

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

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2025

LE PROGRAMME
INSCRIPTIONS À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE

Mot de M. le Maire



Chère Cormel'lienne,
Cher Cormel'lien,
Un an déjà que l'Espace Cormel'lien a ouvert ses portes.
Quel bonheur d'observer que les Cormellois ont su adhérer à ce projet et de les voir si nombreux à le faire vivre avec enthousiasme, engagement et bienveillance ! Vous avez été au rendez-vous, par votre présence, vos idées, vos initiatives, vous avez donné vie à un projet pensé par vos élus pour vous, et surtout avec vous.
Au fil des mois, un espace de rencontre, de partage, d'échange et souvent même de rires s'est tissé au sein du local situé place des Drakkars - un véritable cœur battant au service du lien social et du vivre ensemble.
Je vous propose de poursuivre cette belle aventure avec un programme concocté par Coralie, encore plus riche de moments partagés, de projets collectifs et d'initiatives solidaires. Je vous souhaite une belle rentrée à l'Espace Cormel'lien.

Votre Maire
Jean Marie Guillemin

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.



Activité à la cuisine du Parc

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

Matinée Portes ouvertes

Une rencontre pour découvrir

➤ **Samedi 4 octobre de 9h à 13h**

L'Espace Cormel'lien s'ouvre à vous !

Venez découvrir l'EVS (Espace de Vie Sociale) lors de notre matinée portes ouvertes !

C'est l'occasion idéale de rencontrer la coordinatrice et de participer à un moment privilégié d'échanges et d'informations sur toutes les activités proposées, et celles qui sont en préparation pour l'avenir.

Vous avez des idées, des envies, ou des besoins spécifiques ?

C'est le moment de les partager avec nous, votre avis compte !



Accompagnement individuel

Gratuit, confidentiel et adapté

► **Tous les lundis de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h - Réservé aux Cormellois**

CCAS sur rendez-vous au 02 31 52 34 51 ou ccas@cormellesleroyal.fr.

Ces rendez-vous individuels comprennent :

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



Coralie GRUNIAK,
Coordinatrice

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.



+18 ans





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 (vernis, soins visage et corps...) ..

➤ **Les mardis** du 16 septembre au 14 octobre de 14h à 15h30 à l'Espace Cormel'lien (*gratuit sur inscription*).

Sophrologie



Avec Nathalie, 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 4 novembre au 16 décembre de 14h à 15h à l'Espace Cormel'lien (*sur inscription*).



4€

le cycle

Vivre et vieillir autrement

Bienvenue à la retraite

**Les mardis de 18h à 20h
à l'Espace Cormel'lien**

Vous êtes récemment retraité(e) ? Venez participer aux 7 ateliers collectifs animés par des professionnels locaux pour bien vivre cette nouvelle étape !

Au programme : échanges, conseils pratiques sur les démarches, le bien-être, les projets personnels, le bénévolat et l'équilibre de vie.



► **23 septembre**

Apprenons à nous connaître

► **30 septembre**

Mes démarches administratives et financières

► **7 octobre**

Mes envies, mes projets, mon tempo !

➤ 14 octobre

Je continue à prendre soin de moi



➤ 21 octobre

Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres !

➤ 4 novembre

J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre !

➤ 18 novembre

Retrouvons-nous et faisons le bilan !

En +

Mercredis 24 septembre et 1^{er} octobre de 18h à 20h



Venez participer à des «apéros mortels»



Animés par la Coopérative Funéraire Normande, des temps d'échanges conviviaux pour parler de la mort sans tabou et pour vivre plus sereinement notre mort et celles de nos proches (temps d'échange, guide d'expression des volontés funéraires). Toutes les informations dans le QR code ci-contre.

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. Au programme, des activités sensorielles, créative et d'éveil.

Convivial et bienveillant pour renforcer les liens familiaux



Dates à retenir



Histoires signées

Des histoires racontées et signées pour éveiller petits et grands à la langue des signes.

➤ **Mercredis 17 septembre, 8 octobre, 12 novembre** à la Médiathèque.
GRATUIT.



Découverte des émotions

Atelier sensoriel avec une art-thérapeute pour explorer les émotions à travers différentes matières.

➤ **Mercredis 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre** à l'Espace Cormel'lien.

GRATUIT.



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



Les mercredis numériques

Accompagnement

Les mercredis à l'espace Cormel'lien

Florian Desplanques, conseiller numérique du Département, propose des accompagnements personnalisés pour se familiariser avec le numérique en toute confiance. Il anime également des ateliers pour découvrir, apprendre ou gagner en autonomie numérique.



0€



Dates à retenir

➤ **Les mercredis 3 septembre, 1^{er} octobre et 26 novembre** de 14h à 17h sur RDV

Des accompagnements personnalisés pour se familiariser avec le numérique en toute confiance.

➤ **17 septembre** de 14h 30 à 16h30

Prise en main de l'ordinateur.



➤ **15 octobre** de 14h 30 à 16h30

Conseils à l'achat.

➤ **12 novembre** de 14h 30 à 16h30

Cybersécurité

➤ **10 décembre** de 14h 30 à 16h30

Culture générale numérique

➤ **Tous les mercredis après-midis**

de 13h30 à 16h30 avec Coralie

Vous avez besoin d'aide pour remplir un formulaire en ligne, faire une démarche CAF, Ameli ou autre ? Prenez rendez-vous !

**Du 5 novembre au 17 décembre
de 14h à 15h30**



Une habitante partage ses connaissances pour faire ses premiers pas sur Excel. Création de tableaux, formules simples, mise en forme... Atelier convivial, pour grands débutants.

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€



Couture

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà des bases, cet atelier est l'occasion parfaite pour apprendre ensemble à réparer vos vêtements ou créer vos propres accessoires (tote-bag, jupe...)

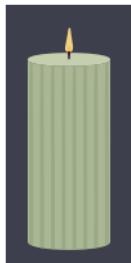


Modelage d'argile

Venez découvrir le plaisir de travailler la terre et de créer de vos propres mains. Cet atelier est une belle occasion de se détendre et de réaliser de petites sculptures, des objets décoratifs ou de la vaisselle.

Création de bougies

Vous rêvez d'apprendre à fabriquer vos propres bougies ? C'est le moment idéal pour libérer votre créativité et créer une ambiance chaleureuse chez vous.



A vous de jouer !

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

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 culturelles

Spectacles

**A RÉSERVER à l'espace Cormel'lien
à des tarifs préférentiels**

➤ **Spectacle «Dans les pas de Mozart»**
Vendredi 10 octobre à 19h30 - Théâtre Renaissance - Mondeville
Un spectacle musical accessible dès 8 ans pour découvrir Mozart autrement. À vivre en famille.

➤ **Spectacle «Craquage»**
Mardi 4 novembre à 20h30 - Théâtre Renaissance - Mondeville
Un one-man-show drôle et percutant accessible dès 12 ans. Fous rires garantis !

➤ **Spectacle «Fun n°1»**
Dimanche 16 novembre à 15h00 - La Comédie de Caen - Hérouville Saint clair
Un spectacle de cirque et musique sous chapiteau, plein de poésie et de rythme. À partir de 6 ans.

➤ **Spectacle «Trust me for a whild»**
Mardi 18 novembre à 19h30 - Le Sablier - Ifs
Spectacle grinçant entre horreur et humour noir : un magicien, une marionnette possédée... pour les ados en quête de sensations !

Les vacances

Infos pratiques

L'espace Cormel'lien vous accueille pendant une semaine des vacances scolaires sur ces dates :

- Vacances d'automne : du 20 au 24 octobre
- Vacances de fin d'année : du 29 décembre au 2 janvier

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 »

Une semaine ensemble

Nos horaires d'ouverture

Lundi **Permanence au CCAS**
 8h30 – 12h15 et
 13h15 – 17h (sur rendez-vous)

Mardi **Santé & Bien-être**
 Vivre et vieillir autrement

Mercredi **1, 2, 3... famille**
 9h30 – 11h
 Les mercredis numériques

Jeudi **Une histoire de pratiques**
 14h – 16h30

Vendredi **Café papote**
 10h – 12h

**INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS à partir du
15 septembre**

**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