

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

JANVIER / JUIN 2025

LE PROGRAMME

Mot de M. le Maire



Chère Cormel'lienne,
Cher Cormel'lien,

Je suis très fier de vous présenter le nouveau programme de l'espace Cormel'lien pour le 1^{er} semestre 2025. Les six premiers mois d'activité ont été

riches en activités et animations et vous avez répondu présent en grand nombre. Fort de cette réussite, nous continuons avec plaisir et enthousiasme sur notre lancée et il y en a pour tous les goûts : santé et bien-être, ateliers parents-enfants, ateliers partage et création... et le café papote !

Encore merci de votre soutien car la réussite de ce haut-lieu du vivre ensemble passe inévitablement par vous... alors je compte sur vous !

Votre Maire
Jean Marie Guillemain

L'espace Cormel'lien

Projet d'initiative municipale, l'espace Cormel'lien est un lieu ouvert à tous où se mêlent convivialité et bien-être. Il propose un large éventail d'activités et de services, favorisant ainsi le lien social et l'épanouissement de chacun.



Inauguration de l'espace Cormel'lien - Novembre 2024

L'espace Cormel'lien, c'est le remède miracle contre la solitude et l'ennui !

Santé et bien-être

Des ateliers adultes

Les mardis après-midis

Des ateliers pour respirer, se détendre et se remettre en mouvement, toujours avec douceur et bienveillance.



Remise en mouvement



Au cours d'une séance de tennis de table remettez votre corps en mouvement

➤ Les mardis du 25 février au 1^{er} avril de 14h45 à 15h45 à la Halle des Sports (gratuit sur inscription).



Bulle pour soi

Des ateliers pour prendre soin de soi au naturel et en toute simplicité et éveiller nos sens avec des produits faits maison.

➤ Les mardis du 22 avril au 13 mai de 14h à 15h30 à l'Espace Cormel'lien (gratuit sur inscription).



Sophrologie

Avec Émeline, sophrologue diplômée, venez à la découverte de cette pratique qui allie techniques de respiration et mouvements du corps pour aider à la libération des résistances corporelles et psychiques.

➤ Les mardis du 20 mai au 24 juin de 13h à 14h à l'Espace Cormel'lien (sur inscription).



4€
le cycle

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 lien 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

Atelier gourmand « Galette des rois et couronnes royales »

Mercredi 8 janvier à la Cuisine du Parc

Atelier « jeux de société en famille »

Mercredi 15 janvier à la Cuisine du Parc

Atelier artistique « Peinture à bulles »

Mercredi 29 janvier

Atelier écriture « Une carte pour ceux qui comptent pour nous »

Mercredi 5 février

**Atelier bricolage
« Fabrique ton masque de carnaval »**

Mercredi 5 mars

Atelier « Petites mains en pâte à sel »

Mercredi 12 mars

Atelier scientifique « Petits chimistes »

Mercredi 19 mars

Atelier cuisine « Petits chocolatiers »

Mercredi 2 avril

Retrouvez tous les ateliers et
toutes les activités sur le site internet



Parenthèse familles

Jeux partagés parents-enfants

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

A l'occasion de sa parenthèse familles l'Espace Cormel'lien vous ouvre ses portes pour profiter librement de ses locaux.

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



Des jeux de construction, des tapis, des jeux de société attendent les tout-petits comme les plus grands.

Une parenthèse pour toute la famille afin de se retrouver dans un autre cadre que la maison.



0€



En +

Vous avez des questions sur l'espace Cormel'lien, sur votre quotidien ou vous souhaitez simplement vous inscrire aux activités ?

Retrouvez Coralie, la coordinatrice qui est disponible pendant ce créneau !

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 - sur inscription



 +18 ans

 0€



Peinture sur verre

Venez créer des verres uniques et développer votre créativité lors de l'atelier peinture sur verre. Grâce à l'échange de bonnes pratiques, débutez ou perfectionnez votre côté artistique dans la bonne humeur.

➤ Tous les jeudis à partir du 16 janvier.



Création de luminaires

Vous avez toujours rêver de posséder un luminaire unique qui reflète votre personnalité et qui s'intègre parfaitement à votre intérieur ? Vous avez trouvé l'atelier idéal !

➤ Tous les jeudis à partir du 27 février.

A vous de jouer !

Parce que l'espace Cormel'lien c'est avant tout votre espace, proposez des activités et partagez votre savoir-faire.

➤ Tous les jeudis à partir du 24 avril.

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



Activités en partenariat

Pour tous les publics

Février 2025

➤ En partenariat avec le Local Jeunes, une action de sensibilisation à destination des adolescents et de leurs parents sera organisée sur les thématiques de la santé et de la sexualité en collaboration avec le Centre de santé sexuelle de Caen.

➤ En parallèle, un projet de formation au secourisme (PSC1) pour les jeunes et leurs parents sera lancé.

Mars 2025

➤ En partenariat avec le Relais Petite Enfance, plusieurs actions seront organisées dans le cadre de la Semaine de la Petite Enfance, qui se tiendra du 14 au 22 mars 2025.

Permanences numériques

Accompagnement

Vous vous sentez parfois un peu seul face à votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ?

Acheter des produits en ligne ou réaliser des démarches administratives vous angoisse ?

N'hésitez plus ! Rejoignez-nous lors des permanences numériques.



 +18 ans

 0€



Permanences numériques

Un conseiller numérique du Département du Calvados vous accueille à l'espace de vie sociale à Cormelles-le-Royal (42 place des drakkars) :

Rendez-vous individuels de 14h à 17h

Résolution de blocages, sensibilisation et initiation au numérique sur ordinateur, tablette ou smartphone

29 janvier

23 avril

26 février

21 mai

26 mars

18 juin

Ateliers collectifs thématiques

Entre 14h30-16h30

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 15/01 | Prise en main de son smartphone |
| 12/02 | Cybersécurité |
| 12/03 | Applications pratiques |
| 09/04 | Achats en ligne |
| 07/05 | Intelligence artificielle |
| 04/06 | Sobriété numérique |



GRATUIT

Contact : 06 98 64 82 15

florian.desplanques@calvados.fr



Cuisine et saveurs

Santé goût et plaisir

Venez développer votre art culinaire avec les ateliers Cuisine et Saveurs de l'espace Cormel'lien !

Adultes et familles pourront se retrouver autour des recettes et échanger pour créer de bons petits plats sains et savoureux.



Ateliers pour les adultes

De 18h à 20h à la cuisine du Parc,
2€, sur inscription

- Lundi 10 mars : Fast food «fait maison» burger végétarien et Potatoes au four
- Lundi 5 mai : Pâtisserie printanière «Moelleux coco-courgettes».

Atelier parents-enfants

De 16h à 17h30 à la cuisine du Parc,
2€, sur inscription

- Mercredi 12 mars : Fast food «fait maison» Nuggets de poulet, Potatoes & sauce Deluxe
- Mercredi 7 mai : Pâtisserie printanière « Fontainebleau aux fruits rouges ».



En +

Lundi 10 février
et
Lundi 16 juin



Venez participer à des moments de partage autour de la cuisine à la salle du Parc !

De 17h à 19h, un habitant présentera sa recette préférée. Puis, de 19h à 20h30, nous partagerons ensemble les plats préparés dans une ambiance conviviale.

Les vacances

Une semaine ensemble

Infos pratiques

L'espace Cormel'lien vous accueille pendant la première semaine des vacances scolaires.

- Vacances de février : du 10 au 14 février
- Vacances de Pâques : du 7 au 11 avril

Fermetures : 1^{er} mai, 8 mai, 29 et 30 mai et 9 Juin.

En +

Pendant les vacances, la programmation habituelle fait une pause !



Découvrez une programmation spéciale vacances réalisée avec les habitants sur le site internet de la Commune, rubrique «L'Espace Cormel'lien»

Nos horaires d'ouverture

- Lundi** **Permanence au CCAS**
8h30 - 12h15
et 13h15 - 17h (sur rendez-vous)
- Mardi** **Santé & Bien-être**
13h30 - 17h
- Mercredi** **1, 2, 3... famille**
9h30 - 12h
Parenthèse Familles
13h30 - 17h
- Jeudi** **Une histoire de pratiques**
13h30 - 17h
- Vendredi** **Café papote**
10h - 12h

Programme des animations exceptionnelles





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