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, avec ou sans rendez-vous.
Un mercredi par mois de 9h à 12h

GRATUIT

18/3/2015 ; 22/4/2015 ; 20/5/2015 ; 24/6/2015 ; 26/8/2015 ; 16/9/2015 ; 21/10/2015 ; 18/11/2015 ; 16/12/2015.

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.
Permanence un mardi sur deux à l'Espace Coup de Pouce.

GRATUIT

3, 17 et 31/03/2015 ; 14 et 28/04/2015 ; 12 et 26/05/2015 ; 9 et 23/06/2015.

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

CCAS de FALAISE
Allocations Familiales Caf du Calvados
Conseil Général Calvados
FORM'EO Complexe aquatique du Pays de Falaise
manger bouger Programme National Nutrition Santé
Ville active
Communauté de Communes Pays de Falaise
Ville de FALAISE
Agenda 21

2016

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

▶ GRATUIT

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.
Le mardi de 14h à 16h

▶ 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 13h30 à 19h

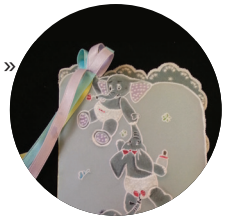
▶ GRATUIT

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 : 0.50€

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€

PATCHWORK

Confection d'accessoires de couture à partir d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.
Atelier mensuel, jour et horaires variables.

▶ GRATUIT

ZUMBA

Venez bouger et vous amuser sur des musiques latines.
Le vendredi de 17h15 à 18h au gymnase Guillaume-le-Conquérant

▶ PAYANT : 1€

ZUMBA® fitness

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 samedi sur deux de 15h à 16h30 au Centre Carnot.

▶ GRATUIT

CULTURELLES ET DE LOISIRS

Ciné-club, dîner-spectacle, etc...
Programme affiché à l'Espace Coup de Pouce