

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

**JUILLET 2025**

LE PROGRAMME

# Mot de M. le Maire



Chère Cormelloise,  
Cher Cormellois,  
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, favoriser les rencontres, les échanges et les interactions entre toutes les personnes accueillies.

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

Votre 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, Coralie vous attend !

Votre Maire  
Jean Marie Guillemin

# L'espace Cormel'lien





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

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

# Accompagnement Individuel

**Un accompagnement gratuit,  
personnalisé et adapté à vos besoins.**

Tous les vendredis, les 11, 18, 25 juillet et le 1<sup>er</sup> août De 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h au CCAS de Cormelles le Royal sur rendez-vous au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)

**Ces rendez-vous individuels comprennent :**

- **L'aide administrative** : Pour vous aider dans vos démarches et la compréhension de vos courriers.
- **L'écoute attentive** : Un espace pour partager vos préoccupations et vous sentir soutenu.
- **L'orientation** : Pour vous diriger vers les services ou les partenaires adaptés à votre situation.
- **Le soutien aux démarches** : Pour vous accompagner dans des actions concrètes comme prendre un RDV en ligne, contacter un service, faire une demande d'aide sociale...

# Activités Parents-enfants

## Activités parents-enfants : des moments précieux à partager !

Venez créer des souvenirs inoubliables avec vos enfants ! Nous vous avons concocté un programme riche en émotions : des sorties stimulantes et des activités manuelles pour laisser libre cours à votre créativité. Préparez-vous à rire, apprendre et partager des instants de complicité qui renforceront vos liens.



## Equithérapie

Un temps de découverte, de calme et de complicité partagé entre parents et enfants autour des chevaux. Encadrée par un professionnel de «La Bulle équine», cette séance propose une immersion douce dans l'univers équin. Une expérience appaisante, ludique et ressourçante à vivre en famille.



2€  
par  
personne

➤ **Lundi 28 juillet. Rendez-vous sur place à 13h15 : 7, La Fontenelle 14220 Hamars (2€ par personne, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)).**

## Atelier carte à gratter

Un atelier familial tout en surprise ! venez gratter, créer et révéler ensemble vos plus belles cartes en couleur. Un moment de création sensoriel, ludique et intergénérationnel.

➤ **Mercredi 23 juillet de 14h à 17h à l'Espace Cormel'lien (Gratuit, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)).**

# Activités pour les séniors

**Cultivons le lien, la joie  
et le bien-être**

Parce que la retraite est une nouvelle étape de vie riche en opportunités, notre programme est pensé pour vous offrir des moments privilégiés. Rejoignez-nous pour profiter tous ensemble de sorties

dépaysantes afin de se retrouver et de partager des moments précieux à la mer et à la campagne, dans la joie et le plaisir de se retrouver dans un cadre différent, toujours dans la bonne humeur et la bienveillance.



## Equithérapie

Une journée pour se reconnecter à soi, en douceur, au contact des chevaux. Une bulle de sérénité vous attend à Hamars. Détente, nature, partage : un moment précieux à vivre pleinement, accompagné par un professionnel de la « Bulle équine »



2€  
par  
personne

➤ Mardi 22 juillet Transport assuré par l'Espace Cormel'lien. Rendez-vous à l'Espace Cormel'lien à 11h30. Pique-nique sur place puis séance de 13h30 à 15h. (2€ par personne, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)).

## Après-midi à la plage

Profitez d'une bouffée d'air iodée et d'une pause face à la mer avec un après-midi spécialement pensé pour les séniors.

Au programme : balade en bord de mer, détente, discussions et un petit goûter partagé sur place.

➤ Mercredi 30 juillet départ à 13h30 Transport assuré par l'Espace Cormel'lien. (Sous réserve d'une bonne météo. Gratuit, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)).

# Des sorties pour tous

**Des sorties pour se divertir,  
jouer, s'amuser et partager**

Envie de bouger, de découvrir et de partager des moments sympas ? Que vous soyez seul, en famille ou avec des amis, rejoignez-nous lors de nos sorties pensées pour que chacun y trouve son compte et reparte avec de beaux souvenirs.



 +18 ans

 0€

Nous vous proposons des activités variées, conçues pour tous les âges et tous les goûts. C'est l'occasion parfaite de s'amuser, de se détendre et de créer des liens dans une ambiance conviviale. Venez profiter de journées riches en découvertes et en bonne humeur !

# Piscine d'Argences

“Plongez dans l'été avec une sortie piscine en toute simplicité à Argences. Venez nager, rire et vous détendre avec l'EVS.”

➤ Mardi 8 juillet de 14h à 17h. Rendez-vous sur place. possibilité d'être véhiculé sur demande : départ à 13h30 de l'Espace Cormel'lien (sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))



2€  
par  
personne

## Tous à vélo ! et accrobranche

Journée sportive et nature en famille pour tous les âges à Hérouville-Saint-Clair sur le site de Beauregard. Pique-nique partagé apporté par les familles .

➤ Mercredi 9 juillet de 11h à 17h. Rendez-vous à 11h00 en vélo à l'Orée du Bois pour un retour à 17h. Boissons et goûter offerts à l'arrivée. (sur inscription au 02 31 52 12 29 ou [csja@cormellesleroyal.fr](mailto:csja@cormellesleroyal.fr))

## Sortie à l'île de Tatihou

Une journée pour prendre le large ! Embarquez pour une visite guidée afin de découvrir l'histoire et les paysages uniques de l'île de Tatihou.

➤ Lundi 21 juillet rendez-vous à 8h sur le parking de l'Orée du Bois pour un départ en bus. Prévoir un pique-nique (sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormelleleroyal.fr](mailto:ccas@cormelleleroyal.fr))



3€  
par personne  
Gratuit pour les moins de 3 ans

# Des ateliers pour tous

Des ateliers pour apprendre,  
partager et cultiver nos savoirs

À l'Espace Cormel'lien, nous pensons que chacun porte en lui des savoirs, des envies, des talents à partager ou à cultiver. C'est pourquoi nous vous proposons un programme d'ateliers ouverts à tous,

quels que soient votre âge, vos compétences ou vos envies ! Que vous soyez un artiste en herbe, un amoureux de la nature ou un as de la mécanique (ou que vous souhaitiez le devenir !), vous trouverez votre bonheur parmi nos activités.



 +18 ans

 0€

## *Jardin en pot*

Un moment de bien-être au jardin ! Rejoignez-nous à l'Espace Cormel'lien pour jardiner, sentir, discuter et repartir avec vos créations végétales lors de cet atelier animé par un professionnel des espaces verts de la Commune.

- Jeudi 10 juillet de 14h à 16h à l'Espace Cormel'lien.  
(Gratuit, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))

## *Peinture « pouring »*

“Une explosion de couleurs sur toile à créer sans pinceau ! Laissez couler votre imagination avec la peinture fluide.”

- Jeudi 24 juillet de 14h30 à 16h30. à l'Espace Cormel'lien.  
(Gratuit sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))

## *Changer de roue de voiture même pas peur !*

“Un pneu crevé ? Pas de panique ! Venez apprendre à changer une roue avec les pros. Un atelier pratique et rassurant pour ne plus se sentir démunis en cas de crevaison.”

- Mardi 15 juillet de 14h à 17h.  
(Gratuit. Inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr). Le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription.)

# Temps forts

## Repas partagé et après-midi jeux

Temps convivial festif et gourmand à l'Espace Cormel'lien. Repas partagé de 12h à 14h suivi d'un après-midi jeux animé par l'association « jouons ensemble ». Jeux extérieurs de 14h30 à 16h30. Un moment chaleureux et intergénérationnel pour se rencontrer, jouer et partager un bon repas !

➤ Jeudi 17 juillet à l'Espace Cormel'lien.

(Gratuit, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))

## Initiation aux gestes d'urgence pédiatiques

Apprenez les bons réflexes pour protéger votre enfant en cas d'urgence. Un atelier essentiel et rassurant pour les parents.

➤ Samedi 19 juillet à l'Espace Cormel'lien, de 9h30 à 12h30 puis de 13h30 à 15h30. Accueil café dès 9h. (Gratuit, Inscription 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))

# Temps forts

## PSC1 parents-enfants

Ensemble on apprend à sauver !  
Un atelier unique pour apprendre les bons gestes en duo parents-enfants.

Animé par la coordinatrice de l'Espace Cormel'lien, formatrice PSC1

Un moment de transmission, de partage et de responsabilisation à vivre en famille.

Thèmes abordés : alerte, protection, étouffement, brûlure, perte de connaissance..

➤ Mardi 29 juillet de 9h à 12h30 puis de 13h30 à 16h30.  
Pause pique nique possible sur place.

À l'Espace Cormel'lien.

(Gratuit, sur inscription au 02 31 52 34 51 ou [ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr))





# *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)