'année .....                        | P.50 à 51 |



# EDITO D'OCTOBRE

Octobre arrive comme une lente marée de couleurs, un mois qui s'avance sur la pointe des pieds, drapé de brume et de lumière dorée. Il porte en lui quelque chose de l'entre deux : la fin des chaleurs, le début du froid, un passage où l'on se rassemble davantage, où l'on se parle plus longtemps, où l'on se découvre autrement. C'est un mois qui invite à regarder le monde avec un peu plus de douceur, un peu plus de profondeur, un peu plus de courage aussi. Un mois qui ressemble à ce que nous cherchons à construire ensemble : une société attentive, inventive, solidaire, capable de se réinventer sans se perdre.

Au cœur de ce mois, le 16 octobre nous rappelle que manger est bien plus qu'un geste quotidien. C'est une manière de se relier, de se raconter, de se transmettre. Manger autrement, comme nous l'affirmons dans *Faire Autrement Société : Cap 2030*, c'est accepter que l'alimentation soit un territoire de transformation. C'est choisir des produits qui respectent la terre, des pratiques qui respectent les corps, des moments qui respectent les liens. C'est cuisiner ensemble, apprendre ensemble, partager ensemble. C'est redonner à l'acte de se nourrir sa dimension sociale, culturelle, politique même, pour que chacun et chacune puisse accéder à une alimentation digne, joyeuse, durable. Manger autrement, c'est faire société autrement, à hauteur d'habitants, dans la simplicité des gestes et la force des rencontres.

Tout au long d'octobre, une autre couleur s'impose : le rose. Un rose qui n'est pas seulement celui des rubans, mais celui de la mobilisation, de la vigilance, du soin. Octobre Rose nous rappelle que la santé est un bien commun, fragile, précieux, qui demande de l'attention et de la solidarité. Se faire dépister, s'informer, accompagner une amie, une sœur, une collègue : autant de gestes qui disent que nous ne sommes pas seuls, que nous pouvons prendre soin les un·e·s des autres, que la société se construit aussi dans ces élans de protection et de tendresse. Dans l'esprit des Possibles, Octobre Rose est un chantier du prendre soin, un chantier du "faire autrement" dans nos manières d'être ensemble.

Et puis, comme une respiration légère au milieu de ces engagements, Halloween vient clore le mois avec son cortège de citrouilles, de rires, de déguisements improvisés. Une fête qui n'a rien d'obligatoire mais qui a tout d'essentiel : elle permet de jouer, de se surprendre, de se retrouver autour d'un imaginaire commun. Elle rappelle que la convivialité est un pilier de la vie sociale, que la joie est une forme de résistance, que le rire est une manière de tisser du lien. Halloween, c'est l'occasion de faire autrement communauté, autrement fête, autrement ensemble.

Et au-delà de ces temps forts, le programme d'octobre se déploie comme un chemin de curiosités à découvrir, de petites pépites à explorer, d'activités qui invitent à s'émerveiller, à apprendre, à rencontrer. Un mois riche, vivant, où chaque rendez-vous ouvre une porte, une idée, un sourire.

Dans ce mouvement collectif, nous rappelons aussi que s'acquitter de sa carte d'adhésion est un geste simple mais essentiel : il soutient nos actions, renforce notre capacité à agir, et permet à chacun de prendre pleinement part à la vie de l'association. Une manière concrète de dire : *je suis là, avec vous, pour faire autrement société.*

Dans ce mois où l'on parle de transformation, une phrase d'Albert Camus résonne comme un souffle :

« *Il faut toute la vie pour apprendre à vivre autrement.* »

Elle dit la patience, l'effort, la beauté du chemin. Elle dit que rien n'est figé, que tout peut évoluer, que nous avons le droit d'essayer, de recommencer, d'inventer. Elle dit que vivre autrement n'est pas un objectif lointain, mais une manière d'habiter le présent.

Et pour accompagner ce mois, une chanson s'invite naturellement : La vie en rose, d'Édith Piaf. Une chanson qui parle de regard transformé, de lumière retrouvée, de douceur possible. Elle porte en elle ce que nous cherchons à cultiver : la capacité à voir le monde autrement, à y déceler des éclats de beauté, à y faire place à la tendresse.

Octobre est ainsi : un mois de couleurs, de soins, de saveurs, de rires. Un mois où l'on peut apprendre à vivre, à manger, à se mobiliser, à célébrer... autrement.



**Christophe DOUSSIN,**  
Directeur

# NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

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



# L'ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

|                                                                                    |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>                                                               |

## GARDONS ENSEMBLE DES ESPACES ACCUEILLANTS

### Pour le bien commun, chacun·e a un rôle

Les espaces de l'association Les Possibles sont partagés par de nombreux habitant·es, bénévoles, partenaires et salariés. En les maintenant propres et rangés, nous préservons un lieu où solidarité, créativité et participation citoyenne peuvent s'exprimer pleinement.

### ☀ Pourquoi c'est indispensable :

- Un lieu partagé agréable pour toutes et tous,
  - Une qualité d'accueil renforcée,
  - Une efficacité collective facilitée,
  - Le respect du travail des autres,
- Une responsabilité citoyenne exercée au quotidien.

### 🚫 Ne pas stocker ce qui n'a pas d'usage

Pour préserver la fluidité, la convivialité et le bon fonctionnement des espaces, il est essentiel de ne pas entreposer de matériaux, objets... dont on n'a pas l'usage. Ces dépôts inutiles encombrant les lieux, gênent les activités et compliquent le travail des agents qui assurent l'entretien.

### 🔒 Respecter nos obligations de sécurité

Au-delà du confort collectif, le rangement et l'absence de stockage superflu répondent à nos obligations réglementaires en matière de sécurité. Des espaces dégagés permettent :

- Une circulation sécurisée,
  - L'accès rapide aux issues de secours,
  - La prévention des risques de chute ou d'incendie,
  - Le respect des normes applicables aux établissements recevant du public.
- Prendre soin des lieux, c'est aussi garantir la sécurité de toutes et tous.

### 🧹 Un geste simple, un impact réel

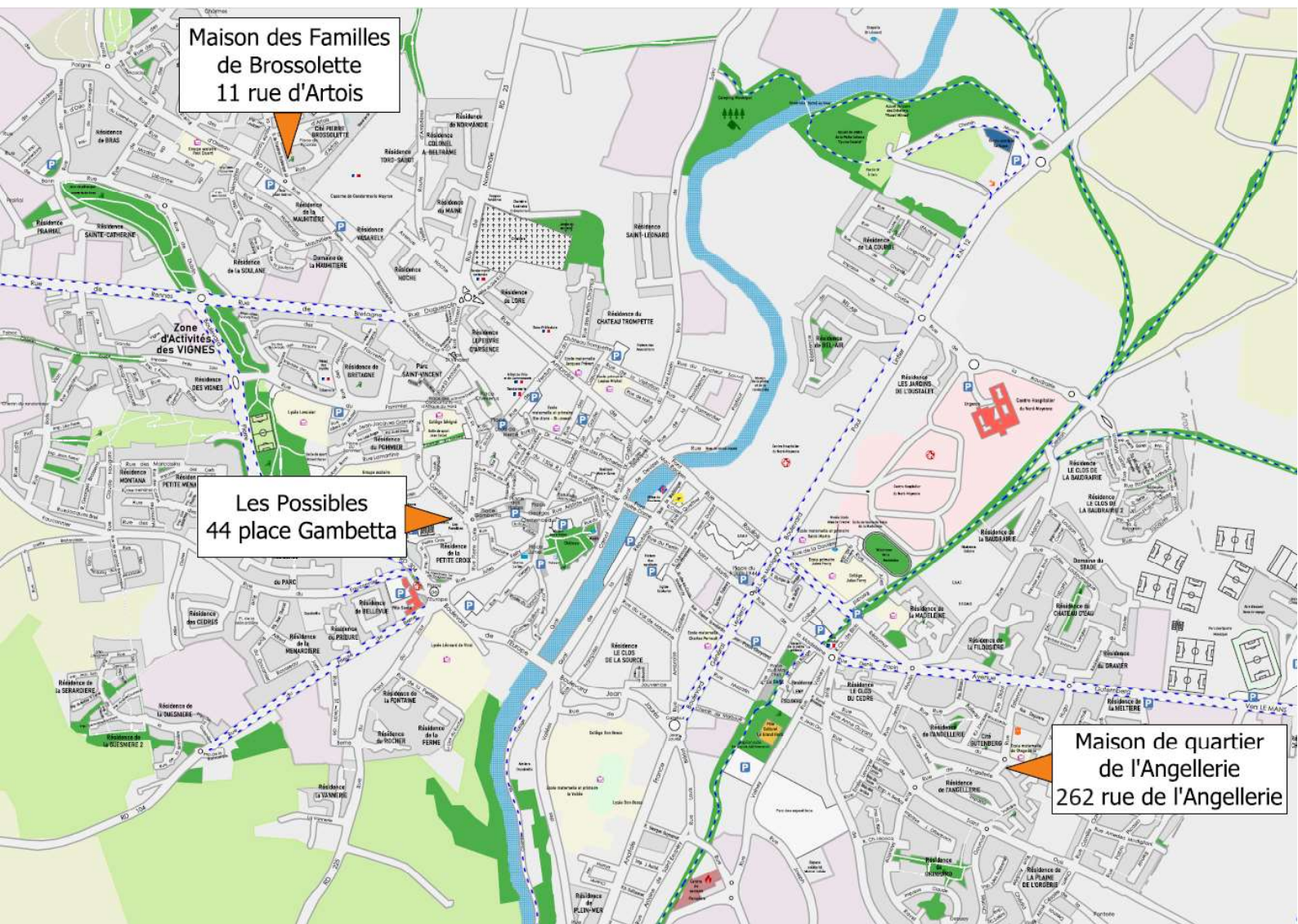
Ranger après son passage, laver sa tasse, remettre le matériel à sa place, nettoyer une table, balayer, remettre sa chaise sur la table... Ce sont des actions modestes, mais essentielles pour préserver un environnement accueillant, sécurisé et respectueux.

Merci de votre compréhension et engagement.

La Direction



# OÙ NOUSTROUVER ?



**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

**A renouveler à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2026 !!!**

✦ 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 !

👤 **2** 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 !

★ **3** 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<br>COMMUNAUTE      | HORS MAYENNE<br>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<br>(AAH – RSA – ASS – Aspa) | 4 €                        |                            |
| Bénévoles activités – bénévoles dirigeants                                          | 8 €                        |                            |
| Classiques / Usagers                                                                | 9 €                        |                            |
| ADHESIONS FAMILIALES                                                                |                            |                            |
| Couples sans enfant                                                                 | 12 €                       | 15 €                       |
| Couples avec 1 ou 2 enfants                                                         | 14 €                       | 17 €                       |
| Couples avec 3 enfants ou plus                                                      | 16 €                       | 19 €                       |
| Familles monoparentales et familles bénéficiaires des minimas sociaux               | 6 €                        |                            |

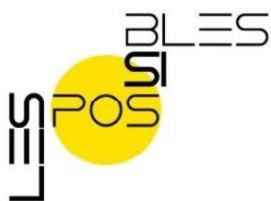




# PETITE ENFANCE / FAMILLE

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

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



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



Adhésion obligatoire

**14, 21 ET 28 OCTOBRE  
4 NOVEMBRE  
2, 9 ET MARDI 15\* DECEMBRE**

## TOM POUCE

UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)

**Le mercredi de 9h30 à 11h30  
à la Maison de la Petite Enfance,  
36 rue de la Madeleine à Mayenne**

**\* Eveil multiculturel**



**RV à 9h45 au conservatoire du Grand Nord**

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



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org



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



**Adhésion obligatoire**

**1, 8, 15\*, 22 ET 29 OCTOBRE**  
**5 ET 26 NOVEMBRE**  
**3, 10 ET 17 DECEMBRE**

## **ILE AUX ENFANTS**

**UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)**

**Le jeudi de 9h30 à 11h30**  
**Maison des familles de Brossolette**  
**11 rue d'Artois à Mayenne**

**\* Eveil multiculturel**



**RV à 9h45 au conservatoire du Grand Nord**

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



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)







**Adhésion obligatoire**

**2, 9 ET 16 OCTOBRE**  
**6, 13 ET 27\* NOVEMBRE**  
**4, 11 ET 18 DECEMBRE**

## **LES PETITS LUTINS**

**UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-3 ANS)**

**Le vendredi de 9h30 à 11h30**  
**à 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**  
**RV à 9h45 à la médiathèque du Grand Nord**



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
 Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)





**Adhésion obligatoire**

**3 OCTOBRE  
14 NOVEMBRE  
12 DECEMBRE**

## **LES PETITS ATHLETES**

**UN ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0-6 ANS)**

**(Parcours de motricité)**

**Le samedi de 15h à 17h  
à la salle Lucie Aubrac  
Rue Pierre Brossolette à Mayenne**

**Venez et repartez quand vous voulez !**



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)







## ACCUEILS CAFÉ

### A L'ÉCOLE PRIMAIRE ROSA PARKS

53 rue Lamartine  
53100 Mayenne

### A L'ÉCOLE PAUL ÉLUARD

125 rue de Oiseau  
53100 Mayenne

### A L'ÉCOLE ANNE SYLVESTRE

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**

**6 OCTOBRE  
17 NOVEMBRE  
8 DECEMBRE**

**VENDREDI 2 OCT (Primaire)  
3 NOV (Maternelle)  
1er DEC (Primaire)**

**8 OCTOBRE  
5 NOVEMBRE  
3 DECEMBRE**

**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.**



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)







**GRATUIT**  
**Sans engagement**

**CONTACTS :**

Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01

Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64

s.vaillant@lespossibles.org

**STOP**

## AUX VIOLENCES CONJUGALES

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

**Le samedi, de 9h30 à 12h30, aux Possibles**

**En 2026 :**

- 3 octobre
- 14 novembre
- 12 décembre

**En 2027 :**

- 9 janvier
- 6 février
- 13 mars
- 10 avril
- 22 mai
- 26 juin



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)



Les Possibles vous proposent de vous accompagner à cette conférence.  
**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**



*Sism.*  
Semaines d'information  
sur la santé mentale

**Pour notre santé mentale  
ouvrons-nous  
aux  
arts**



**CONFÉRENCE  
Burn out parental**

- ✦ Moïra Mikolajczak, professeure en psychologie médicale et de la santé, présentera ce qu'est l'épuisement dans le rôle de parent, la distanciation émotionnelle, la perte d'épanouissement parental, les facteurs qui favorisent la prévention... Intervenante en visio. ✦

**MARDI 6 OCTOBRE • DE 20 H À 21 H 30**

**Auditorium du Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne**

**gratuit**

**tout public**

**Inscription recommandée : Les Possibles - 02 43 04 22 93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)**

Venez écouter et échanger, en visio, sur un écran géant, avec Moïra Mikolajczak, docteur en psychologie et spécialisée dans la gestion du stress et du burn-out parental. Quels sont les symptômes ? Comment les prévenir ? Quels outils pour y remédier ?



**PROGRAMME  
COMPLET :**





# Familles en sortie !

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

## Sortie en famille #1 !

*Rejoignez-nous pour une aventure au  
parc de la Colmont à Gorron*

*Venez partager un moment en famille  
alliant fun et sport, pour le plaisir de tous  
!*

*(au programme accrobranche et  
swin golf)*

**Samedi 17 octobre à 9h / 17h30  
Prévoir Pique-nique et tenue de sport**

Sur inscription    Tarif : 5€ / pers

*\*Familles: parents/enfants*





# ALSH (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)

Emilie Alves  
06.82.09.41.42  
e.rangeard@lespossibles.org



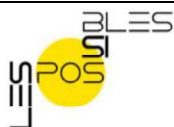
Sandrine Mayoni  
06.66.03.35.36  
s.mayoni@lespossibles.org



Solène Courteille  
06.80.68.84.63  
s.courteille@lespossibles.org

L'adhésion à l'accueil de loisirs est de 3 € par enfant (dossier à l'accueil)  
Valable jusqu'au 31 août 2027 (en plus de l'adhésion aux Possibles)

## RÈGLEMENT DE L'ACTIVITÉ À L'INSCRIPTION



## LA SPORT WEEK !!

SEMAINE DU 19 AU 23 OCTOBRE



Lundi 19 octobre



4 - 12 ans  
13h30 / 17h

Tous dans la même équipe!

Prévoir tenue de sport et chaussures adaptées à la météo  
Gourde



Mardi 20 octobre

Stage sportif avec l'UFOLEP - l'AMAV et l'ALSH La Marelle de Changé  
6 - 12 ans  
Prévoir tenue de sport et adaptée à la météo!  
6€

4 - 12 ans  
9h30 / 17h

Défis sportif!

Médaille des champions  
Prévoir tenue de sport et chaussures adaptées à la météo  
Pique-nique & Gourde



Mercredi 21 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h

Les recettes des sportifs

Sport'ciné

Prévoir tenue de sport et chaussures adaptées à la météo  
Pique-nique & Gourde



Jeudi 22 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h

A vos marques, prêt, partez!



Prévoir tenue de sport et chaussures adaptées à la météo  
Pique-nique & Gourde



Vendredi 23 octobre

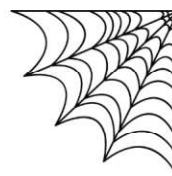
**Proposition FAMILLE!**  
**Enfants + Parents!**  
Matinée découverte de la Capoeira avec COB - Capoeira Mayenne  
Nous nous retrouvons à la salle Gambetta pour passer un moment ensemble suivi d'un temps pique-nique !!  
CDOS 53

à partir de 10h30



## FRISSONS ET CITROUILLES

SEMAINE DU 26 AU 30 OCTOBRE



Lundi 26 octobre



4 - 12 ans  
13h30 / 17h

Le grand conseil des monstres

Prévoir tenue et chaussures adaptées à la météo  
Gourde

Mardi 27 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h

La fabrique des monstres

Même pas peur de courir!



Mercredi 28 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h

Contes & Sortilèges

Le Bois des Mystères (direction Laval)



Jeudi 29 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h



Les délices de l'horreur

Le labo des visages ensorcelés!



Vendredi 30 octobre

4 - 12 ans  
9h30 / 17h



Qui a volé le grimoire?!

Halloween Dance party!



Prévoir tenue et chaussures adaptées à la météo  
Pique-nique & Gourde

## (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolaarité)



Emilie Alves  
06.82.09.41.42  
e.alves@lespossibles.org

Solène Courteille  
06.80.68.84.63  
s.courteille@lespossibles.org



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

Sandrine Mayoni  
06.66.03.35.36  
s.mayoni@lespossibles.org



Tous les accompagnements scolaires se font avec la collaboration de bénévoles encadrants

### • A destination des primaires



#### Accompagnement scolaire à la maison des familles de Brossolette

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

**Reprise le jeudi 15 octobre**

Contact : Solène Courteille



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

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

**Jeudi 15 octobre** : Réunion d'information et d'inscription à partir de 16h à l'Angellerie

**Reprise en novembre**

Contact : Sandrine Mayoni



#### Accompagnement scolaire aux Possibles pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks

**Reprise en novembre**

Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

### • A destination des collégiens



#### Coaching collègue aux Possibles

**Les mardis et jeudis**, de 16h30 à 18h30

**Reprise jeudi 1<sup>er</sup> octobre**

Contact : Emilie Alves



#### Spectacle « Contes pour rire »

**Jeudi 15 octobre**

Contact : Emilie Alves





# INFO JEUNES



- ✓ L'INFO JEUNES à Mayenne est un **lieu d'accueil anonyme, confidentiel et gratuit** pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de **nombreuses thématiques** et être **accompagné dans la mise en place de vos projets**.
- ✓ L'informatrice jeunesse est disponible pour **répondre à vos questions** et vous aider à trouver l'information fiable et actualisée dont vous avez besoin.  
Retrouvez-nous aussi sur les **réseaux** pour encore plus d'actus et de bons plans au quotidien!
- ✓ L'INFO JEUNES met à votre disposition **un ordinateur** dédié à vos recherches, à vos démarches en ligne ou encore à la réalisation de CV... Sur place, vous avez également accès au **wifi** et vous pouvez faire des **photocopies et impressions**.
- ✓ L'INFO JEUNES dispose d'un **service baby sitting** pour mettre en relation des jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.
- ✓ A l'INFO JEUNES, tu peux aussi retrouver des kits de soin et d'hygiène (protections menstruelles, shampoing, savon, eau micellaire...) et des préservatifs internes et externes gratuitement
- ✓ L'INFO JEUNES organise aussi des événements et des ateliers tout au long de l'année sur les différentes thématiques.



## ACTUS

### BON PLAN



**BOURSE AUX VETEMENTS:**  
**vide ton dressing pour gagner un peu d'argent et profite de la vente pour refaire ta garde robe à petits prix !**  
**+ d'infos sur l'affiche dans ce programme!**

**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**



> MARDI 13 OCTOBRE 2026

# FORUM DES JEUNES

Viens rencontrer des professionnels pour connaître  
*tes droits* et *tes démarches* !

 SANTÉ - SÉCURITÉ



LOGEMENT - ADMINISTRATIF

14H-17H

**SALLE MULTIFONCTION**  
**53110, Lassay-les-Châteaux**

14H

**Théâtre**

**compagnie Myrtil**



**ATELIERS LUDIQUES**

avec des professionnels

15H

## INFOS & RENSEIGNEMENTS

FRANCE SERVICES > 02 43 00 16 36,  
[franceservices.lassay@mayennecommunaute.fr](mailto:franceservices.lassay@mayennecommunaute.fr)

MSA > 02 43 91 83 68 | 06 32 24 64 24,  
[houlbert.sandrine@mayenne-orhe-sarthe.msa.fr](mailto:houlbert.sandrine@mayenne-orhe-sarthe.msa.fr)



France  
services



18 novembre 2026

# RAMASSAGE MEGOTS



Dans le cadre du Mois sans tabac



Dès le 1er octobre, nous  
récupérons vos  
**bouteilles en plastique  
propres**

Cartons de récup' dans le  
hall des possibles







# SOUTIEN SCOLAIRE



$f(x)$

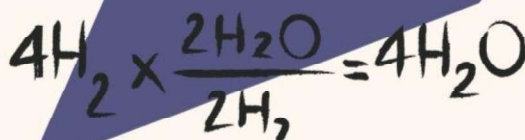
T'es fort·e en maths, anglais ou histoire... ?  
File un coup de main à un autre jeune et  
gagne un peu d'argent !

$\frac{+}{-}$

**ON VOUS METS EN RELATION !**

Contactez nous au  
06.78.29.73.99  
ou [pij@lespossibles.org](mailto:pij@lespossibles.org)

$\frac{+}{-}$



$\sqrt{x}$





**VOUS ETES PARENTS**

en recherche de  
baby sitter ?



**VOUS AVEZ + DE 16 ANS**

et souhaitez faire du  
baby-sitting ?



**ON VOUS METS EN RELATION !**

Contactez-nous : **06 78 29 73 99**  
**[pij@lespossibles.org](mailto:pij@lespossibles.org)**

# Escale à Mayenne

## Espace de Découvertes et d'Initiatives



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



Les Rendez-vous de l'Escale (Espace de découvertes et d'initiatives EDI ) Octobre 2026

| Lundi                                                                                                                                                                                                                      | Mardi                                                                                                                                                                                  | Mercredi                                                                                            | Jeudi                                                                                                                                                                                      | Vendredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     | 1<br>Le Jeudi du <b>BREAK</b><br>à Brossolette de 14h à 16h                                                                                                                                | 2<br><b>Atelier solidaire</b><br>à l'association Les Possibles de 9h à 12h<br><b>Samedi 3 octobre</b><br>Sortie sur Laval pour les 60 ans de l'AMAV                                                                                                                                                                                 |
| 5<br>Do'in à 10h avec Diane<br><b>Réunion préparation volet restauration Bourse aux vêtements /complet à 9h</b><br><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br>de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...) | 6<br><b>Permanence Escale</b><br>De 14 h à 16h aux Possibles<br><b>Bénévolat Contrée ordinaire</b><br>Rendez-vous 16h30 aux Possibles<br>Atelier de 17h à 19h à la chapelle au Riboul. | 7<br>Do'in à 10h15 avec Diane<br><b>Bilan Atelier solidaire/spécial Mission Locale</b> de 10h à 12h | 8<br><b>Réunion</b><br>« A faire ce mois-ci ... »<br><b>A 10 h aux possibles</b><br>Présentation de l'association et de l'Escale<br><b>Le Jeudi du BREAK</b><br>à Brossolette de 14h à 16h | 9<br><b>Atelier d'écriture partagée</b><br>Avec Annick, bénévole<br>De 10h à 11h30 ( <b>Sur inscription</b> )<br><b>Atelier solidaire</b><br>à l'association Les Possibles de 9h à 12h<br>(Absence Sophie)                                                                                                                          |
| 12<br>Do'in avec Diane à 10h<br><br><b>Pas d'espace rencontres</b>                                                                                                                                                         | 13<br><b>Permanence Escale</b><br>de 14h à 16 h<br><br><b>Espace conteurs* de Copainville</b><br>Rendez-vous à 19h45 aux Possibles<br><b>Sur inscription</b>                           | 14<br>Do'in à 10h15 avec Diane                                                                      | 15<br><b>Atelier</b><br>« Vagabondage autour du livre »<br>à 10h au café le Rendez-Vous<br><b>Le Jeudi du BREAK</b><br>à Brossolette de 14h à 16h                                          | 16<br><b>Atelier solidaire</b><br>à l'association Les Possibles de 9h à 12 h<br><br><b>Vernissage exposition au Quarante *SISM 2026, rendez-vous à 15h30</b> aux Possibles, personnes ayant participé au projet<br><br><b>Soirée Cabaret *</b> pour les personnes ayant été bénévoles sur les contrées ordinaires au fil des années |
| 19<br><b>Pas de Do'in</b><br><b>Espace rencontres aux Possibles</b><br>de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité...)                                                                                       | 20<br><b>Bourse Aux Vêtements</b><br>(volet restauration)                                                                                                                              | 21<br><b>Pas de Do'in</b><br><b>BAV</b>                                                             | 22<br><b>Pas de Jeudi du BREAK</b><br><br><b>BAV</b>                                                                                                                                       | 23<br><b>Atelier d'écriture Partagée</b><br>avec Annick, de 10h à 11h30<br><b>Atelier solidaire</b><br>à l'association Les Possibles de 9h à 12 h<br><b>BAV samedi et dimanche</b>                                                                                                                                                  |
| 26<br><b>Pas de Do'in</b><br><b>Pas d'Espace rencontres BAV</b>                                                                                                                                                            | 27<br><b>Permanence Escale</b> de 9h30 à 11h30                                                                                                                                         | 28<br><b>Pas de Do'in</b>                                                                           | 29<br><b>Le Jeudi du BREAK</b><br>à Brossolette de 14h à 16h                                                                                                                               | 30<br><b>Atelier solidaire</b><br>à l'association Les Possibles de 9h à 12h                                                                                                                                                                                                                                                         |



**ESCALE**, Espace de découvertes et d'initiatives

Cet espace s'adresse à toutes les personnes désireuses d'aller à la rencontre des autres et plus spécifiquement, aux personnes souffrant de solitude et ayant besoin d'être accompagnées dans leurs démarches. Au travers de multiples propositions, l'Escale tend à faciliter et accompagner la démarche des personnes vers une ouverture sur le territoire en mettant en avant leurs capacités à faire, à être et à participer à la vie locale.  
Carte d'adhésion obligatoire

CONTACT : Sophie Charrier,  
chargée d'insertion sociale  
06 08 02 26 33  
[s.charrier@lespossibles.org](mailto:s.charrier@lespossibles.org)



Du 1<sup>er</sup> au 18 octobre 2026, la 37<sup>ème</sup> édition des semaines d'information en santé mentale propose un programme très copieux autour de la thématique « Pour notre santé mentale ouvrons nous aux arts ». Je vous propose de découvrir dans ce cadre-là, mardi 13 octobre 2026 l'Espace Conteurs de Copainville. Il s'agit d'une soirée contes, avec en première partie une scène ouverte et une seconde partie qui donne carte blanche à l'invité.e. Sur inscription, rendez-vous à 19h45 aux Possibles. Entrée gratuite, participation libre au chapeau. Pour plus de renseignements, me contacter.

\* Une soirée cabaret est proposée dans le cadre des contrées ordinaires pour les personnes ayant été bénévoles en amont du festival sur les ateliers de déco sur cette nouvelle édition ou les précédentes. Urgent de me dire si vous souhaitez y aller car les places sont comptées

\* A noter également ce mois-ci, la vente de la bourse aux vêtements, les samedi 24 et dimanche 25 octobre 2026 à la salle polyvalente de Mayenne. Un bon plan pour vous habiller à un moindre coût, en bénéficiant si vous le souhaitez des conseils des bénévoles sur l'espace de vente.

Le programme de l'association les Possibles est en libre accès sur nos différents sites et consultable en permanence sur l'application Silia.



Pour faire suite aux ateliers  
**"LAISSER PARLER LES PETITS PAPIERS..."**

animés par Brigitte Maurice en avril 2026.

Nous vous convions

au vernissage de l'exposition

des travaux réalisés par l'ensemble des Espaces de découvertes et d'initiatives

le vendredi 16 octobre 2026

Au Quarante à Laval à 16h30

(Rendez-vous aux Possibles à 15h30 ou directement sur place)



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)





## A faire ce mois-ci...

- ☐ Sortir de chez moi
- ☐ Aller à la rencontre des autres
- ☐ Donner de mon temps
- ☐ Mettre mes compétences au service des autres
- ☐ Adhérer à une association
- ☐ Autres

☒ Si vous avez coché une case,  
venez à la réunion de présentation  
de l'EDI Escale et de l'Association Les Possibles  
de 10h à 11h30  
au 44 place Gambetta à Mayenne

- Jeudi 8 octobre 2026
- Mercredi **10\*** novembre 2026
- Mercredi 2 décembre 2026

- Sur inscription :
- A l'accueil des Possibles  
02 43 04 22 93
  - auprès de Sophie Charrier  
06 08 02 26 33

\* Attention date modifiée



LES POSSIBLES



CONTACT :  
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



**SUR  
INSCRIPTION**



Ensemble

Confiance

# ATELIERS D'ÉCRITURE PARTAGÉE

Animés par Annick L'Hostis

Liberté

Pas de niveau exigé

Bien-être

**VENDREDIS 9 ET 23 OCTOBRE**

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



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@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

**— Vos rendez-vous pour le mois —  
d'octobre 2026**

Ensemble, on va plus loin !

| Lundi                                                                                                                            | Mardi                                                                                                                                                                                         | Mercredi                                                                                                           | Jeudi                                                                                                                                                                                                               | Vendredi                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b><br>A Lassay à Chevrier<br>Espace Rencontre de 9h30 à 11h30<br>Jeux de société<br>Travaux manuels<br>Peinture – crochet  | <b>6</b><br>A Chevrier de 14h30 à 16h30<br>Atelier Bricolage<br>Départ à Chevrier à 16h45<br>Retour vers 19h15<br>Préparation aux décors pour les Concrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul | <b>7</b><br>A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h00 – 11h00<br>Sport physique adapté avec le club Elan  | <b>8</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>9</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>12</b><br>A Lassay à Chevrier<br>Espace Rencontre de 9h30 à 11h30<br>Jeux de société<br>Travaux manuels<br>Peinture – crochet | <b>13</b><br>Départ à Chevrier à 14h00<br>Retour vers 17h<br>Bénévolat pour les Concrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul                                                                   | <b>14</b><br>A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h00 – 11h00<br>Sport physique adapté avec le club Elan | <b>15</b><br>Départ à Chevrier à 9h00<br>Retour vers 12h<br>Bénévolat pour les Concrées Ordinaires à La Chapelle au Riboul<br>A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h à 16h00<br>Atelier Mémoire Avec Catherine | <b>16</b><br>Départ à Chevrier à 15h00<br>Retour vers 18h30-19h00<br>Vernissage au Quarante à Laval<br>Exposition des travaux réalisés avec Géraldine Trubert<br>Départ à Chevrier à 19h30<br>Retour vers 23h<br>Festival des Concrées Ordinaires – soirée Cabaret |
| <b>19</b><br>Animatrice en congé                                                                                                 | <b>20</b><br>Animatrice en congé                                                                                                                                                              | <b>21</b>                                                                                                          | <b>22</b><br>Au Jardin Boréal de 15h à 16h30<br>Découverte du club lecture avec Manon                                                                                                                               | <b>23</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>26</b><br>A Lassay à Chevrier<br>Espace Rencontre de 9h30 à 11h30<br>Jeux de société<br>Travaux manuels<br>Peinture – crochet | <b>27</b><br>Départ à Chevrier à 14h00<br>Retour vers 17h<br>Sortie Aux Greniers du Turet à Champfremont                                                                                      | <b>28</b>                                                                                                          | <b>29</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |

**EDI** Espace de Découvertes et d'Initiatives

**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 : LA MAYENNE Le Département

**Bonjour à tous,**

Voici quelques dates à retenir pour le mois d'octobre, novembre et décembre 2026 :

**Vendredi 16 Octobre** à la Chapelle au Riboul dans le cadre du festival des concrées ordinaires – soirée cabaret

**Vendredi 16 Octobre** au Quarante – 40 rue du Britais à Laval  
Vernissage du projet "Faire prendre l'air à l'art pour faire prendre l'art aux gens", réalisé à Lassay avec Géraldine Trubert.

**Samedi 24 Octobre et Dimanche 25 Octobre** à la salle Polyvalente de Mayenne – Bourse aux vêtements automne-hiver organisée par "Les Possibles"

**Mardi 17 Novembre** de 9h00 à 17h00 à la salle polyvalente de Mayenne, journée de formation sur le pouvoir d'agir. "Unissons nos différences"

**Mardi 24 Novembre, samedi 28 et dimanche 29** de 9h00 à 16h00 à la salle polyvalente de Mayenne  
bénévolat pour cuisiner pour les bénévoles de la bourse aux jouets

**Samedi 28 et Dimanche 29 Novembre** à la salle polyvalente de Mayenne  
Bourse aux jouets organisée par "Les Possibles"

**Mardi 1er Décembre** après-midi Justine animatrice au Château de Mayenne pour nous parler de l'exposition jeu "De la case au Pixel"

**Jeudi 17 Décembre** après-midi Justine nous reçoit au Château de Mayenne pour nous faire découvrir l'exposition "De la case au Pixel".

**A vous de vous saisir de ces événements !**



# LES ACTIVITÉS À 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>

## • Ateliers de partages

**Jeudis 1<sup>er</sup> et 15 octobre septembre**, de 14h à 15h30

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

## • Point infos quartier (P.I.Q.)

**Lundi 12 octobre**, 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 familiales et collectives de quartier pour petits et grands

**Mercredi 14 octobre**, de 14h à 16h : activités manuelles



# LES ACTIVITÉS À LA MAISON DES FAMILLES DE BROSSOLETTE



✉ 11 rue d'Artois 53100 MAYENNE

Solène Courteille – 06.80.68.84.63

[s.courteille@lespossibles.org](mailto:s.courteille@lespossibles.org)

Animatrice

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :

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

## • **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.

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 29 octobre**, de 14h à 16h

Contacts : Solène Courteille et Sophie Charrier

## • **Repas inter-quartiers**

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

Tarif : 5 €

Au menu : Saucisse / purée (ou plancha poulet si la météo ne permet pas un barbecue) / fromage salade / salade de fruits

(Transport possible avec un départ des Possibles à 11h30 : à préciser lors de l'inscription)

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

Contacts : Emilie Rangeard et Solène Courteille



## • **Animations de quartier**

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

🌈 **Mercredi 7 octobre** : atelier cuisine - gâteaux aux couleurs d'automne (Carrot cake)

🌈 **Mercredi 14 octobre** : activités créatives - créons des décorations et des squichies de saison !

# LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

## • Chorale « Le Chœur des Possibles »

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre**, de 10h à 11h30, salle Coluche

(Tous les jeudis, hors vacances scolaires)

Contacts : Emilie Alves et Solène Courteille

## • Ateliers des Jeux'di

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre**, de 14h à 15h30, dans le hall de l'association.

Venez jouer et découvrir des jeux de société

Contacts : Emilie Alves et Isabelle Nouveau

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

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

Contact : Sandrine Mayoni

## • Mardis créa'

**Les mardis**, de 14h à 15h30

**Reprise le 6 octobre**

Nouveauté : L'atelier créatif devient un atelier créatif autonome. Pour chaque période, Emilie vous accompagnera sur une technique pour la découvrir et l'appréhender ; après à vous de jouer ! Vous pourrez vous organiser librement, avancer à votre rythme et laisser place à votre créativité.

Contact : Emilie Alves

## • Echanges en français

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

**Les lundis et vendredis**, de 14h30 à 16h

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

**Les vendredis matins** (en fonction de la météo et de la disponibilité des bénévoles, les horaires peuvent varier)

Venez jardiner ensemble dans un esprit de partage et de convivialité ! Plantations diverses et variées, échanges d'astuces et de recettes, entraide et bonne humeur sont au RV. Chacun peut disposer d'une parcelle individuelle ou familiale, tout en prenant part à l'entretien et à la vie des parcelles collectives. Une belle occasion de se reconnecter à la nature... et aux autres !

Contact : Sandrine Mayoni

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

Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

**Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique**

au 07.85.54.43.72 ou [valentin.robin@mayennecommunaute.fr](mailto:valentin.robin@mayennecommunaute.fr)

- **Les lundis**, de 9h à 12h et de 13h à 16h, au France Service de Lassay-les-Châteaux
- **Les mardis**, de 14h à 16h et **les vendredis** de 9h à 12h, aux Possibles



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE



## • Rendez-vous numériques collectifs

Voir p. 36 et 37

# BOURSE AUX VÊTEMENTS

## AUTOMNE - HIVER 2026

### VENTE \* DES BORDEREAUX

\*Dans la limite des stocks.

Le samedi 3 octobre

de 9h à 12h

Le mardi 6 octobre

de 18h à 20h30

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

Pièce d'identité demandée.

Les Possibles, Place Gambetta - MAYENNE

2 €

Le mercredi 21 octobre

de 9h à 13h30

Le jeudi 22 octobre

de 11h30 à 18h

Salle Polyvalente - Mayenne

### DÉPÔT DES VÊTEMENTS

Homme,  
Femme &  
Enfant

### WEEKEND DE LA BOURSE

Le samedi 24 octobre

de 9h à 18h

Le dimanche 25 octobre

de 10h à 16h

Salle Polyvalente

Rue Volney, MAYENNE

Le mardi 27 octobre de 9h à 16h

Salle Polyvalente - Mayenne

Après 16h les invendus seront donnés aux associations caritatives.

### RETRAIT DES INVENDUS

Contact :  
Estelle au  
07 57 50 67 38

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

L'association retire 10 % aux déposants et ajoute 10 % aux acheteurs pour les frais de fonctionnement.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)





LES POSSIBLES

Sur  
inscription à  
l'accueil des  
Possibles

Des programmes  
sont disponibles  
à l'accueil

**CONTACTS :**  
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33  
Isabelle NOUVEAU 02.43.04.22.93



Adhésion obligatoire

**SAMEDI 3 OCTOBRE**

## **LES 60 ANS DE L'AMAV**

(Association Mayennaise d'Action auprès des gens du Voyage)  
**à LAVAL**

**Au programme :**

**2 € le  
transport**

- de 14h à 20h : Animations (fête foraine, cirque, exposition, guinguette) place du 11 novembre
- à 17h : spectacle "Valentine chez les tsiganes" cinéma l'Avant-Scène
- à 18h : concert "Tahrgi Numschma", place du 11 novembre

**Rendez-vous à 13h15 aux Possibles  
Retour vers 20h45**



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)



Sur  
inscription à  
l'accueil des  
Possibles



Adhésion obligatoire

**SAMEDI 3 OCTOBRE**

**DUOS MERE/ENFANT**

**COIFFURE**  
**(conseils, shampooing, coiffage...)**

**ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS**

**De 14h à 16h**  
**à l'association Les Possibles**  
**44 place Gambetta à Mayenne**

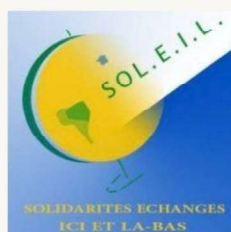
Venez vous accorder une bulle de bien-être  
et passer un moment privilégié en duo mère - enfant,  
autour d'un atelier coiffage avec les conseils  
de Lilie Doussin, coiffeuse-esthéticienne.



# COURS DE BRESILIEN



Proposés par  
l'association  
SOLE.I.L.



 **Débutant.es accepté.es**

 Le mercredi, à 14h30, à la maison des associations 

**2026 :**  
2, 16 et 30 septembre  
14 octobre  
25 novembre  
2 et 16 décembre

**2027 :**  
6 et 20 janvier  
3 et 17 février  
10 et 24 mars  
14 avril  
5 et 19 mai  
2 et 16 juin 

Si vous êtes intéressé.e,  
contacter l'accueil des  
Possibles au 02.43.04.22.93  
(4 personnes maxi) 

Co-voiturage avec Catherine Vincelot, adhérente aux Possibles,  
Départ de Mayenne  
Adhésion obligatoire aux Possibles et à l'association SOLE.I.L. (10 €)





LES POSSIBLES

Vous pouvez  
apporter quelque  
chose à grignoter  
et à partager si  
vous  
le souhaitez

MARDI  
20 OCTOBRE

À 18H

Venez partager  
un moment  
convivial et  
chanter  
avec nous

# KARAOKÉ

DANS  
L'ACCUEIL

Contact :

Marie-Hélène Corbeau-Joubin, animatrice  
06.59.58.86.48 / 02.43.04.22.93

Avec l'aide des participant.es présent.es le soir



44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)





CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services



MAYENNE  
communauté

LES  
POSSIBLES



# Atelier numérique : Menaces sur internet, comment se protéger ?

**Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique**

Vendredi 23 octobre  
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.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

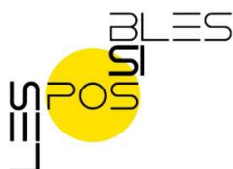




CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services



MAYENNE  
communauté



# Atelier numérique : Apprendre à utiliser un traitement de texte

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

---

Vendredi 30 octobre  
De 14h00 à 15h30  
Association Les Possibles

---

Merci de venir avec votre équipement informatique

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

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



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)





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



Solène Courteille – 06.80.68.84.63  
s.courteille@lespossibles.org

## • Le sport autrement

Une activité physique adaptée, ludique et conviviale pour les jeunes retraités et les seniors, animée par un professionnel qualifié.

POURQUOI PARTICIPER ?

- ✓ Redécouvrir le plaisir du mouvement à son rythme
- ✓ Préserver sa santé physique et mentale
- ✓ Partager des moments de convivialité
- ✓ Découvrir de nouvelles pratiques sportives
- ✓ Être accompagné.e dans une ambiance sécurisante et bienveillante

### ***Vendredis 9 et 16 octobre***

De 10h à 11h, salle Gambetta

Proposé par Stéphane Barré de l'UFOLEP

**Tarif : 28 € (licence sportive) + adhésion à l'association**

**Prévoir tenue adaptée, eau et bonne humeur !**

**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 »

### ***Séances de sophrologie : lundis 12 octobre, 9 et 23 novembre et 14 décembre...***

De 11h à 12h, salle Françoise Dolto

Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue

**Tarif : 10 € l'ensemble des prestations**

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

## • Méninges et vous

### ***Mercredis 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre à 10h***

Un zeste de culture générale, un concentré de mémoire et beaucoup de bonne humeur ! Des exercices ludiques et variés pour stimuler sa mémoire, éveiller sa curiosité et partager un moment convivial autour de questions de culture générale.

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

## • Socio-esthétique

Des ateliers conviviaux avec une professionnelle pour prendre soin de soi, mieux se connaître et se sentir bien... au féminin comme au masculin !

### **Les jeudis :**

**15 octobre**, de 10h à 12h (soins des mains)

**19 novembre**, de 10h à 12h30 (colorimétrie)

**17 décembre**, de 10h à 11h30 (morphologie)

Proposée par Eve Courteau, socio-esthéticienne

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

Tarif : 10 € l'ensemble des séances

## • Danse

**À vos pas, prêts... dansez !** Envie de bouger en douceur, de vous amuser et de faire de nouvelles rencontres ?

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 encore quelques airs plus actuels.

Au rythme de chacun, ces séances permettent de **bouger en douceur, entretenir sa mémoire, travailler sa coordination et surtout partager un moment de plaisir et de bonne humeur !**

Venez danser, échanger, rire... et créer de beaux souvenirs ensemble !

**LES POSSIBLES**

CONTACT : Solène COURTEILLE 06.80.68.84.63

**Pour les Séniors**

**DANSE**

**Danse country :**  
09 octobre  
06, 13 et 20 novembre

**4 séances d'initiation par danse**

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

**SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL**

44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

Futur Mayenne MAYENNE communauté MAYENNE Familiales Café de la Mayenne Carsat Pays de la Loire

**Actions seniors financées par :**



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

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Venez découvrir la capoeira en famille ! Cette animation sportive, gratuite et ouverte à toutes et tous, vous invite à partager et vous amuser ensemble, petits et grands, tout en découvrant les bienfaits de l'activité physique pour la santé et le bien-être. Un moment convivial et intergénérationnel, adapté à votre rythme : venez quand vous voulez et repartez quand vous le souhaitez !

**GRATUIT – SANS INSCRIPTION**



**BOUGEZ AVEC NOUS**  
**VIVEZ MIEUX !**

DES ANIMATIONS SPORTIVES,  
GRATUITES ET ACCESSIBLES À TOUS  
EN MAYENNE

COMITÉ NATIONAL  
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS  
CDOS  
MAYENNE

MAISONS  
SPORT  
SANTÉ  
EnVie d'Activité

IMAGE GÉNÉRÉE AVEC VIA D'ADRIEN BENOÎT/SHUTTER © 2025 CDOS53. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Le 23 octobre 2026 de 10h30 à 12h30  
à la salle Gambetta



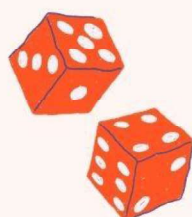
IMPRIMÉ PAR LA VILLE DE MAYENNE.



# LA BOÎTE à JEUX DE LA MÉMOIRE

Le Centre de Ressources Territorial (CRT) du Nord Mayenne vous propose des ateliers dédiés aux personnes de plus de 60 ans présentant des troubles ou des pertes de mémoire, afin d'entretenir et de stimuler leurs capacités cognitives.

Chaque jeudi matin, à Mayenne  
de 10h30 à 11h30 au Centre Social Les Possibles  
Possibilité de transport sur demande.



ANIMÉ PAR NIKITA,  
LA VIE EST UN JEU !



Du jeudi 26 novembre 2026  
au jeudi 18 février 2027  
10h30 - 11h30



Inscription pour l'ensemble du cycle  
présence demandée chaque jeudi matin.

Inscriptions et informations  
06.26.33.48.03



Nikita  
La vie est un jeu !



Action soutenue financièrement par la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA)

# LES POSSIBLES VOUS CONSEILLENT...



*Sism.*  
Semaines d'information  
sur la santé mentale

visite   temps festifs   lecture & musique   portes ouvertes

## Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

ciné-rencontre   conférences   concerts & spectacles   expositions

**du 1 au 18 octobre 2026**  
sur le territoire de Mayenne Communauté

Renseignements auprès du Contrat local de santé : 06 76 80 41 57

## PROGRAMME D'ANIMATIONS



PROGRAMME  
COMPLET :





# PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ



## TEMPS CONVIVIAL

Temps de lancement

**Jeudi 1<sup>er</sup> octobre de 17h à 18h** | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Présentation du programme des SISM, de l'exposition d'œuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques, des résultats du concours photos sur les émotions.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : Contrat local de santé - 06 76 80 41 57

## CINÉ - RENCONTRE

Documentaire « Soyons Fous »

**Vendredi 2 octobre à 20h** | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques se lance dans une folle épopée : la création d'un film d'aventure. Projection suivie d'un temps d'échanges et organisée dans le cadre des rencontres cinéma et santé d'Atmosphères 53.

Tarif : 6 € | Tout public. Plus d'informations sur [www.atmospheres53.org](http://www.atmospheres53.org) > Festivals > Rencontres cinéma et santé

## TEMPS FESTIF

Concert et karaoké

**Mardi 6 octobre de 14h à 16h30** | Maison de quartier Brossolette, 11 Rue d'Artois, Mayenne

La chorale du GEM présentera quelques chansons pour commencer. La Maison Relais vous invite ensuite à participer à un karaoké. Goûter offert.

GRATUIT | Tout public. Sur inscription : Maison Relais - 06 65 42 57 67

## CONFÉRENCE

Burn out parental

**Mardi 6 octobre de 20h à 21h30** | Auditorium du Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Maïra Mikolajczak, professeure en psychologie médicale et de la santé, présentera ce qu'est l'épuisement dans le rôle de parent, la distanciation émotionnelle, la perte d'épanouissement parental, les facteurs qui favorisent la prévention... Intervenante en visio.

GRATUIT | Tout public. Inscription recommandée : Les Possibles - 02 43 04 22 93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

## PORTES OUVERTES

GEM (Groupe d'entraide mutuelle)

**Vendredi 9 octobre de 14h à 17h** | GEM à la folie, 14 bis Quai Carnot, Mayenne

Le GEM (groupe d'entraide mutuelle) est un lieu d'inclusion sociale, offrant à ses membres un local de rencontre et d'activités. Les adhérents vous présenteront le fonctionnement, les activités proposées ainsi que différentes œuvres qu'ils ont créées.

GRATUIT | Tout public, accès libre. Renseignements : GEM - 02 44 29 50 87

## TEMPS FESTIF

Libre de danser, libre d'être soi

**Mardi 13 octobre de 14h à 16h30** | Gaston & Cie, 515 Rue de la Peyennière, Mayenne

Moment festif pour les personnes avec un «petit truc en plus» & Cie\*. L'occasion de s'amuser, danser, chanter ! Goûter offert.  
\*personnes concernées par des troubles psychiques ou en situation de handicap psychique

GRATUIT | Personnes avec un «petit truc en plus» & Cie, et accompagnateurs. Inscription : EPSMS La Filousière - 02 43 32 07 54

## CONTES

Espaces conteurs

**Mardi 13 octobre à 20h15** | Copainville, 273 Rue du Fauconnier, Mayenne

Venez partager une soirée où les arts du récit ouvrent la discussion sur notre époque, les relations humaines et les représentations sociales. Après une scène ouverte, découvrez le spectacle « Tu Parles, Charles ! » de Karine Mazel, entre humour et contes : une réflexion sur les contes merveilleux, les préjugés et la modernité.

PRIX LIBRE | Tout public, accès libre. Renseignements : Espace conteurs - 06 69 38 80 10 - [espaceconteurs@mailo.com](mailto:espaceconteurs@mailo.com)



## DU 1 AU 18 OCTOBRE 2026

### LECTURE

#### Mimilit «Spécial émotions»

Samedi 3 octobre à 10h30

Mardi 6 octobre à 10h

Médiathèque de Lassay

Mercredi 7 octobre à 10h30

Bibliothèque de Martigné

Samedi 10 octobre à 10h30

Mercredi 14 octobre à 10h30

Médiathèque de Mayenne

Histoires, chansons, comptines et jeux de doigts, pour le plaisir des petits et de leur famille.

GRATUIT | 0-6 ans. Réservation conseillée : Lassay 02 43 08 98 53, Martigné 02 43 11 19 81, Mayenne 02 43 11 19 71

### EXPOSITION

#### La Boite à Maux

Du 1<sup>er</sup> au 16 octobre - Horaires de Copainville

Restaurant de Copainville,  
273 Rue du Fauconnier, Mayenne

À travers la boîte à maux, les résidents de Copainville ont récolté des paroles sur la santé mentale et ont réalisé une fresque à partir de ces recueils.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

### DÉCOUVERTE

#### Sélection de chansons et livres

Du 1<sup>er</sup> au 17 octobre - Horaires de la médiathèques | Grand Nord, 396 rue Volney, Mayenne

Venez écouter une playlist sur la santé mentale (écoute au niveau du Caisson dans le hall, sous casque dans la médiathèque et au niveau du conservatoire) et découvrir des livres sur la thématique de la santé mentale, du bien-être...

GRATUIT | Tout public, accès libre.

### VISITE

#### L'architecture de l'hôpital village psychiatrique de Mayenne

Dimanche 18 octobre de 15h à 16h30

224 boulevard Paul Lintier devant l'entrée du CHNM  
(site de La Plaine)

Partez à la découverte de l'architecture et de l'histoire de l'hôpital village du centre hospitalier de Mayenne en compagnie d'une guide-conférencière et de Bruno Lizée, président de l'Association du patrimoine hospitalier de Mayenne.

GRATUIT | Tout public. Renseignements : Pays d'art et d'histoire - 02 43 58 13 06 - coevrons-mayenne@lamayenne.fr

### EXPOSITION

#### L'expression par l'art

Du 1<sup>er</sup> au 18 octobre - Horaires du Vox | Cinéma Le Vox, 16 Place Juhel, Mayenne

Venez découvrir des oeuvres réalisées par des personnes concernées par des troubles psychiques ainsi qu'une exposition photos sur les émotions.

GRATUIT | Tout public, accès libre.

## ACTIONS DÉPARTEMENTALES

Spectacle «Heureux soient les fêlés» Samedi 3 octobre à 20h30, Théâtre de Laval

Portes ouvertes URPA Mercredi 7 octobre de 17h à 21h, 45 rue du Chef de Bataillon Henri Gêret, Laval

Portes ouvertes UNAFAM Jeudi 8 octobre de 18h à 20h30, 48 rue de la Charrière, Laval

Concert ORPAIR Collectif Samedi 17 octobre à 17h, Le 40, Laval

Temps festif «Le Choeur Kiff et Boum» Samedi 17 octobre à partir de 19h, Les Ondines, Changé

Toutes les actions mises en place en Mayenne sont à retrouver sur le site internet du PTSM 53 >







### Extrait de l'argumentaire national

Les activités artistiques jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie. Elles apportent des bienfaits que l'on soit créateur (peindre, chanter, écrire, etc.) ou simple spectateur (aller au cinéma, au théâtre, lire un livre, écouter de la musique, etc.).

Les activités artistiques, de par la diversité des composantes qu'elles impliquent (déclenchement d'émotions, d'imagination, esthétisme, stimulation sensorielle et cognitive, possibilité d'interaction sociale et d'activité physique), influencent profondément la santé physique, mentale et sociale des individus.

### Conseil Intercommunal en Santé Mentale de Mayenne Communauté :

Le Contrat local de santé de Mayenne Communauté s'engage sur les questions liées à la santé mentale notamment par le biais du Conseil Intercommunal en santé mentale. Ce dernier regroupe une vingtaine de partenaires : acteurs sociaux, médico-sociaux, sanitaires, associations, etc. et œuvre pour l'inclusion des personnes vivant avec des troubles psychiques et la déstigmatisation de la santé mentale. Ces acteurs de proximité se sont réunis pour proposer des moments conviviaux d'échanges et de partage dans le cadre des SISM 2026.

### Membres du collectif SISM 2026 - Mayenne Communauté :

Association Les Possibles, Collectif Une parole un espoir, EPSMS La Filousière, MSA, GEM de Mayenne, Pôle santé mentale du CHNM, Copainville, Pouvoir d'agir, COPS 53, CPTS du Pays de Mayenne, CCAS de Mayenne, Maison relais EnoSia, Pôle handicap et parentalité Mayenne Communauté, Contrat local de santé de Mayenne Communauté

### Partenaires :

Collectif santé mentale 53, ARS, Réseau des Bibliothèques et des Médiathèques, Le Vox, Atmosphères 53, Gaston & Cie, ORPAIR Collectif, Espace Conteurs, Pays d'art et d'histoire, Département de la Mayenne, Association du patrimoine hospitalier de Mayenne, UNAFAM, URPA CH Laval, Le Chœur Kiff et Boum, CAF



A VENIR

Lutter contre les  
discriminations :

**RENFORÇONS**  
nos pouvoirs d'agir

COLLECTIF  
**UND** MAYENNE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :



**Mardi 17 novembre 2026 - 9h/17h**  
**Salle Polyvalente de Mayenne (Rue Volney)**

Avec la présence de Sébastien HOVART  
Animateur en Education Populaire



# LES ATELIERS LOISIRS DES POSSIBLES

## Dans les locaux de l'association Les Possibles



Marie-Hélène Corbeau-Joubin

06.59.58.86.48

mh.corbeau-joubin@lespossibles.org

Ateliers animés par des bénévoles, adhérents à l'association Les Possibles

### **Do' in (automassage, gym douce, méditation)**

Lundi, de 10h à 11h15 ou mercredi, de 10h15 à 11h30

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

En l'absence de la bénévole référente, « l'interim » sera assuré par les membres du groupe

Mardi, de 14h à 16h30

### **Couture**

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

### **Tarot**

Mardi, de 14h à 18h et mercredi, de 20h à 23h

### **Scrabble**

Mardi et vendredi, de 14h à 17h

### **Tricot, crochet**

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

### **Temps d'activités et de convivialité**

**Mardis créa'** et **jeux'di**, de 14h à 15h30, (voir planning dans cette plaquette)

### **Atelier libre pour enfants (reprise le 21/10)**

Mercredi, de 14h à 15h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

*Dans un atelier libre, l'enfant peut s'impliquer dans une activité, un jeu, une tâche qu'il choisit lui-même et qu'il peut exercer seul, sans l'aide de l'adulte. C'est l'idée de laisser l'enfant s'approprier l'outil ou le matériel. À la différence d'un jeu encadré, cette activité n'a aucune fonction définie. Il est, ici, néanmoins et toutefois, en sécurité, sous la tutelle de l'animatrice référente, présente pendant la durée totale de l'atelier.*

### **Patchwork**

Jeudi, de 14h à 16h

### **Atelier projets solidaires (couture, tricot...) (voir page suivante)**

Vendredi, de 9h à 12h

### **Tissage**

Vendredi, de 14h à 16h30

### **Scrapbooking**

Vendredi, de 20h à 22h30

### **Poterie adultes**

Jeudi, de 18h à 20h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

## A la maison de quartier de l'Angellerie

### **Les ateliers de partages**

Lundi, de 14h à 15h30 (voir planning dans cette plaquette)

Contact : Sandrine Mayoni

# Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,  
On peut faire beaucoup...



Des matériaux  
de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

Vous avez la fibre solidaire, avez envie de créer, de transmettre vos savoirs,  
souhaitez découvrir les associations du territoire...

Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Pour tous renseignements, contactez :

Sophie Charrier : 06.08.02.26.33

Marie-Hélène Corbeau-Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre

De 9h à 12h, aux Possibles





Jeudi 15 octobre

Au programme :



Le matin

Marché à Évron



Le midi

Repas à la cafétéria



L'après-midi

Visite d'un magasin de couture



Retour à Mayenne vers 16 h 30



INSCRIPTIONS

Inscriptions auprès de l'Accueil  
des Possibles



TARIF TRANSPORT

2€ par personne

# LES STRUCTURES ACCUEILLIES À L'ANNÉE

## Dans les locaux de l'association Les Possibles

✚ **Les Conjointes Survivants et parents d'Orphelins** ☎ 02 43 30 75 21

Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1<sup>er</sup> étage, bureau 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, parking 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...)

✚ **Les Petits Frères des Pauvres** ☎ 02 40 68 96 96

Un samedi par mois, de 10h30 à 12h, à l'accueil

✚ **enoSia- La Citad'Elle (Accompagnement autour des violences conjugales et intrafamiliales) Anne Detour**  
Mail : [lacitadelle@enosia.net](mailto:lacitadelle@enosia.net) ou ☎ 06 98 74 07 95

Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois, de 10h à 12h, bureau Anne Franck **AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

### Nous mettons également, ponctuellement, des salles à disposition :

✚ Les Apprentis d'Auteuil

✚ SAE Chanteclair

✚ SEMO

✚ ITEP – Association Félix-Jean Marchais

✚ France Horizon

✚ ASE

✚ UDAF – Lire et Faire Lire

✚ LADAPT

✚ INALTA

✚ UEMO – PJJ

✚ Les petits frères des pauvres

✚ EKLA

✚ La Mission Locale

✚ France Terre d'Asile...

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

✚ **CIRFA (Centre Information Recrutement Forces Armées)** ☎ 02 43 91 03 20

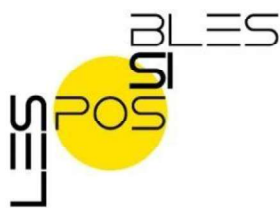
1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

## 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





Solitud'Ecoute - 0 800 47 47 88

Équipe Laval-Mayenne  
[laval-mayenne@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:laval-mayenne@petitsfreresdespauvres.fr)  
Tél : 02 40 68 96 96

# CAFÉS RENCONTRE

PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés



**10 OCTOBRE**  
**7 NOVEMBRE**  
**5 DÉCEMBRE**

**Venez découvrir l'association  
Les Petits Frères des Pauvres,  
dans le hall d'accueil des Possibles  
un samedi par mois, de 10h30 à 12h**

Depuis 1946, les Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées de plus de 50 ans, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous recréons des liens leur permettant de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure. « Vivre tout simplement »



44 place Gambetta - 53100 Mayenne  
Tél : 02.43.04.22.93 - [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org)

