

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.

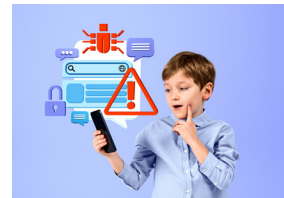
Public adulte
Gratuit



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



 +18 ans

 0€



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



 +18 ans

 2€

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^{er} 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