Ça va être possible !

Votre programme du mois de novembre 2026





ASSOCIATION LES POSSIBLES
44, place Gambetta 53100 MAYENNE
☎ : 02.43.04.22.93
contact@lespossibles.org
www.lespossibles.org
https://www.facebook.com/AssoLesPossibles

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL :

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

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

SOMMAIRE

Edito de ce mois de novembre ..... P.3 à 4

Notre équipe professionnelle P.5

L'accueil, un lieu pour tous P.6

Où nous trouver ? P.7

Adhésion à l'association P.8

Petite Enfance (de 0 à 6 ans) / Famille ..... P.9 à 18

CLAS – Contrat Local d'Accompagnement Scolaire (primaire et collégien) P.19

Info Jeunes ..... P.20 à 22

Escale, Espace de Découvertes et d'Initiatives ..... P.23 à 25

L'Arc-en-ciel, Espace de Découvertes et d'Initiatives P.26

Activités à la maison de quartier de l'Angellerie P.27

Activités à la maison des familles de Brossolette P.28

Activités aux Possibles ..... P.29 à 38

Activités spécifiques aux séniors (plus de 60 ans) ..... P.39 à 42

Les Possibles vous recommandent ..... P.43 à 44

A venir P.45

Ateliers de loisirs ..... P.46 à 48

Les structures accueillies à l'année ..... P.49 à 50

EDITO DE NOVEMBRE

Novembre : un mois pour résister autrement et renforcer notre pouvoir d'agir collectif

Novembre s'installe avec ses brumes matinales, ses arbres qui se parent de teintes dorées et cuivrées et cette invitation naturelle à ralentir le rythme. C'est un mois de transition, entre l'effervescence de la rentrée et les fêtes de fin d'année qui se dessinent à l'horizon. À l'image de la célèbre chanson « Les Feuilles mortes » interprétée par Yves Montand, novembre porte une atmosphère particulière, faite de souvenirs, de réflexion et d'une douce mélancolie qui accompagne les derniers jours de l'automne avant l'arrivée de l'hiver.

Plusieurs journées symboliques rythment ce mois et résonnent particulièrement avec les valeurs portées par Les Possibles.

Le 3 novembre**, la** Journée internationale de la gentillesse nous rappelle que les petits gestes de bienveillance du quotidien ont un impact considérable sur notre qualité de vie collective. Un sourire, une écoute attentive, un coup de main : autant d'actions simples qui contribuent à renforcer le lien social.

Le 20 novembre**,** la Journée internationale des droits de l'enfant nous invite à porter une attention particulière aux plus jeunes, à leur protection, à leur épanouissement et à leur capacité à devenir les citoyens éclairés de demain.

Dans le prolongement de ces valeurs de respect et d'égalité, nous vous invitons également à participer à la journée de sensibilisation et de formation « Lutter contre les discriminations : renforçons nos pouvoirs d'agir », portée par le Collectif Unissons Nos Différences (UND) Mayenne, dont l'association est membre active. Cette rencontre, organisée le 17 novembre à Mayenne**,** permettra de mieux comprendre les mécanismes des discriminations et d'identifier ensemble les moyens d'agir pour une société plus inclusive. Elle illustre pleinement notre verbe d'action « Résister autrement », inscrit dans notre projet social *Faire Autrement Société*, qui consiste à combattre les inégalités par l'éducation populaire, la rencontre, le dialogue et l'action collective.

Le 25 novembre**,** la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes revêt une importance toute particulière pour notre association. Cette date fait écho aux nombreux engagements portés sur notre territoire pour prévenir les violences, accompagner les victimes et promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes. Plus que jamais, nous affirmons notre volonté de contribuer à une société respectueuse, inclusive et exempte de toute forme de violence.

Cette volonté de défendre la dignité humaine et de renforcer la participation citoyenne trouvera également un écho lors de la Journée d'Animation Globale (JAG) organisée le 26 novembre par la Fédération des Centres Sociaux 49/53. Cette journée invitera usagers, bénévoles, administrateurs et professionnels à réfléchir collectivement aux défis démocratiques actuels, à la participation des habitants et au rôle des centres sociaux dans la transformation sociale. Une démarche qui s'inscrit elle aussi dans notre ambition de **«** Résister autrement », en encourageant l'engagement citoyen, l'esprit critique et la construction d'alternatives collectives. Les inscriptions sont ouvertes, à l'accueil, à toutes les personnes intéressées. Le programme précise notamment que cette journée abordera les questions de démocratie, de neutralité des centres sociaux et des réponses collectives aux défis démocratiques actuels. Un trajet en minibus est prévu.

Enfin, le 27 novembre**,** le Black Friday marquera le lancement de la période des achats de fin d'année. Cette journée commerciale nous invite à questionner nos modes de consommation. À rebours de la surconsommation, notre projet social défend le verbe d'action « Consommer autrement » : privilégier la réparation plutôt que le remplacement, encourager le réemploi, développer des pratiques créatives et durables, réduire le gaspillage et permettre à chacun de mieux gérer ses ressources dans un contexte économique de plus en plus contraint. À ce titre, n'oublions pas que la seconde main constitue une alternative concrète, économique et écologique. Acheter d'occasion, donner une seconde vie aux objets, échanger plutôt qu'acheter neuf, ce sont autant de gestes qui préservent le pouvoir d'achat des familles tout en limitant notre impact sur l'environnement. C'est dans cet esprit que se tiendra, au cours de ce mois de novembre, notre traditionnelle Bourse aux Jouets à la Salle Polyvalente. Rendez-vous attendu par de nombreuses familles du territoire, cet événement permet à chacun de préparer les fêtes de fin d'année à moindre coût, tout en favorisant le réemploi, la solidarité et une consommation plus responsable. Une belle occasion de démontrer que l'on peut faire plaisir aux enfants tout en consommant autrement.

Ainsi, entre bienveillance, lutte contre les discriminations, défense des droits de l'enfant, prévention des violences faites aux femmes, vitalité démocratique, consommation responsable et réemploi solidaire, novembre nous rappelle que chacun peut agir à son échelle pour Faire Autrement Société. À travers ces différentes initiatives, nous poursuivons notre ambition de renforcer le pouvoir d'agir des habitants et de construire, avec vous, un territoire plus solidaire, plus juste et plus inclusif.

Belle lecture à toutes et à tous, et beau mois de novembre sous les couleurs de la solidarité, de l'engagement et du pouvoir d'agir collectif.



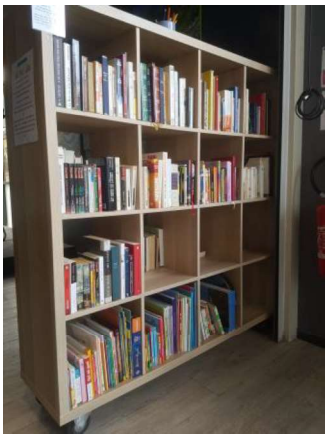
Christophe DOUSSIN,
Directeur

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

NOTRE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

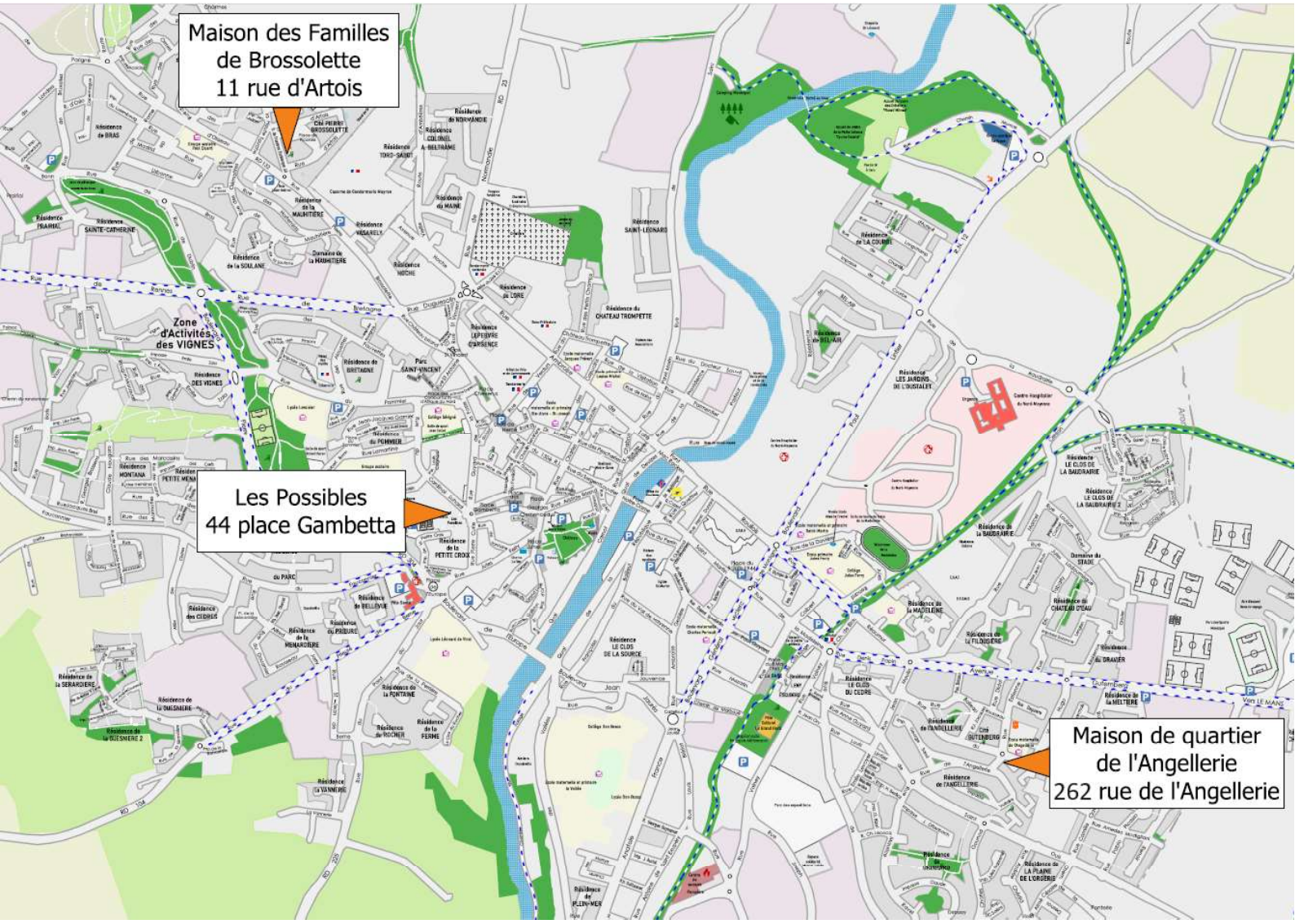
Christophe Doussin, directeur	c.doussin@lespossibles.org	✆ 06.66.04.76.95
Isabelle Nouveau, chargée d'accueil	contact@lespossibles.org	☎ 02.43.04.22.93
Estelle Goupil, comptable	e.goupil@lespossibles.org	✆ 07.57.50.67.38
Hélène Lecompte, référente famille	h.lecompte@lespossibles.org	✆ 06.66.07.39.64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

L’ACCUEIL, UN LIEU POUR TOUTES ET TOUS

Espace bouquins voyageurs	Lieu de détente avec presse
	
Des livres à votre disposition, à emprunter, à échanger, à prendre…	Un espace libre où chacun peut venir lire la presse, discuter…

Secrétaire d’accueil à votre écoute et à votre service	Comptable
	
Isabelle Nouveau	Estelle Goupil

OÙ NOUS TROUVER ?



Siège social Les Possibles, 44 place Gambetta

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

Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois

Avec le soutien financier de :

Mais également :

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

A renouveler à compter du 1er 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 !

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

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

En tant qu'adhérent.e, vous vous engagez à :

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

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

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

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



PETITE ENFANCE / FAMILLE



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

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

LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

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**

CONSERVATOIRE MUSIQUE DANSE THÉÂTRE MAYENNE COMMUNAUTÉ

RV à 9h45 au conservatoire du Grand Nord

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

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

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

LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

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

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

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

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

LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

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

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

Ville de Mayenne l'énergie — MAYENNE communauté — RESEAU LECTURE MEDIATHEQUE — ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Mayenne

LES POSSIBLES

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64



Adhésion obligatoire

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 !

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

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

LES POSSIBLES

CONTACT :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01



ACCUEILS CAFÉ

A L'ÉCOLE PRIMAIRE ROSA PARKS	A L'ÉCOLE PAUL ÉLUARD	A L'ÉCOLE ANNE SYLVESTRE
53 rue Lamartine 53100 Mayenne	125 rue de Oisseau 53100 Mayenne	177 rue Estienne 53100 Mayenne
Un mardi par mois à partir de 8h15	**Un mardi par mois à partir de 8h15**	**Un jeudi par mois à partir de 8h15**
17 NOVEMBRE 8 DECEMBRE	**3 NOV (Maternelle) 1er DEC (Primaire)**	**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.

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

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

CONTACTS :
Emmanuelle PEPION 06.82.09.15.01
Hélène LECOMPTE 06.66.07.39.64
s.vaillant@lespossibles.org

GRATUIT
Sans engagement

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 :

- 14 novembre
- 12 décembre

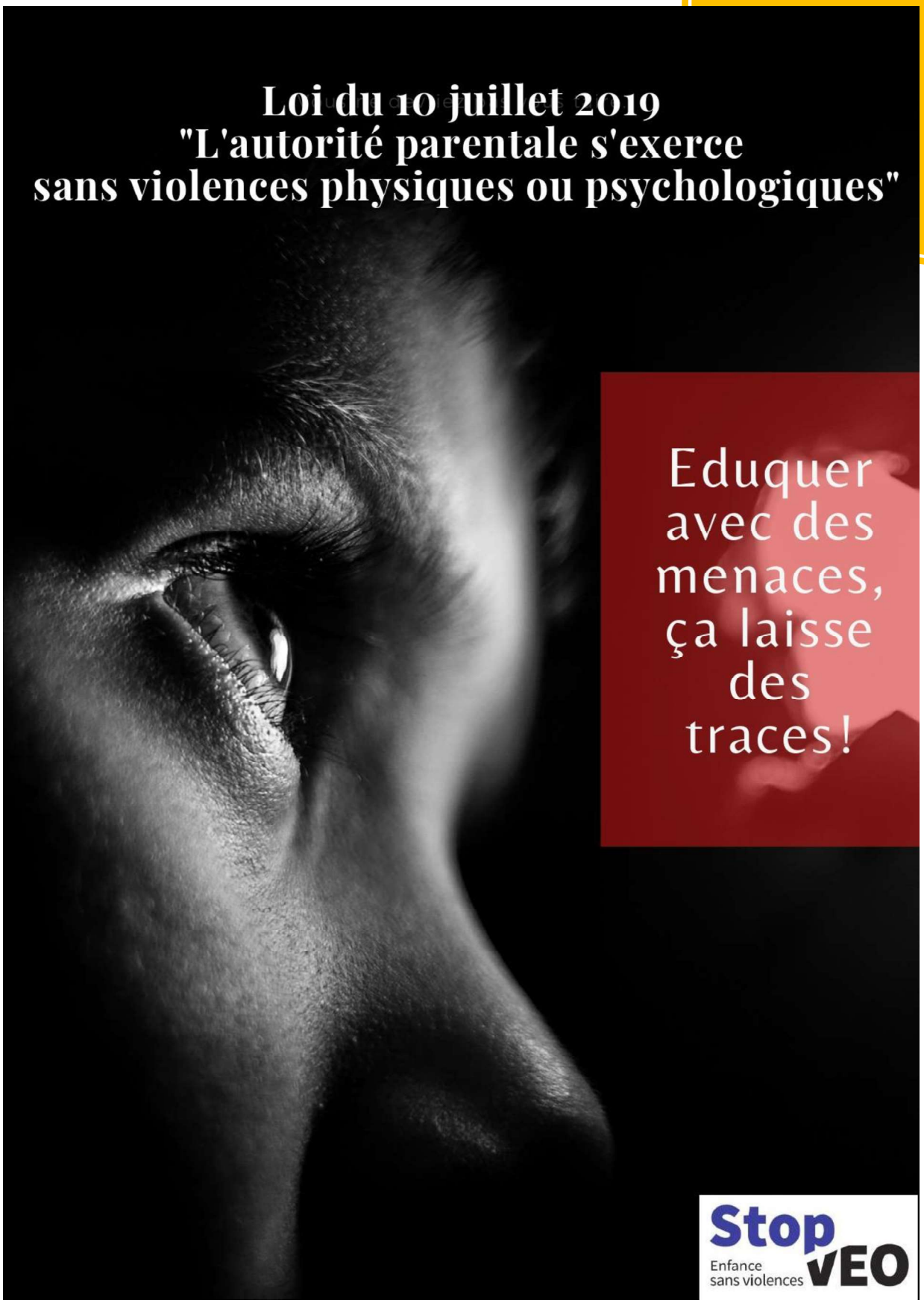
En 2027 :

- 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

Dans le cadre du mois de prévention sur les Violences Educatives Ordinaires, une exposition dans le hall d'accueil des Possibles, est visible sur les temps d'ouverture, du 2 au 30 novembre.



LES PETITS RIENS QUI FONT MAL AU QUOTIDIEN

NOVEMBRE 2026

Mois de prévention sur les violences éducatives ordinaires



Café parents | Conférence | Cinéma | Lecture

MAYENNE communauté

Pour les enfants de 0 à 6 ans, les parents et les professionnels

EN NOVEMBRE

Pour les parents et leurs enfants âgés de 0 à 6 ans

GRATUIT | SANS INSCRIPTION

MARDI 10

· 20 H ·

« Même qu'on nait imbattables » Ciné-débat

Cinéma Le Vox | 6 € / place

Avec la gendarmerie de Mayenne et la maison de protection des familles de Laval

SAMEDI 14

· 15 H - 17 H ·

Se mettre à la place du jeune enfant | Atelier parents

Par Sandrine Toutain, psychomotricienne
Salle Lucie Aubrac à Mayenne
Inscription conseillée aux Possibles
02 43 04 22 93

MARDI 24

· 20 H ·

Pour une enfance sans violence Conférence

Par STOP VEO, Solenn Eréac.
Auditorium du Grand Nord à Mayenne

Renseignements :

relaispetiteenfance@mayennecommunaute.fr
02 43 30 30 03

Les possibles | contact@lespossibles.org
02 43 04 22 93

MIMILIT PART EN VOYAGE
DANS LES MÉDIATHÈQUES

Séances lecture pour les tout-petits

SAMEDI 7 · 10 H 30 ·
MERCREDI 18 · 10 H 30 ·
· Mayenne ·

SAMEDI 21 · 10 H 30 ·
MARDI 24 · 10 H ·
· Lassay-les-Châteaux ·

SAMEDI 28 · 10 H 30 ·
· La Bazoge-Montpinçon ·

Réservation conseillée au 02 43 11 19 71

CAFÉS PARENTS · 8 H 15 ·

MARDI 3
· École Paul Éluard ·

JEUDI 5
· École Anne Sylvestre ·

MARDI 17
· École Rosa Parks ·

Par l'association « Les Possibles »



Pour une enfance sans violence

Comprendre et prévenir les violences éducatives ordinaires

Définition des violences éducatives ordinaires (VEO)
Les VEO dans notre société et le lien avec la maltraitance
Les conséquences des VEO
L'interdiction des VEO par la loi du 10 juillet 2019
Une éducation sans violences est possible : les messages clés

Conférence
mardi 24 novembre 2026
20h > 22h

accueil à partir de 19h30

Le Grand Nord (auditorium)
396 rue Volney 53100 MAYENNE

Gratuit - Tout public

Renseignements : contact@lespossibles.org

Conférence animée par Solenn EREAC, StopVEO

www.stopveo.org

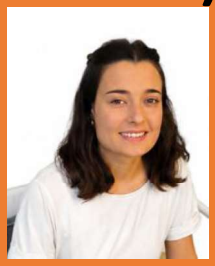
msa santé famille retraite services
Allocations Familiales Caf de la Mayenne
Ville de Mayenne l'énergie
Les Possibles
Mayenne communauté
Stop VEO Enfance sans violences

CLAS
(Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)



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)
  Contact : Solène Courteille
  Rencontre Ciné-CLAS : ***mercredi 25 novembre***, 13h, à l'Avant-Scène (Laval)
  Pas d'accompagnement le 05/11, ni le 26/11

- ***Accompagnement scolaire à la maison de quartier de l'Angellerie***
  Tous lundis et jeudis, en novembre de 16h à 17h30 (pour les séances à l'extérieur horaire de fin variable)
  Contact : Sandrine Mayoni

- ***Accompagnement scolaire pour les enfants de l'école élémentaire Rosa Parks***
  Contact : Marie-Hélène Corbeau-Joubin

• A destination des collégiens

- ***Coaching collège aux Possibles***
  Les mardis et jeudis, de 16h30 à 18h30
  Pas d'accompagnement du 24/11 au 01/12 inclus

- ***3 novembre*** : Présentation du programme du Kiosque + atelier « c'est quoi être spectateur »

- ***5 novembre*** : Spectacle « Viril(e.s) » + pique-nique

- ***19 novembre*** : Intervention Valentin Robin autour du numérique

Contact : Emilie Alves

Le Kiosque
Centre d'Action Culturelle Mayenne Communauté

CONSEILLER NUMÉRIQUE

INFO JEUNES

Mayenne Communauté
info Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES



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

STUDYRAMA :
salon étude supérieur
samedi 07 novembre
Possibilité de t'emmener sur inscription par sms



LES POSSIBLES

info Jeunes Mayenne Communauté
EXPLORER LES POSSIBLES

They're

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 !

x/y

ON VOUS METS EN RELATION !

Contactez nous au
06.78.29.73.99
ou pij@lespossibles.org

x/y

Label Information Jeunesse

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



LES POSSIBLES

Mayenne Communauté
info jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

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

Label Information Jeunesse

Escale à Mayenne
Espace de Découvertes et d'Initiatives



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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 **Do'in** à 10h avec Diane **Pas d'espace rencontres**	3	4 **Do'in** à 10h15 avec Diane	5 **Le Jeudi** du BREAK à Brossolette de 14h à 16h Avec Solène	6 **Atelier solidaire** à l'association Les Possibles de 9h à 12h En autonomie **Atelier d'écriture partagée** Avec Annick, bénévole De 10h à 11h30 (Sur inscription)
Sophie en congés				
9 **Do'in** à 10h **Espace rencontres aux Possibles** de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité…)	10 Rencontre **« A faire ce mois -ci… »** de 10h à 11h30 Sur inscription **Permanence Escale** De 14 h à 16h aux Possibles	11 **Férié**	12 **Le Jeudi** du BREAK à Brossolette de 14h à 16h Avec Solène	13 **Atelier solidaire** à l'association Les Possibles de 9h à 12h **Samedi 14 novembre** Permanence aux Possibles de 10h à 12h
16 **Do'in** à 10h **Pas d'espace rencontres En formation**	17 *Journée de **lutte contre les discriminations et renforcer son pourvoir d'agir** en présence de Sébastien Hovart	18 **Do'in** à 10h15 avec Diane	19 **Atelier « Vagabondage autour du livre »** à 10h au café le Rendez-Vous **Le Jeudi** du BREAK à Brossolette de 14h à 16h	20 **Atelier solidaire** à l'association Les Possibles de 9h à 12 h Présence de Maéva, Association Pampa **Atelier d'écriture partagée**, tinté du verbe d'action « Consommer autrement » Avec Annick, bénévole De 10h à 11h30 (Sur inscription)
23 **Do'in** à 10h **Espace rencontres aux Possibles** de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité…)	24 **Permanence Escale** De 14 h à 16h aux Possibles	25 **Do'in** à 10h15 avec Diane **Shopping à Emmaus** de Mayenne « Consommer autrement » Rendez-vous à 14h Aux Possibles	26 **Pas de Jeudi** du BREAK	27 **Atelier solidaire** à l'association Les Possibles de 9h à 12 h
30 **Do'in** à 10h **Espace rencontres aux Possibles** de 14 à 17h (Belote, scrabble et échanges sur l'actualité…)				
Mes Notes :				

"CONSOMMER AUTREMENT" Faire Autrement Société Cap 2030

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



« CONSOMMER AUTREMENT », Faire Société Autrement …Cap 2030
(Fait référence au nouveau projet social de l'association les Possibles)

L'occasion de mettre en lumière :

- **Les Ateliers Solidaires du Vendredi Matin**

« Avec trois fois rien et rien de neuf, on peut faire beaucoup ! »
Le réemploi et la solidarité sont au cœur de nos ateliers. Ensemble, nous transformons des matériaux de récupération en objets uniques et utiles destinés à être vendus ou donnés à des associations.

- La rencontre « **Vagabondage autour du livre** », N'hésitez pas à nous partager vos suggestions de livres sur le thème « consommer autrement ».
- Un **atelier Ecriture partagée,** tinté du verbe « consommer autrement »

De proposer :

- **Une sortie à Emmaüs de Mayenne**, acteur incontournable du réemploi et de la solidarité en Nord-Mayenne, alliant économie circulaire et projet social.
- De faire connaissance avec le **Comité Citoyen de l'alimentation**, Mardi 1er décembre à partir de 14h jusqu'à 17h dans le Hall des Possibles

A noter :

- **La bourse aux jouets**, 28 et 29 novembre 2026
- Découvrir le **marché des producteurs locaux** du jeudi soir à côté des Possibles, ouvert à tous.

Pour finir, connaissez- vous **la méthode B.I.S.O.U** ? Une méthode facile qui interroge nos modes de consommation.

- **B comme Besoin :** À quel besoin cet achat répond-il chez moi ?
- **I comme Immédiat :** En ai-je besoin tout de suite ?
- **S comme Semblable :** Est-ce que je possède déjà quelque chose de semblable qui pourrait remplir la même fonction ?
- **O comme Origine :** Quelle est l'origine de ce produit ?
- **U comme Utile :** Cet objet va-t-il vraiment m'être utile au quotidien ?

Lutter contre les discriminations :
Renforçons nos pouvoirs d'agir.
Une petite définition pour commencer. La discrimination désigne un traitement inégal et défavorable envers une personne ou un groupe, fondé sur des critères interdits par la loi.
Pour exemple quelques critères : l'âge, le handicap, le lieu de résidence, l'apparence physique, le sexe, l'origine, le nom de famille…
A partir de cette définition, il semble important de se poser quelques questions
Est-on ou avons-nous déjà été victime de discrimination ?
Est-ce que je suis ou ai-je déjà été discriminant ?
Face à une situation de discrimination, suis-je en capacité d'intervenir ?
Cette journée du 17 novembre 2026, accessible à tous sur inscription, **est faite pour nous donner des repères, des outils pour lutter contre les discriminations.**



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

LES POSSIBLES

EDI Espace de Découvertes et d'Initiatives en Mayenne

CONTACT :
Sophie CHARRIER 06.08.02.26.33



SUR INSCRIPTION

Ensemble

Confiance

ATELIERS D'ÉCRITURE PARTAGÉE

Animés par Annick L'Hostis

Liberté

Bien-être

Pas de niveau exigé

VENDREDIS 6 ET 20 NOVEMBRE

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

LA MAYENNE Le Département

FAIRE AUTREMENT SOCIÉTÉ CAP 2030...

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

Ville de Mayenne l'énergie

MAYENNE communauté

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Mayenne

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

- 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

44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - 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

L'Arc-en-ciel – Vos rendez-vous pour le mois de novembre 2026 –

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h00 à 16h00 Jeux de société Travaux manuels	3	4 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h00 – 11h00 Sport physique adapté avec le club Elan	5	6
9 A Lassay à Chevrier De 10h à 12h Atelier pour préparer les menus pour la bourse aux jouets A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h00 à 16h00 Jeux de société Travaux manuels	10 A Lassay à Chevrier De 14h00 à 16h00 Atelier Quilling avec les habitants de Mayenne 	11 FERIE	12 Animatrice en réunion toute la journée au conseil départemental A chevrier de 14h à 16h Atelier Mémoire animé par Catherine	13
16 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h00 à 16h00 Jeux de société Travaux manuels	17 Départ de Lassay à Chevrier à 8h30 retour vers 17h30 Unissons nos Différences à la salle polyvalente de Mayenne Pique-nique dans la salle	18 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h00 – 11h00 Sport physique adapté avec le club Elan	19	
23 A Lassay à Chevrier Espace Rencontre de 14h00 à 16h00 Jeux de société Travaux manuels	24 Départ à Chevrier à 8h30 Retour vers 16h Cuisine pour les bénévoles de la bourse aux jouets	25 A la salle Multisport à Lassay 9h00-10h00 et 10h00 – 11h00 Sport physique adapté avec le club Elan	VENDREDI 27 Au jardin Boréal à 20h30 Spectacle du Kiosque "Petites fugues mathématiques" 4,50 €/pers	SAMEDI 28 Départ à Chevrier à 8h30 Retour vers 16h Cuisine pour les bénévoles de la bourse aux jouets

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

L'Arc-en-ciel

Espace de découvertes et d'initiatives

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

Informations

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

Association "Les Possibles"
44 place Gambetta , 53100 Mayenne

Contact : Patricia Conan, animatrice sociale
02 43 04 22 93 – 06 74 89 91 00
p.conan@lespossibles.org

www.lespossibles.org

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 lapossibilité de vous y rendre, n'hésitez pas à me contacter.

Soutenu financièrement par :

Bonjour à tous,

Voici quelques dates à retenir pour le mois de Novembre et décembre 2026 :

- **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 se déplace à Lassay pour nous parler de l'exposition jeu "De la case au Pixel".
- **Mercredi 16 Décembre** animations de fin d'année aux Possibles à Mayenne après-midi et soirée.
- **Jeudi 17 Décembre** après-midi Justine nous reçoit au Château de Mayenne pour nous faire découvrir l'exposition "De la case au Pixel".

!

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

• Point infos quartier (P.I.Q.)

Lundis 2 et 30 novembre, de 10h à 12h

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

Avec la présence de l'animatrice.

• Ateliers de partages

Jeudis 5 et 12 novembre, de 14h à 15h30

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

• Animations familiales et collectives de quartier pour petits et grands

Pas d'animation les mercredis ce mois-ci

• Repas de quartier



Jeudi 19 novembre, à la maison de quartier de l'Angellerie

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

Menu mystère et en concertation pour des papilles en éveil et un bon moment à partager

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*

Solène Courteille – 06.80.68.84.63
s.courteille@lespossibles.org
Animatrice

Retrouvez les activités de la maison des familles sur Facebook :
https://www.facebook.com/manon.lespossibles.3

• Animations de quartier

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

- ***Mercredi 4 novembre :*** Activités créatives : Créons des décorations et des squichies de saison !
- ***Mercredi 18 novembre*** : Clean Walk, tous mobilisés pour un quartier plus propre !

• 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 5, 12 et 19 novembre, de 14h à 16h
Contacts : Solène Courteille et Sophie Charrier

• Repas inter-quartiers



Lundi 23 novembre, dès 9h pour la préparation ou 12h pour le repas
Tarif : 5 €
Au menu : Velouté de légumes / Roti de porc riz Pilaf / Dessert surprise
(Transport possible avec un départ des Possibles à 11h30 : à préciser lors de l'inscription)
SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DES POSSIBLES
Contacts : Emilie Alves et Solène Courteille

LES ACTIVITÉS AUX POSSIBLES

• Mardis créa'

Mardis 3, 10*, 17* et 24* novembre, de 14h à 16h

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.

Le **10*** : Atelier à Lassay **sur inscription à l'accueil** (8 places)

RV à 13h15 aux Possibles - Retour vers 16h30

* En autonomie

Contact : Emilie Alves

• Chorale « Le Chœur des Possibles »

Jeudis 5, 12 et 19 novembre, de 10h à 11h30, salle Coluche

Contacts : Emilie Alves et Solène Courteille

• Ateliers des Jeux'di

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, 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 7, 14, 21 et 28* novembre de 11h à 12h30, au local près des Possibles

***Réunion annuelle du SEL à partir de 10h à la maison de quartier de Brossolette**

Contact : Sandrine Mayoni

• 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 après-midi (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)

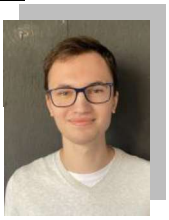
Pas de dépannage informatique possible, juste des conseils ! **Venir avec son propre matériel.**

Sur RV avec Valentin Robin, conseiller numérique

au 07.85.54.43.72 ou valentin.robin@mayennecommunaute.fr

- ***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 38

LES POSSIBLES

Réunion de préparation le jeudi 5 novembre, de 9h à 10h, aux Possibles
Ouvert à toutes et tous

KARAOKÉ

MARDI 10 NOVEMBRE



DE 18H À 20H30

Installation tous ensemble de 18h à 18h30

DANS L'ACCUEIL

Venez partager un moment convivial et chanter avec nous

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

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

Faire Autrement Société CAP 2030...

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

Ville de Mayenne énergie
MAYENNE communauté
Allocations Familiales Caf de la Mayenne

LES POSSIBLES

Bourse aux JOUETS & PUERICULTURE 2026

Contact: Emilie ALVES 06.82.09.41.42
e.alves@lespossibles.org





Retrait du bordereau (2€)

Samedi 7 novembre de 10h à 12h
dans le hall de l'association Les Possibles
44 place Gambetta 53100 Mayenne

Dépôt des articles à la SALLE POLYVALENTE
Mercredi 25 novembre de 9h30 à 19h30
Jeudi 26 novembre de 9h à 17h30

Salle Polyvalente de Mayenne

Vente
Samedi 28 novembre
8h30 - 18h
&
NEW! **Dimanche 29 novembre**
10h - 16h

Reprise des invendus
et remboursement des articles vendus
Mardi 1er décembre de 10h à 17h

Ne seront acceptés que les jouets et objets de puériculture propres et en bon état.
Des jouets seront aussi acceptés pour les associations caritatives.

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

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

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

MOIS SANS TABAC

En novembre, on arrête tous en même temps

A Mayenne

Novembre 2026

Du 1er au 30

STAND
Stand permanent au CHNM, avec mise à disposition de documents de prévention, kits d'arrêt, etc.

MARDI 3

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES
pour femmes enceintes ou en projet de grossesse, pour faire le point sur ses consommations et bénéficier d'un accompagnement tabacologique

MARDI 3 - 10 - 24

STAND
avec mesure de monoxyde de carbone, test de dépendance et prescription de substituts nicotiniques

LUNDI 2 - 9

RENCONTRE
échange collectif et partage d'expériences

MERCREDI 18

VILLAGE PREVENTION SANTE
animations, conseils, sensibilisation aux effets du tabac sur la santé et sensibilisation à l'environnement avec marche ramassage de mégots

Plus d'informations sur les lieux et horaires en scannant le QR Code

MOIS SANS TABAC

En novembre, on arrête ensemble.

A Mayenne

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

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

MARDI 10 NOVEMBRE

11H - 14H

Stand en accès libre

au 44 place Gambetta à Mayenne

mois sans tabac


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

Et si on faisait le premier pas ensemble ?

MOIS SANS TABAC

Mercredi 18 novembre

de 14h à 17h

Esplanade du Grand Nord, Mayenne

Marche :

- Ramassage de mégots
- 2 départs à 14h, de la Mission Locale (14 Rue Guimond des Riveries) et Les Possibles
- Arrivée prévue au village prévention
- Pensez à apporter des gants et un récipient, si vous en avez !

Village prévention :

Animations, conseils personnalisés pour arrêter de fumer, remise de kits gratuits, consultations flash avec des professionnels de santé et remise de substituts nicotiniques, impact des mégots sur l'environnement...





CONSEILLER NUMÉRIQUE
France services

MAYENNE
communauté

LES POSSIBLES



Atelier numérique : Apprendre à utiliser un tableur (Excel, Calc,...)

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 20 novembre 2026
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 pour plus de détails sur les activités de notre association.

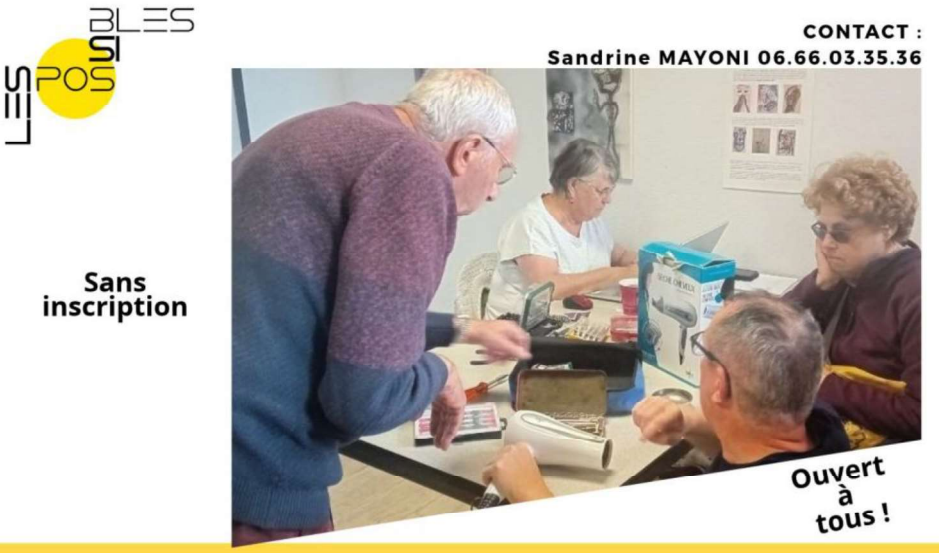
FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

Ville de Mayenne l'énergie

MAYENNE
communauté

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Mayenne



SAMEDI 21 NOVEMBRE

REPAIR CAFE ET RÉPARATION DE VÉLOS

Votre objet ne fonctionne plus ?

Tentez de lui redonner une seconde vie.
Dans une ambiance conviviale, une équipe de bénévoles réparateurs sera à votre disposition pour vous accompagner dans cette action !

Le samedi, de 9h30 à 11h45
à l'association Les PossibleS

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)

Repair Café

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

Ville de Mayenne Energie — MAYENNE communauté — Allocations Familiales Caf de la Mayenne



En parallèle du repair café, le service prévention déchets de Mayenne Communauté propose une animation de sensibilisation autour du thème « Consommer autrement », dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets (SERD). Le but est de sensibiliser à la fois aux éco-gestes "énergie et eau" à adopter au quotidien, ainsi que sur l'allongement de la durée de vie de ses appareils.

Un programme détaillé sera diffusé prochainement mais un **rendez-vous sur le marché de Mayenne, est déjà prévu entre 9h et 12h ce samedi 21 novembre.**

CONSEILLER NUMÉRIQUE

MAYENNE communauté

LES POSSIBLES



Atelier numérique : Comment utiliser les sites de vente de seconde main (Le boin coin, Vinted, etc.)

Avec Valentin ROBIN, conseiller numérique

Vendredi 27 novembre 2026
De 14h00 à 15h00
Association Les Possibles

Merci de venir avec votre smartphone ou 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.

FAIRE AUTREMENT SOCIETE CAP 2030...

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

Ville de Mayenne l'énergie

MAYENNE communauté

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Mayenne

LES ACTIVITES SENIORS
(pour les 60 ans et plus)



Solène Courteille – 06.80.68.84.63
s.courteille@lespossibles.org

• Méninges et vous

Mercredis 4 novembre et 9 décembre, de 10h à 11h
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

• Le sport autrement

Une activité physique adaptée, ludique et conviviale pour les jeunes retraités et les seniors, animée par un professionnel qualifié.
POURQUOI PARTICIPER ?
✓Redécouvrir le plaisir du mouvement à son rythme
✓Préserver sa santé physique et mentale
✓Partager des moments de convivialité
✓Découvrir de nouvelles pratiques sportives
✓Être accompagné.e dans une ambiance sécurisante et bienveillante
Vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre
De 9h45 à 10h45 (Groupe 1 avec Stéphane BARRÉ de l'UFOLEP) et 10h45 à 11h45 (Groupe 2 avec Bernard GUILLOT), salle Gambetta
⚠ Pour le bon déroulement des séances, les groupes étant constitués à l'avance, merci de respecter les horaires qui vous ont été attribués.
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 9 et 23 novembre et 14 décembre (autres dates à venir en 2027)*
De 11h à 12h, salle Françoise Dolto
Proposées par Cindy Pauloin, sophrologue
Tarif : 10 € l'ensemble des prestations
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 :
19 novembre, de 10h à 12h30 (colorimétrie)
17 décembre, de 10h à11h30 (morphologie) ***(autres dates à venir en 2027)***
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 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 !

⚠ Report de la séance du vendredi 27 novembre (date à venir)



● Code de la route « Seniors au volant : à vos codes, prêts, révisez ! »

Révisez ensemble les règles de circulation, actualisez vos connaissances et adoptez les bons réflexes au volant grâce à une séance collective de code de la route.

Lundis 30 novembre et 14 décembre, de 14h à 15h30



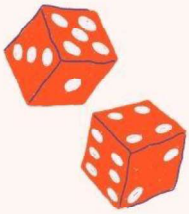
Actions séniors financées par :

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.

Gratuit

Inscriptions et informations

06.26.33.48.03



CRT Centre de ressources territorial pour les personnes âgées

Les Possibles

Nikita La vie est un jeu !

Commission des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Mayenne

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

LES POSSIBLES VOUS RECOMMANDENT





À L'OCCASION DE LA RÉVISION DE SON PLAN CLIMAT, MAYENNE COMMUNAUTÉ LANCE SA CONVENTION CITOYENNE CLIMAT.

Les **Conventions Citoyennes Locales** sont des assemblées de citoyens tirés au sort, représentatives de la diversité de leur territoire, réunis sur un temps limité pour répondre à une question précise.
Sur des sujets environnementaux, cette opération est l'occasion de faire émerger des consensus pour la gestion et la préservation du bien commun.

Les **élus** de **Mayenne Communauté** souhaite impliquer les **citoyens** très fortement dans le processus de révision du **PCAET** afin de **co-construire** la **stratégie** et le **plan d'actions** du **plan climat**.

Pour participer à la Convention Citoyenne Climat de Mayenne Communauté, il faut :

- Être habitant d'une des 33 communes de Mayenne Communauté
- Avoir au moins 14 ans
- Être disponible sur les dates de sessions de travail et s'engager à assister à toutes les sessions
- Être candidat au tirage au sort
- Être tiré au sort !

VOUS VOULEZ VOUS PORTER CANDIDAT ?

Flashez le QR code ci-dessous, remplissez le formulaire pour participer au tirage au sort et recevoir des informations sur la Convention Citoyenne Climat.
36 participants seront tirés au sort.

PLAN CLIMAT air énergie territorial
MAYENNE CO' RÉVISE SON PLAN CLIMAT !

FRANCE NATION VERTE Agir - Mobiliser - Accélérer

MAYENNE communauté

Conception : service communication de Mayenne Communauté • Ne pas jeter sur la voie publique.

A VENIR

- Concert de soutien avec le groupe de musique mayennais 15/45 : ***dimanche 13 décembre*** à 15h au Théâtre Municipal de Mayenne
  Entrée au chapeau (vous donnerez ce que vous voulez)
  Une vente de gâteaux sera prévue avec une confection en amont par les adhérent.es qui le souhaitent.

- Animations de fin d'année : ***mercredi 16 décembre*** (après-midi et soirée) dans les locaux des Possibles.

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'intérim » 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 à partir de 6 ans (si enfant plus jeune, doit être accompagné d'un adulte)

  (Reprise le 18/11)

  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*** *Contact : Sandrine Mayoni*

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

LES POSSIBLES

Les ateliers solidaires

Avec trois fois rien et rien de neuf,

On peut faire beaucoup...



Des matériaux de récup'...



Des idées...



Des savoir-faire...



De la solidarité...

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

Cet atelier est peut-être fait pour vous !

Pour tous renseignements, contactez :

Sophie Charrier : 06.08.02.26.33

Marie-Hélène Corbeau-Joubin : 06.59.58.86.48

Venez nous rejoindre les :

Vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre

De 9h à 12h, aux Possibles

FAS Faire Autrement Société CAP 2030...

44 place Gambetta - 53100 Mayenne

Tél : 02.43.04.22.93 - contact@lespossibles.org

Ville de Mayenne l'énergie — MAYENNE communauté — Allocations Familiales Caf de la Mayenne

Sortie proposée, en priorité, pour les participant.es de l'atelier de Mariette du mardi et de l'atelier couture du jeudi.



LES STRUCTURES ACCUEILLIES À L'ANNÉE

Dans les locaux de l'association Les Possibles

- ***Les Conjoints Survivants et parents d'Orphelins*** ☎ 02 43 30 75 21

Le 1er mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1er étage, bureau Simone Veil

- ***France Alzheimer*** ☎ 02 43 04 55 08

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

- ***Siel Bleu** (la santé par l'activité physique adaptée)* ☎ 06.69.77.27.14

Le mercredi, de 9h à 10h, 2ème 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, 2ème étage, salle Coluche

- ***AA - Alcooliques Anonymes*** ☎ 09 69 39 40 20

Tous les jeudis, de 20h à 21h30, 1er étage, salle Nelson Mandela
Le 1er 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

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
- 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

1er et 3ème 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 1er samedi du mois, de 10h à 12h

LES POSSIBLES

Solitud'Ecoute - 0 800 47 47 88

Équipe Laval-Mayenne
laval-mayenne@petitsfreresdespauvres.fr
Tél : 02 40 68 96 96

CAFÉS RENCONTRE

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés

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