

42 place des Drakkars
14123 CORMELLES LE ROYAL
Tél. 02 31 52 12 29
07 43 36 66 03
evs@cormellesleroyal.fr



L'espace Cormel'lien

ESPACE DE VIE SOCIALE

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2026

LE PROGRAMME
INSCRIPTIONS À PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE

Mot de M. le Maire



Chère Cormel'lienne,
Cher Cormel'lien,

Nous allons bientôt tourner la page de la saison estivale pour aborder un nouveau chapitre automnal.

L'automne est une saison qui invite à ralentir, à prendre davantage soin de soi et à accorder du temps à ceux qui nous entourent.

C'est dans cet esprit que l'Espace Cormel'lien vous propose une programmation riche en moments de partage et de découverte en tout genre. Cette saison mettra particulièrement à l'honneur le bien-être, l'accompagnement des aidants, le bien vieillir, la santé et la convivialité, sans oublier les temps en famille et les rendez-vous culturels qui rythmeront ces prochains mois.

Je vous souhaite une belle rentrée et beaucoup de plaisir à participer aux actions proposées par 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 cuisine 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.

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*

Santé et bien-être

Atelier Yoga sur chaise

**Tous les mardis de 14h à 15h
du 3 novembre au 15 décembre
à l'espace Cormel'lien**

Ces ateliers ont aussi pour objectif d'aider chacun à s'approprier des techniques simples et accessibles, afin de pouvoir les réinvestir chez soi, en toute autonomie, pour prolonger les bienfaits au quotidien.

SUR INSCRIPTION. Places limitées



4€

(le cycle)

Santé nature et éco-gestes

Cap sur la nature et le bien-être

**Les mardis après-midis
du 15 septembre au 13 octobre**

Envie de prendre l'air, de préserver votre santé et d'adopter des réflexes écoresponsables ?

Une série de rendez-vous conviviaux et accessibles à tous, animée par le CPIE, vous attend dès la rentrée.

SUR INSCRIPTION pour le cycle.



0€





Exploration nature

Partez à la découverte de la biodiversité locale, que ce soit lors d'une immersion en forêt avec Léo

➤ **Mardi 15 septembre à 13h15**

ou d'une sortie pédagogique sur le littoral pour décoder les secrets de la plage de Merville Franceville.

➤ **Mardi 22 septembre à 13h45**

Parcours santé & habitat sain



En partenariat avec le CPIE Vallée de l'Orne, repensez votre quotidien ! Venez apprendre à fabriquer vos propres produits naturels et économiques (lessive, nettoyant, baume, lait nettoyant...).

➤ **Mardis 29 septembre et 6 octobre à 14h30**

Puis faites le plein d'astuces anti-gaspillage lors de la visite ludique d'un éco-appartement.

➤ **Mardi 13 octobre à 14h00**

Bienvenue à la retraite

Futurs ou jeunes retraités

**Les mardis de 17h30 à 19h30
du 3 novembre au 15 décembre
à l'espace Cormel'lien**

La retraite approche ou vient de sonner ? Pour vous accompagner sereinement dans cette transition, un cycle exclusif de 7 séances collectives de 2 h est organisé sur deux mois. Animé par Karine Legagneur, formatrice en accompagnement neuro-émotionnel, ce parcours est un véritable espace d'échange, de partage et de convivialité.

SUR INSCRIPTION pour le cycle - Places limitées.

NEOSILVER
LA VIE PASSIONNEMENT ACTIVE



Cap sur la retraite !



L'objectif ? Vous donner des repères concrets, valoriser vos projets, prendre soin de votre santé et, surtout, tisser de nouveaux liens.

Ce parcours s'adresse aux personnes récemment retraitées ou en voie de l'être.

➤ **Mardi 3 novembre** Faire connaissance et aborder cette nouvelle étape.

➤ **Mardi 10 novembre** Le point sur les démarches administratives et financières.

➤ **Mardi 17 novembre** Structurer ses projets, ses envies et son nouveau rythme.

➤ **Mardi 24 novembre** Les clés du bien-être (sommeil, nutrition, rythme de vie).

➤ **Mardi 1^{er} décembre** S'engager, s'investir et découvrir le bénévolat.

➤ **Mardi 8 décembre** Trouver l'équilibre quand on aide un proche au quotidien.

➤ **Mardi 15 décembre** Bilan partagé et moment de clôture chaleureux.

Des bulles de Bien-être

Prendre soin de soi

**Les mardis de 14h à 16h
du 3 novembre au 1^{er} décembre
à l'espace Cormel'lien**

Prendre soin de son corps pour réapprendre à s'aimer. C'est tout l'enjeu des nouveaux ateliers de socio-esthétique mis en place par l'espace Cormel'lien, qui débiteront en novembre prochain.

Animées par une professionnelle qualifiée, ces séances gratuites offrent un espace favorisant l'estime de soi et la rupture de l'isolement.

**Gratuit
SUR
INSCRIPTION
pour le cycle.
Places limitées.**



NEOSILVER
LA VIE PASSIONNÉMENT ACTIVE



+ 60
ans



0€

Bien se nourrir pour bien vieillir

Nutrition séniors

**Les mercredis de 14h à 16h
du 4 novembre au 16 décembre
à l'espace Cormel'lien**

Bien dans son assiette, bien dans son âge !
L'espace Cormel'lien, en partenariat avec
l'association NéoSilver, propose un cycle
de 6 ateliers dédiés à l'alimentation et au
bien vieillir. Animé par une diététicienne,
ce parcours convivial permet de prendre
soin de sa santé tout en
partageant un moment
d'échange chaleureux.



**Gratuit
SUR
INSCRIPTION
pour le cycle.
Places
limitées.**

NEOSILVER
LA VIE PASSIONNÉMENT ACTIVE



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.



0€



Dates à retenir

Peinture à bulles



Mélange de la gouache et du savon pour créer de surprenantes œuvres colorées et texturées grâce au souffle d'une paille.

➤ **Mercredi 16 septembre** de 9h30 à 11h à l'Espace Cormel'lien. GRATUIT.



Pâte à tartiner maison

Avis aux gourmands ! Marre des produits industriels trop sucrés et pleins d'huile de palme ?

➤ **Mercredi 7 octobre** de 9h30 à 11h à l'espace Cormel'lien. GRATUIT.

Un moment de douceur

Envie de faire une pause dans le tourbillon du quotidien et de partager un moment complice avec votre enfant ?



➤ **Mercredi 2 décembre** de 9h30 à 11h à l'Espace Cormel'lien. GRATUIT.

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



A nos étoiles dansantes

Explorer la vie et la mort

**Les mercredis du 9 septembre
au 18 novembre**

Cet automne, la coopérative funéraire Normande, l'espace Cormel'lien et le Musée des Beaux-Arts de Caen accueillent « À nos étoiles dansantes », un cycle d'ateliers inédit pour aborder la vie, la mort et le deuil avec douceur et créativité. Ce programme

gratuit propose un parcours d'expression et de partage à travers plusieurs rendez-vous. **SUR INSCRIPTION pour le cycle - Places limitées.**



+18ans



0€



Parler de la vie et de la mort

Un parcours sensible pour transformer la douleur en création et aborder ensemble ce qui compte vraiment.



➤ **Mercredi 9 septembre de 17h à 18h à l'espace Cormel'lien.** Lancement convivial.

➤ **Mercredi 16 septembre de 16h à 18h à l'espace Cormel'lien.** Des contes pour voyager dans l'imaginaire collectif.

➤ **Mercredis 23, 30 septembre et 14 octobre de 16h à 18h à l'espace Cormel'lien.** Des ateliers d'écriture et d'arts plastiques pour créer son « carnet de deuil ».

➤ **Mercredi 7 octobre de 15h à 17h.** Une visite-atelier au Musée des Beaux-Arts autour de la représentation du deuil et de la gravure.

➤ **Mercredis 4 et 18 novembre de 16h à 18h à l'espace Cormel'lien.** Des « Apéros Mortels » conviviaux avec la Coopérative Funéraire Normande pour s'informer sur les rites et ses droits.

Soutien aux démarches

Simplifiez-vous la vie

Les mercredis de 14h à 17h

Réservé aux Cormellois - à l'espace Cormel'lien sur RDV au 02 31 52 34 51 ou ccas@cormellesleroyal.fr.

CAF, France Travail (Pôle emploi), impôts, Ameli... Internet est devenu incontournable, mais les démarches administratives restent parfois un casse-tête. Coralie vous aide à réaliser toutes vos formalités en ligne au quotidien.



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**

SANS INSCRIPTION.



Reprise des activités le
17 septembre 2026.



+18ans



0€

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



Reprise des activités le
11 septembre 2026.

Les vendredis numériques

Ateliers numériques

**Les vendredis de 14h à 15h30
à l'espace Cormel'lien**

Vous souhaitez être plus à l'aise avec les technologies ? Rejoignez les ateliers numériques, animés par Orange et Néosilver, pour progresser à votre rythme.

Gratuit. SUR INSCRIPTION pour le cycle.

➤ **Vendredi 13 novembre**

Débuter avec le smartphone

➤ **Vendredi 20 novembre**

Découvrir les réseaux sociaux

➤ **Vendredi 27 novembre**

Éviter les arnaques en ligne

➤ **Vendredi 4 décembre**

Sécuriser ses données personnelles

➤ **Vendredi 11 décembre**

(au choix) Les usages numériques des adolescents ou l'Intelligence Artificielle.



+55ans



0€

Premiers pas avec la tablette

Ateliers numériques

**Les vendredis de 14h à 16h
du 13 novembre au 15 janvier
à l'espace Cormel'lien**

Vous souhaitez apprivoiser le numérique en douceur ? L'espace Cormel'lien, en partenariat avec la SAS Présence Verte, vous propose un cycle d'ateliers d'initiation à la tablette tactile.

Dans une ambiance conviviale et à votre rythme, vous apprendrez à naviguer sur internet, envoyer des e-mails, prendre des photos ou encore échanger avec vos proches.

En pratique : Les séances se déroulent dans une salle connectée en Wi-Fi. Les tablettes sont fournies, mais vous pouvez également apporter la vôtre !

**Gratuit - SUR INSCRIPTION
pour le cycle. Places limitées.**



+55ans



0€

➤ **Vendredi 13 novembre**

Prendre en main la tablette.

➤ **Vendredi 20 novembre**

Maîtriser le tactile et la saisie de texte.

➤ **Vendredi 27 novembre**

Découvrir internet.

➤ **Vendredi 4 décembre**

Photos et vidéos.

➤ **Vendredi 11 décembre**

Télécharger des applications ludiques et pratiques.

➤ **Vendredi 18 décembre**

Découvrir Skype ou WhatsApp.

➤ **Vendredi 8 janvier**

Communiquer sur les réseaux sociaux.

➤ **Vendredi 15 janvier**

Mise en situation des acquis.



Soutien aux aidants

Prendre soin de soi et des autres

Les samedis de 10h à 12h
du 19 septembre au 24 octobre
à l'espace Cormel'lien

Accompagner un proche au quotidien est un engagement fort qui demande beaucoup d'énergie. Pour vous soutenir, l'espace Cormel'lien s'associe à l'organisation NeoSilver et vous propose un parcours d'accompagnement de cinq ateliers, spécialement dédié aux seniors et aux proches aidants, encadré par un psychologue. L'objectif ? Vous

aider à prendre du temps pour vous, renforcer vos ressources personnelles et découvrir les aides concrètes à votre disposition.

Gratuit. SUR INSCRIPTION pour le cycle.

NEOSILVER
LA VIE PASSIONNEMENT ACTIVE



➤ **Samedi 19 septembre**

Tissons des liens bienveillants.

➤ **Samedi 26 septembre**

Aidez-vous un proche au quotidien ?
Vous êtes son aidant !

➤ **Samedi 10 octobre**

Se reconnecter à soi et aux autres.

➤ **Samedi 17 octobre**

Boîte à outils : ressources, aides et droits.

➤ **Samedi 24 octobre**

Mesurer le changement.



Animations culturelles

Spectacles

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

➤ **Spectacle « George sans s »**

Jeudi 3 décembre à 19h30

Théâtre Le Sablier - Ifs

La Compagnie Les Anges au Plafond revisite la vie d'Aurore Dupin, plus connue sous le nom de George Sand.

Durée 1h40 - Spectacle bilingue français/LSF.

➤ **Spectacle « Ce qui me passe par la fenêtre »**

Samedi 12 décembre à 10h30

Théâtre Le Sablier - Ifs

Un spectacle poétique et plein d'imagination qui invite les petits comme les grands à regarder le monde autrement.

Durée 35 minutes.

Rendez-vous au Sablier 30 minutes avant la représentation. La coordinatrice remettra les places aux participants sur place.

Bénévolat

À l'Espace Cormel'lien, chacun a quelque chose à partager. Un peu de temps, un savoir-faire, une passion ou simplement l'envie de donner un coup de main...



Chaque engagement est libre, choisi et fait grandir l'Espace, dans un esprit de convivialité, de solidarité et de plaisir partagé.

Vous avez envie de partager une compétence ou de donner un coup de main lors d'une animation ou d'un événement ?

N'hésitez pas à venir en parler avec la coordinatrice.

Ensemble, nous prendrons le temps d'échanger afin d'imaginer un engagement qui vous ressemble, selon vos envies, vos compétences et vos disponibilités.

Une semaine ensemble

Nos horaires d'ouverture

Lundi **Permanence au CCAS**
de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h

Mardi **Santé & Bien-être**
de 13h15 à 17h

Mercredi **1, 2, 3... famille**
Ateliers seniors
de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h

Jeudi **Une histoire de pratiques**
de 13h15 à 17h

Vendredi **Café papote**
de 8h30 à 12h15

**INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS à partir
du 1^{er} septembre 2026**

Le Calendrier

Un automne avec vous

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Lundi	Accompagnement individuel			
Mardi	Santé et éco-gestes		Yoga sur chaise	
			Bienvenue à la retraite	
			Bulles de bien-être	
Mercredi	Ateliers 1, 2, 3 Familles			
			Nutrition seniors	
	A nos étoiles dansantes			
Jeudi	Soutien aux démarches			
	Ateliers partages et de création			
	Café papote			
Vendredi			Les ateliers numériques	
			La tablette	
Samedi	Soutien aidants			

**Programme des animations
pendant les vacances**





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
evs@cormellesleroyal.fr