

## ATELIER BIEN-ÊTRE SANTÉ

Des actions d'information et de prévention santé sont proposées toute l'année sur des thèmes de la vie quotidienne et des thèmes en lien avec la santé.



Atelier gratuit

### PERMANENCE 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 un mercredi par mois, afin de répondre à vos questions liées au logement, avec ou sans rendez-vous.

Un mercredi par mois de 9h à 12h  
Gratuit

### HORAIRE D'OUVERTURE

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

Les ateliers sont ouverts aux habitants  
résidant à Falaise ou dans  
la Communauté de Communes  
du Pays de Falaise.

### ILS SONT PARTENAIRES DU CENTRE SOCIO CULTUREL



Centre Communal d'Action Sociale

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter  
Stéphanie Lange, responsable de  
l'Espace Coup de Pouce  
rue du 8 mai - 14700 Falaise  
Tél. : 02 31 40 04 62



## CENTRE SOCIO CULTUREL



L'ESPACE COUP DE POUCE VOUS  
PROPOSE DE NOMBREUX ATELIERS !



Participer à un atelier c'est l'occasion de faire  
des rencontres, de partager,  
et d'échanger avec les autres.



## ATELIER NUTRITION SANTÉ

Une diététicienne vous propose d'apprendre les bases de l'équilibre alimentaire.  
Lundi de 14h à 16h30  
Atelier gratuit



## ATELIER PÂTE FIMO

Cet atelier permet de s'initier à cette pâte à cuire idéale pour façonner de nombreux objets décoratifs.  
Mardi de 14h à 16h  
Atelier payant : 1 €



## ATELIER REMISE EN FORME

L'atelier en partenariat avec le Centre Aquatique du Pays de Falaise permet de s'initier à l'aquagym, à la musculation et de profiter de l'espace balnéothérapie.  
Jeudi matin, horaires variables en fonction de la nature de l'activité proposée  
Atelier payant : 2 €, sous condition de ressources



## ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par une animatrice de la Médiathèque du Pays de Falaise, en partenariat avec l'EPE, l'objectif de cet atelier est de partager, imaginer, inventer ensemble autour d'une thématique.  
Jeudi de 13h30 à 15h30  
Atelier gratuit



## ATELIER GYMNASTIQUE

Cet atelier, adapté à la capacité de chacun, permet de promouvoir l'activité physique.  
Mercredi de 9h15 à 10h15, au Gymnase Guillaume-le-Conquérant  
Atelier payant : 1 €



## ATELIER POTERIE

Cet atelier permet d'acquérir différentes techniques pour élaborer de nombreux objets. (coupelles, dessous de plats, vases...).



Mercredi de 10h15 à 12h15  
Atelier payant : 1 €

## ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

Cet atelier permet de réaliser collectivement divers travaux (couture, broches, accessoires...).



## ATELIER IMAGE DE SOI



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

Jeudi de 10h15 à 12h15  
Atelier payant : 0,50 €



## ATELIER PERGAMANO

Le pergamano, ou « papier de dentelle » permet de réaliser des cartes de vœux, d'invitations...  
Vendredi de 10h à 11h30  
Atelier payant : 0,50 €