

**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 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**

**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.

Un mardi sur deux selon un calendrier de permanence disponible 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.

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

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS :**

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

**LES PARTENAIRES****CENTRE SOCIO-CULTUREL****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**

Ville de  
**FALAISE**

AGENDA  
**21**

# LES ATELIERS

## NUTRITION SANTÉ

Une diététicienne vous propose d'apprendre les bases de l'équilibre alimentaire le lundi de 14h à 16h30

► **GRATUIT**

## JEUX DE SOCIÉTÉ

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

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.

Mardi de 14h à 16h

► **PAYANT : 1€**



## ASSISTANCE INFORMATIQUE

L'objectif est de vous accompagner dans la maintenance de votre matériel informatique le mardi de 14h à 17h

► **GRATUIT**

## GYMNASTIQUE

Adapté à la capacité de chacun, cet atelier permet de rester en forme.

Mercredi de 9h15 à 10h15,  
au Gymnase Guillaume-le-Conquérant

► **PAYANT : 1€**



## POTERIE

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

Mercredi de 10h15 à 12h15

► **PAYANT : 1€**



## REMISE EN FORME

Activités aquagym et balnéo thérapie au centre aquatique du pays de Falaise

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

Jeudi de 17h à 19h

► **GRATUIT**

## LOISIRS CRÉATIFS

Réalisation d'accessoires en crochet, tricot.

Jeudi de 13h30 à 15h30

► **GRATUIT**



## IMAGE DE SOI

Une socio-esthéticienne vous 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

► **PAYANT : 0.50€**



## PERGAMANO

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

Vendredi de 10h à 11h30

► **PAYANT : 0.50€**



## PATCHWORK

Confection d'accessoires de couture à partir d'un assemblage de morceaux de tissus de taille, formes et couleurs différentes.

Atelier mensuel.

Jour et horaires variables.

► **GRATUIT**



# 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 14h à 17h au Centre Carnot

► **GRATUIT**



## CULTURELLES ET DE LOISIRS

CINÉ-CLUB, DÎNER-SPECTACLES, ETC...

Programme affiché à l'espace Coup de Pouce