

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



ADHÉSION



PENSEZ À RENOUVELER
VOTRE ADHÉSION!

MERCI



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 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	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

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.

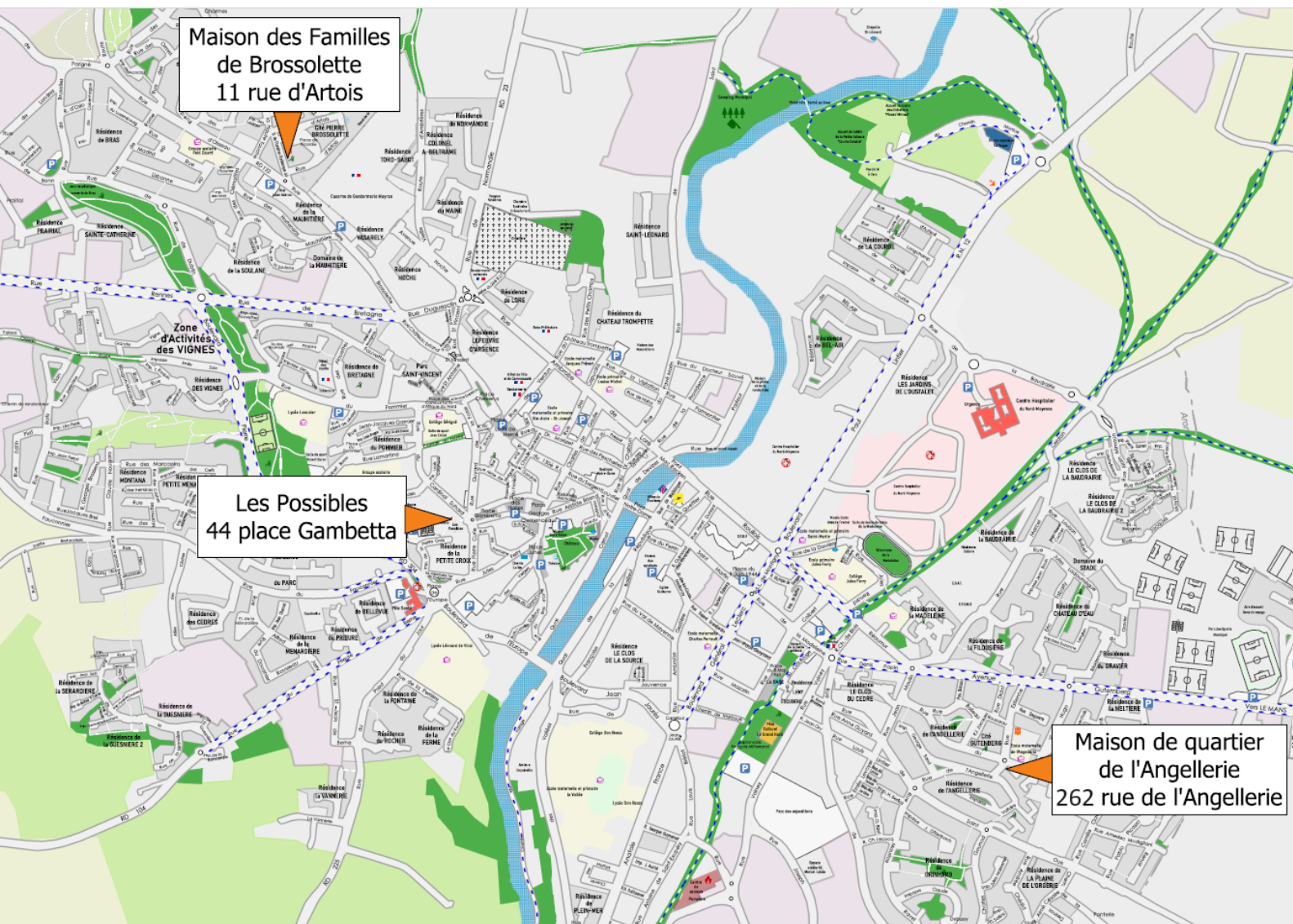
🧹 Un geste simple, un impact réel

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^{er} 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)

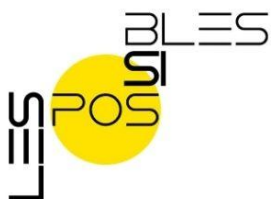
	MAYENNE COMMUNAUTE	HORS MAYENNE COMMUNAUTE
ADHESIONS INDIVIDUELLES		
Adhésions libres	Au-dessus du tarif demandé	
Jeunes de 4 à 18 ans	5 €	7 €
Demandeurs d'emploi – Bénéficiaires des minimas sociaux (AAH – RSA – ASS – Aspa)	4 €	
Bénévoles activités – bénévoles dirigeants	8 €	
Classiques / Usagers	9 €	
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.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





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





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





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





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.**



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



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

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 Sclolarité)



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^{er} 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!



> 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

MSA > 02 43 91 83 68 | 06 32 24 64 24,
houlbert.sandrine@mayenne-orne-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

$\frac{+}{-}$



$\sqrt{x}$



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

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



Du 1^{er} au 18 octobre 2026, la 37^{ème} 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

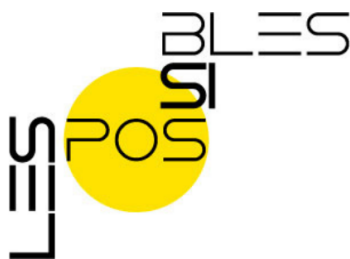
Au Quarante à Laval à 16h30

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



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





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**



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



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



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

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
<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
Le Département de la Mayenne

Bonjour à tous,

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

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.

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

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^{er} 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

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^{er}, 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^{er}, 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^{er}, 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

- **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

2 €

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

Pièce d'identité demandée.

Les Possibles, Place Gambetta - MAYENNE

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



Sur
inscription à
l'accueil des
Possibles

Des programmes
sont disponibles
à l'accueil



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



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

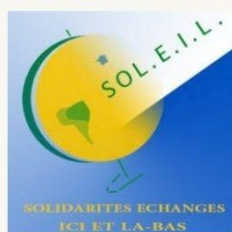
De 14h à 16h
à l'association Les Possibles
44 place Gambetta à Mayenne

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





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 pour plus de détails sur les
activités de notre association.



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

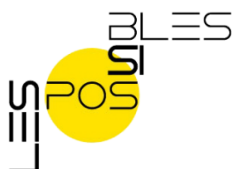




CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services



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 pour plus de détails sur les activités de notre association.



44 place Gambetta - 53100 Mayenne
Tél : 02.43.04.22.93 - 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

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

CONTACT : Solène COURTEILLE 06.80.68.84.63

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

Logos: Faut, Ville de Mayenne, MAYENNE communauté, ALLOCATIONS FAMILIALES, Caf de la Mayenne, Carsat Pays de la Loire

Actions séniors 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 SPORTS ADAPTES
CDOS
MAYENNE

MAISONS
SPORT
SANTÉ
EnVie d'Activité

IMAGE GÉNÉRÉE AVEC L'IA D'ADOBE PHOTOSHOP. © 2025 CDOS53. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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



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...

37^e
ÉDITION

Sism.

Semaines d'information
sur la santé mentale



Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux
arts

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



MAYENNE
communauté



ATMOSPHÈRES 53
LE CINÉMA EN MAYENNE



enoSia
Habitat

MÉDIATHÈQUES
BIBLIOTHÈQUES
MAYENNE COMMUNAUTÉ

ars
Agence Mayennaise de Santé
Place de la Liberté

CHNM
CENTRE HOSPIITALIER
DE NORD-MAYENNE

epsms
La Florentine

P.H.M.
Maison des Parents et des Enfants de Mayenne

ALLOCACTIONS
FAMILIALES
Café de la Mayenne

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

Contrat Local de
Santé

COPAINVILLE

LES
POSSIBLES

LE VOX
MAYENNE
Cinéma
Général

GEIST
MAYENNE

LA MAYENNE
le Département

PROGRAMME
COMPLET :



PROGRAMME DES SISM DE MAYENNE COMMUNAUTÉ



TEMPS CONVIVIAL

Temps de lancement

Jeudi 1^{er} 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 > 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

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

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^{er} 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^{er} 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^{er} 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'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 (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^{er} mardi de chaque mois, de 10h à 12h, 1^{er} étage, bureau Simone Veil

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

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

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

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

✚ **AMAP De la bouche aux oreilles (Maintien d'une Agriculture Paysanne)** ☎ 06 85 87 34 44

Le jeudi, de 17h à 19h30, parking près de l'association Les Possibles

✚ **Ma Hyène Poker** ☎ 07 69 19 19 14

Le jeudi, de 19h à 1h, 2^{ème} étage, salle Coluche

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

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

Le 1^{er} 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 ou ☎ 06 98 74 07 95

Le 3^{ème} 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^{er} et 3^{ème} mercredi de chaque mois, de 14h à 17h (SUR RENDEZ-VOUS)

A la maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie

✚ **Groupe de paroles Les Amis de la Santé** ☎ 02 43 04 89 06

Le 1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h



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



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

