

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 2026**

LE PROGRAMME  
INSCRIPTIONS À PARTIR DU 15 DECEMBRE

# Mot de M. le Maire



Chère Cormel'lienne,  
Cher Cormel'lien,

Une nouvelle saison pour l'Espace Cormel'lien s'offre à vous, et avec elle une belle invitation : celle de prendre du temps... pour vous et avec vos proches.

Ce programme vous propose des ateliers intergénérationnels, où petits et grands partagent leurs talents et leurs envies. Forts de leurs succès, les ateliers numériques pour tous ont été développés. Des temps d'accompagnement supplémentaires permettront désormais à chacun d'être guidé plus sereinement dans les usages du quotidien.

Santé et détente font aussi partie du programme, pour s'accorder un moment de calme et de douceur, tout en prenant soin de soi. L'Espace Cormel'lien est un lieu vivant, animé de paix et de tranquillité qui se construit avec vous, par vous et pour 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.



*Activité bien-être à l'Espace Cormel'lien*

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

# 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](mailto: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 GRUDNIAK,  
Coordinatrice

# Ateliers numériques

Accompagnement individuel

**Un lundi par mois  
à l'espace Cormel'lien**

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

**Réservations** au 06.98.64.82.15 ou [florian.desplanques@calvados.fr](mailto:florian.desplanques@calvados.fr)

➤ **Les lundis 19 janvier, 16 février, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 15 juin**



0€

# Santé et bien-être

## Des ateliers adultes

### Les mardis après-midis

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

**SUR INSCRIPTION.**



4€



+18ans



## Auto-massage



Apprentissage de techniques simples pour se détendre, relâcher les tensions et améliorer son bien-être.

➤ **Les mardis** du 6 janvier au 11 février de 14h à 15h à l'Espace Cormel'lien.



## Sophrologie douce

Cycle de sophrologie axé sur la détente, la respiration et la relaxation corporelles et psychiques.

➤ **Les mardis** du 3 mars au 7 avril de 15h à 16h à l'Espace Cormel'lien.



## Yoga sur chaise



Cycle de yoga et de méditation pour se remettre en mouvement en toute douceur.

➤ **Les mardis** du 26 mai au 29 juin de 14h à 15h à l'Espace Cormel'lien.



# 1,2,3... Famille

## Ateliers 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, en lien avec des intervenants extérieurs. Au programme, des activités sensorielles, créatives et d'éveil. **Convivial et bienveillant pour renforcer les liens familiaux.**  
**SUR INSCRIPTION**



## Dates à retenir

### Galette des rois

Cuisinons et partageons un moment tous ensemble

➤ **Mercredi 7 janvier** de 9h30 à 11h à la cuisine du Parc. GRATUIT.



### Atelier crêpes en famille

Venez préparer de délicieuses crêpes en duo parent/enfant

➤ **Mercredi 4 février** de 9h30 à 11h à la cuisine du Parc. GRATUIT.

### Atelier maquillage & carnaval

Apprenons à nous maquiller pour faire la fête. Atelier co-animé par une habitante cormelloise.

➤ **Mercredi 11 février** de 9h30 à 11h 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, 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. **Réservations** au 06.98.64.82.15 ou [florian.desplanques@calvados.fr](mailto:florian.desplanques@calvados.fr)



## Dates à retenir

➤ **Les mercredis 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai et 10 juin** de 14h à 17h sur RDV. Des accompagnements personnalisés pour se familiariser avec le numérique en toute confiance.

➤ **Les mercredis 28 janvier, 25 février, 25 mars, 24 avril, 27 mai et 24 juin**

de 14h 30 à 16h30

Des accompagnements collectifs avec des thématiques à chaque fois différentes pour découvrir, apprendre ou gagner en autonomie numérique..



➤ **Tous les mercredis après-midis**

de 15h à 17h avec Coralie

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

## Les ateliers avec Orange

de 14h  
à 15h30

Débuter avec son smartphone : 14 janvier  
Découvrir les réseaux sociaux : 21 janvier  
Éviter les arnaques en ligne : 28 janvier  
Sécuriser ses données personnelles : 4 février  
Mieux comprendre les usages numériques des adolescents : 11 février

# Les saveurs du Cormel'lien

## Atelier cuisine & partage

**Les mercredis de 16h30 à 18h  
à la cuisine du Parc**

Guidés par une professionnelle, Hanna GRANOTIER, chacun découvre de nouvelles recettes tout en apportant sa manière de faire, ses souvenirs et ses petites astuces. On cuisine ensemble, on échange, on rit... et on repart avec un moment partagé (et son repas 😊).

**Tout public  
SUR INSCRIPTION**



## Repas anti-gaspillage

➤ **Mercredi 4 février**

« Ragoût de légumes de saison et ses boulettes de viande »



## Pique-nique de Printemps

➤ **Mercredi 1<sup>er</sup> avril**

« Box pique-nique coloré, ludique et équilibré »



## Atelier boulange facile

➤ **Mercredi 6 mai**

« Pizza avec la pâte à pain maison »



## Repas express

➤ **Mercredi 10 juin**

« Salade méli-mélo de Printemps ».

Gourmand et équilibré



Ces ateliers sont une parenthèse où les générations se retrouvent, s'écoutent et apprennent les unes des autres. Un joli prétexte pour créer du lien tout en douceur.



# 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**



## 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...). Tricot et crochet sont les bienvenus.



## Atelier créatif



Venez découvrir le plaisir de créer de vos propres mains. Cet atelier est une belle occasion de se détendre et de faire de la peinture, de l'aquarelle ou de la peinture sur verre....

## Petit bricolage

Vous rêvez d'apprendre à fabriquer de petits objets comme des lampes par exemple ? C'est le moment idéal pour partager votre expérience et vous entraider.



## 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**  
**SANS INSCRIPTION**



 **+18**ans

 **0€**



# Initiation à la langue des signes

## Parler avec les mains

**Les mercredis de 13h30 à 14h30  
à l'espace Cormel'lien**

Cycles d'initiation à la Langue des Signes Française. Découverte des bases du niveau A1.1. Un apprentissage ludique, accessible à tous, pour s'ouvrir à une nouvelle langue et favoriser la communication / la relation (incluant l'approche bébé signe).

Public adulte - **Gratuit**  
**SUR INSCRIPTION**

Cycle 1 : du 7 janvier au 11 février

Cycle 2 : du 4 mars au 8 avril

Cycle 3 : du 29 avril au 3 juin.

*Les cycles ne constituent pas une progression. L'inscription est limitée à un seul cycle par personne afin de garantir l'accès pour tous.*



 **+18**ans

 **0€**

# Les vacances scolaires

## Infos pratiques

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

### ➤ Vacances d'hiver

du 16 au 20 février 2026

### ➤ Vacances de printemps

du 13 au 17 avril 2026

## 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**  
**Les lundis numériques**

**Mardi**      **Santé & Bien-être**

**Mercredi**      **1, 2, 3... famille**  
**Les mercredis numériques**  
**Découverte de la langue des signes**  
**Les saveurs du Cormel'lien**

**Jeudi**      **Une histoire de pratiques**

**Vendredi**      **Café papote**

**INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS à partir  
du 15 décembre 2025**

**Programme des animations  
exceptionnelles**





# L'espace Cormel'lien

Renseignements et inscriptions au  
42, place des Drakkars  
14123 CORMELLES LE ROYAL  
Tél. 02 31 52 12 29 / 07 43 36 66 03  
[ccas@cormellesleroyal.fr](mailto:ccas@cormellesleroyal.fr)