

42 place des Drakkars  
14123 CORMELLES LE ROYAL  
Tél. 02 31 52 34 51  
07 43 36 66 03  
ccas@cormellesleroyal.fr



# L'espace Cormel'lien

ESPACE DE VIE SOCIALE

SEPT. / DEC. 2024

LE PROGRAMME

# Mot de M. le Maire



Chère Cormelloise,  
Cher Cormellois,

Le nouvel Espace de  
Vie Sociale qui porte  
le nom d'**Espace  
Cormel'lien** s'est  
ouvert cet été et nous  
vous y attendons

nombreux ! Il est issu du fruit de la  
réflexion de tous nos collègues élus et a  
pour vocation à créer du lien au sein de  
notre Commune avec pour maîtres-  
mots : l'écoute, la bienveillance, le  
respect... bref tout ce qui fait le vivre-  
ensemble.

Je vous laisse découvrir son  
programme !

Votre Maire  
Jean Marie Guillemin

# L'espace Cormel'lien

L'espace Cormel'lien, c'est l'endroit  
idéal pour se rencontrer et partager des  
moments agréables. Il est créé par la  
Commune avec accueil, bienveillance et  
un brin de folie pour répondre aux besoins  
de ses habitants.



*Espace Cormel'lien - 42 place des Drakkars*

Ici, on favorise les rencontres, les  
échanges et les interactions entre toutes  
les personnes accueillies.

# Atelier Sophrologie

**Adultes**

**Les mardis de 10h30 à 12h  
à l'Espace Cormel'lien**

*Cycle de 7 séances de novembre à décembre*

Avec Émeline, sophrologue diplômée, venez à la découverte de la sophrologie qui allie techniques de respiration et mouvements du corps pour aider à la libération des résistances corporelles et psychiques (*sur inscriptions*).

Des outils simples à mettre en place au quotidien :

- se mobiliser en douceur,
- mieux respirer , se détendre,
- mettre en place un rituel du coucher...

**respire**

Que vous soyez jeune ou moins jeune, vous trouverez une multitude d'activités et de services accessibles à tous, sans exception !

Notre espace soutient la cohésion sociale, participe à maintenir la santé (parce que prendre soin de soi et rire, ça fait du bien !) et vous aide à dompter les mystères du numérique.

En bref, l'espace Cormel'lien, c'est l'endroit parfait pour vivre ensemble dans une ambiance conviviale et détendue.

Venez, on vous attend !

## **Coordinatrice de l'espace Cormel'lien**

Coralie GRUDNIAK  
vous accueille dans  
l'espace Cormel'lien  
lors des animations et  
pour des rendez-vous  
personnalisés



# 1,2,3... Famille

## Atelier parents - enfants

Les mercredis de 9h30 à 11h  
à l'Espace Cormel'lien

Des ateliers parents-enfants pour partager, apprendre et s'amuser ensemble ! Notre animatrice vous proposera des activités variées, parfois en liens avec des intervenants extérieurs. Ce sera aussi l'occasion pour vous de faire des propositions et de réfléchir ensemble à de nouveaux thèmes d'ateliers.



## Dates à retenir

- **À l'écoute de nos notes intérieures** avec Emeline, sophrologue  
**Mercredis 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre**

Sous forme de jeux, les enfants découvrent leur capacité à ressentir les émotions et les exprimer avec le corps et découvrent des instruments doux (écoute, toucher ...)



- **Devenir parents** avec le Relais Petite Enfance - **Mercredi 4 décembre - GRATUIT**

# Parenthèse famille

## Accueil libre parents-enfants

Les mercredis de 14h à 16h30  
à l'Espace Cormel'lien

Un lieu bienveillant et accueillant où parents et enfants peuvent se rencontrer et s'épanouir.

Notre animatrice est présente pour répondre à vos questions, vous guider et vous accompagner à la demande, tandis que vous profitez d'un moment apaisant.



Faites connaissance avec d'autres parents et laissez vos enfants jouer et se faire de nouveaux amis dans un environnement adapté et convivial.

**Accueil en accès libre**  
selon le nombre de places  
Animatrice présente  
Sans inscription

## Date à retenir

• **Cuisine en famille « De l'assiette de grand à l'assiette de bébé ».**

Partagez un moment en famille en cuisinant ensemble et en repartant avec un délicieux repas pour le soir

**Mercredi 20 novembre à 16h**  
à l'Orée du Bois



2€

# Une histoire de pratiques

## Ateliers partage et création

Les jeudis de 14h à 16h30  
à l'Espace Cormel'lien

Envie de partager vos talents, d'apprendre et de créer ensemble, ou tout simplement de passer un moment convivial ?

Venez nous rejoindre à nos ateliers.

Public adulte  
**Gratuit**



## Dates à retenir

### • Atelier numérique pour les parents.

Un atelier pour mieux accompagner les parents face aux nouveaux enjeux du numérique. Possibilité de venir avec les enfants.



**Jeudi 7 novembre à 16h**  
à l'Espace Cormel'lien



### • Atelier urgences pédiatriques parents.

Apprenez les bons gestes à adopter en situation d'urgence sur les enfants et bébés lors d'accidents domestiques et autres...

**Samedi 19 octobre à 9h00**  
à l'Espace Cormel'lien



Inscriptions auprès de la  
coordinatrice  
**GRATUIT**

# Café Papote

## Moments chaleureux

Les vendredis de 10h à 12h  
à l'Espace Cormel'lien

Rejoignez-nous pour des moments chaleureux de café / thé, de papotage et de jeux dans une ambiance conviviale et détendue. N'hésitez pas à apporter et à faire découvrir vos jeux.

Public adulte  
**Gratuit**



# Animations ponctuelles

## Atelier cuisine & saveurs

Lundi 18 novembre à 18h  
à l'Orée du Bois

Rejoignez-nous pour un moment de convivialité en cuisine avec Hanna et découvrez sa succulente Minestrone : Une explosion de saveurs à partager qui ravira vos papilles et éveillera vos sens !

La **soupe minestrone** demande des légumes de saison pour créer une soupe diverse en textures et saveurs, adaptable aux goûts de chacun.

À L'Orée du bois  
Sur inscription  
**2 euros**  
Public Adulte



# Animations culturelles



# Le Calendrier

## La semaine type à l'Espace Cormel'lien

- **Mardi matin** : animation sophrologie (à partir du 5 novembre)
- **Mercredi matin** : 1, 2, 3 famille
- **Mercredi après-midi** : Parenthèse famille
- **Jeudi après-midi** : une histoire de pratiques
- **Vendredi matin** : Café papote

## Ciné concert Laurel et Hardy

Sortie à la Renaissance

Cinéma musique

**Dimanche 13 octobre à 15h30**

Tarif unique : 3 €



## Racontars arctiques

Sortie au Sablier

Marionnettes, musiques et bruitages

**Jeudi 7 novembre à 19h30**

Tarif unique : 3 €

Du 21 au 25 octobre

**Programme «spécial vacances»**

Toutes les activités, sorties

en famille à retrouver

prochainement sur le

site internet de la commune



**Fermeture de l'Espace Cormel'lien**

du 28 au 1<sup>er</sup> novembre

**Programme des animations exceptionnelles**



## Les Grands Fourneaux#2

Sortie à Mondeville

Dîner-cirque sous chapiteau

**Vendredi 15 novembre à 20h00**

Tarif unique : 3 €



# L'espace Cormel'lien

Renseignements et inscriptions au  
42, place des Drakkars  
14123 CORMELLES LE ROYAL  
Tél. 02 31 52 34 51 / 07 43 36 66 03  
[ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)