

LES PERMANENCES DE L'UDAF

Le SAIL (*Service d'Accompagnement et d'Information lié au Logement*) de l'UDAF (*Union Départementale des Associations Familiales*), se tient à votre disposition, afin de répondre à vos questions liées au logement, sur rendez-vous.
Permanences mensuelles à l'Espace Coup de Pouce.

► **GRATUIT**

LES PERMANENCES DE L'AFD

L'AFD (*Association Française des Diabétiques*), a pour objectif d'accueillir, d'écouter, conseiller et orienter les personnes diabétiques vers les différents dispositifs de santé locaux de prise en charge de la maladie.
Permanences bimensuelles à l'Espace Coup de Pouce.

► **GRATUIT**

LES HORAIRES D'OUVERTURES

Le lundi et le mardi de 13h30 à 17h,
et du mercredi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Espace Coup de Pouce
rue du 8 mai - 14700 Falaise
Tél. : 02 31 40 04 62

LES PARTENAIRES



VILLE ACTIVE



2017

Volet
social

CENTRE SOCIOCULTUREL



L'ESPACE COUP DE POUCE

vous propose :

- De nombreux ateliers
- Des activités culturelles et de loisirs
- Des sorties familiales
- Des moments de rencontres et d'échanges
- Du soutien aux projets initiés par les habitants...

OUVERT À TOUS

LES ATELIERS

NUTRITION SANTÉ

Une diététicienne vous propose d'apprendre les bases de l'équilibre alimentaire.

Le lundi de 14h45 à 16h45

► **PAYANT : 1 €**



JEUX DE SOCIÉTÉ

L'objectif est d'échanger, de se distraire autour de jeux de société.

Le mardi de 10h à 12h au Centre Carnot

► **GRATUIT**



PÂTE FIMO

Cet atelier permet de s'initier à cette pâte à cuire idéale pour façonner de nombreux objets décoratifs.

Voir le calendrier disponible à l'Espace Coup de Pouce

► **PAYANT : 1 €**



ARTS PLASTIQUES & IMAGINAIRE

Créations artistiques à partir de diverses techniques : dessin, peinture, sculptures, papier, etc...

Le mercredi de 10h30 à 12h

► **PAYANT : 1 €**



GYMNASTIQUE

Adapté à la capacité de chacun, cet atelier permet de rester en forme. Le mercredi de 9h15 à 10h15, au Gymnase Guillaume-le-Conquérant

► **PAYANT : 1 €**



AQUAGYM

Activités aquagym et balnéo thérapie au centre aquatique du Pays de Falaise. Le jeudi de 10h30 à 12h

► **PAYANT : 2 €** (sous condition de ressources)



ÉCHANGE DE SAVOIRS

Activités créatives (couture, scrapbooking, patchwork) à partir d'un partage d'idées entre participants.

Le jeudi de 14h à 19h

► **GRATUIT**



IMAGE DE SOI

Une socio-esthéticienne propose d'optimiser la confiance en soi à travers diverses techniques (soins du corps et du visage, relaxation, conseils en image...).

Le jeudi de 10h à 12h

► **PAYANT : 1 €**

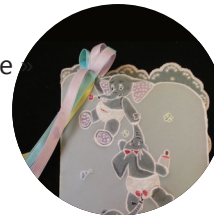


PERGAMANO

Le pergamano, ou « papier de dentelle » permet de réaliser des cartes de vœux, des invitations...

Le vendredi de 10h à 11h30

► **PAYANT : 0.50 €**



EXPRESSION ARTISTIQUE

Découverte du théâtre. Le vendredi de 14h à 16h, selon le calendrier disponible à l'Espace Coup de Pouce.

► **GRATUIT**



ZUMBA

Venez bouger et vous amuser sur des musiques latines.

Le vendredi de 17h15 à 18h au gymnase Guillaume-le-Conquérant

► **PAYANT : 1€**

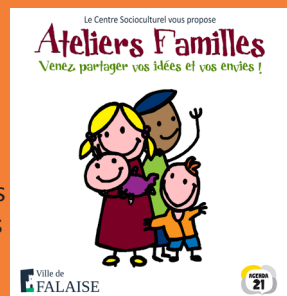


LES ACTIVITÉS

EN FAMILLE

Pour permettre à des parents et leurs enfants de partager des moments privilégiés, des animations familiales et des journées festives sont organisées un mercredi après-midi par mois à l'Espace

Coup de Pouce et durant les vacances scolaires (voir sur www.falaise.fr).



CULTURELLES ET DE LOISIRS

Dîner-spectacle, etc...

Programme affiché à l'Espace Coup de Pouce

