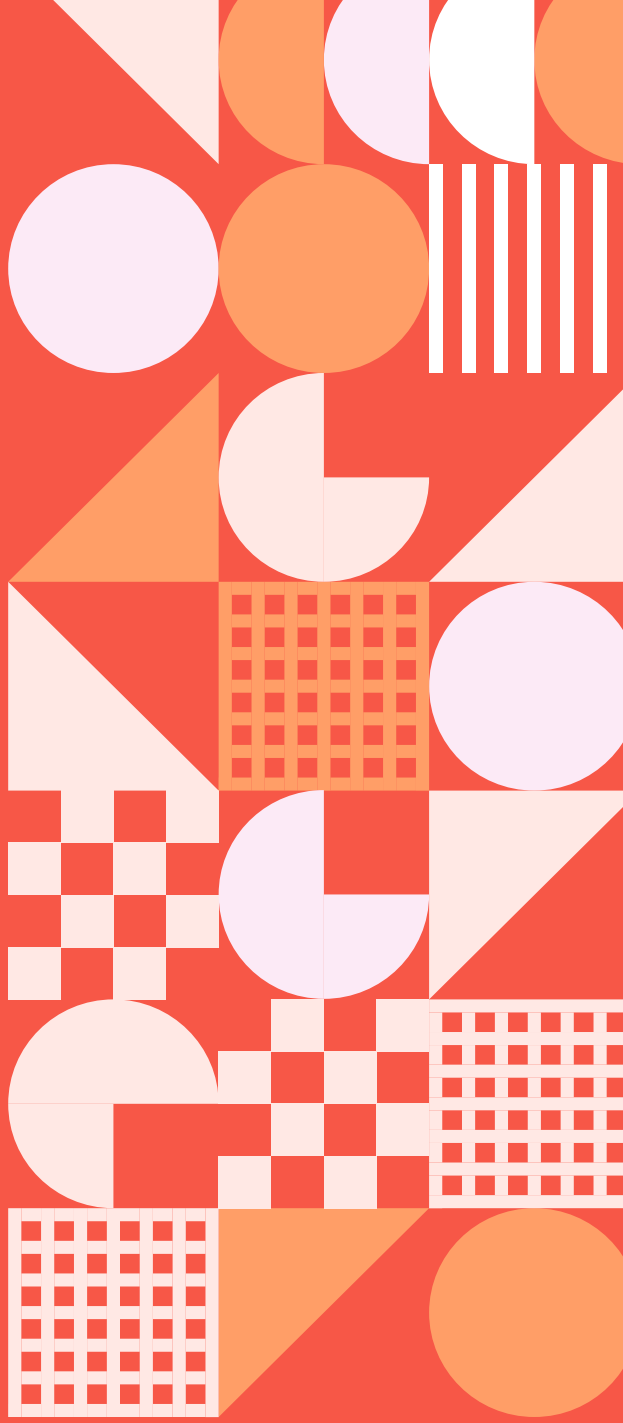


CENTRE SOCIOCULTUREL DE FALAISE

 www.falaise.fr  [CentreSociocultureldefalaise](https://www.facebook.com/CentreSociocultureldefalaise)





LE CENTRE SOCIOCULTUREL DE FALAISE C'EST QUOI ?

Lieu d'activités, de rencontres et d'accompagnement pour tous, nous vous accueillons du lundi après-midi au vendredi et contribuons avec vous à l'animation de la vie sociale à Falaise ! L'équipe du Centre Socioculturel vous propose un programme dynamique et varié. À l'image de la politique de la ville, il a pour valeur essentielle : "le vivre ensemble".

Nos objectifs :

- Contribuer à l'épanouissement individuel et collectif des habitants
- Soutenir les familles et accompagner à la parentalité
- Prévenir et agir contre les fragilités

Dans l'attente de vous rencontrer,

Gwenaëlle Percheron

Adjointe déléguée aux solidarités
et au vivre ensemble

C'EST OÙ ?

Notre équipe vous attend au 1 rue des Prémontrés à Falaise.

Contact : 02 31 20 42 00

C'EST QUAND ?

Nous vous accueillons :

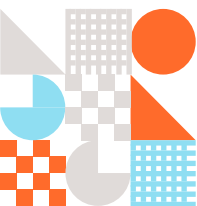
Lundi : 13h30 - 18h30

Mardi : 9h - 12h et 13h30 - 17h30

Mercredi : 9h - 12h et 13h30 - 17h30

Jeudi : 9h - 12h et 13h30 - 17h30

Vendredi : 9h - 17h en continu



SOMMAIRE

NOS ACTIVITÉS ET SERVICES

Pages 4 & 5	Nos ateliers collectifs
Page 6	Projets collectifs & collectifs d'habitants
Page 7	Nos activités familiales et actions de soutien à la parentalité
Page 8	Notre espace public numérique (rendez-vous conseiller numérique & accès libres)
Page 9	Nos actions ponctuelles
Page 10	La vie du centre (événementiels, bénévolat)
Page 11	Les permanences de nos partenaires

ET TOUJOURS, EN ACCÈS LIBRE

- Le café d'accueil
- L'accès aux informations de nos partenaires
- La borne numérique de l'accueil
- La salle des habitants (espace jeux, projets, convivialité)
- L'espace d'exposition des habitants
- Le créneau « café bidouille » : venez le mardi de 15h30 à 17h avec votre ouvrage (tricot, crochet, autre) et passez un bon moment ensemble

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



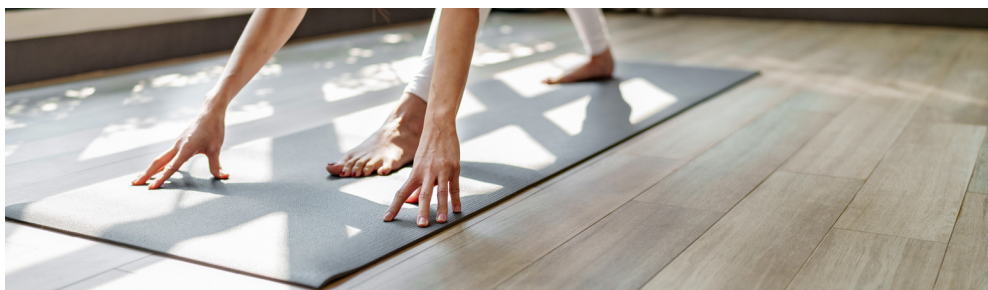


NOS ATELIERS COLLECTIFS, ENCADRÉS ET OUVERTS À TOUS, EN PÉRIODE SCOLAIRE

☐☐ **Loisirs créatifs** : lundi 13h30 - 15h : Révélez vos petits secrets de fabrication en participant à l'atelier avec votre projet personnel ou en apprenant de nouvelles techniques de travaux manuels

☐☐ **Chant** : lundi 17h - 18h15 : Il s'agit d'un moment musical à partager dans un esprit convivial

☐☐ **Gymnastique douce** : mardi 9h30 - 10h30
OU jeudi 10h - 11h : Assouplissements musculaires / Exercices de coordination / Endurance / Mémoire. Adapté à chacun (Certificat médical à fournir)



☐☐ **Cours smartphone** : mardi 10h - 12h : Pour les débutants : apprendre à utiliser son smartphone lors d'une session de cours

☐☐ **Coin des jeux** : mardi 10h - 12h : Venez profiter d'un moment au sein de notre espace de jeux de société

☐☐ **Atelier mémoire** : mardi 10h - 11h30 : cycle d'ateliers de novembre à décembre 2026, faisant suite à la conférence du mardi 3/11, sur la mémoire. Venez travailler votre mémoire tout en prenant plaisir

☐☐ **Sophrologie** : mardi 13h45 - 15h15 : Exercices de respiration / Gestion des émotions / Relaxation

☐☐ **Couture**, cours débutant : mardi 17h30 - 19h : Créations accessoires et habillement



🔴 **Répit parental** : mercredi 14h - 15h30 : Venez profitez d'un atelier de relaxation pour souffler et échanger.

🟡 **Pilates** : jeudi 9h30 - 10h30 **OU** vendredi 12h15 - 13h15 : Pratique d'une activité sportive douce permettant le renforcement des muscles profonds

🟢 **Cours ordinateur** : jeudi 10h - 12h : Pour les débutants : apprendre à utiliser son ordinateur lors d'une session de cours, gratuit

🔴 **Pergamano** : vendredi 10h - 11h30 : Créations (cartes, boîtes, faire-parts) avec finition en dentelle sur papier

🟡 **Théâtre** : vendredi 14h - 16h : Jeux de rôle, exercices d'improvisation

Tarification de 0 € à 2 € par séance suivant lieu d'habitation.
Sur inscription à partir du 5/09/2026.





COLLECTIFS D'HABITANTS & PROJETS COLLECTIFS

Vous avez une idée de projet ? Que ce soit pour se réunir autour d'une activité régulière ou pour réaliser une action ponctuelle (citoyenne, culturelle ou autre), le centre accompagne les projets des habitants et développe le pouvoir d'agir.

LES COLLECTIFS D'HABITANTS :

Popote : Partage de recettes, échanges culturels, cuisine et dégustation de plats en groupe

Cap sur la marche : Groupe de marcheurs sur et autour de Falaise

Yakadanser : Danses en ligne

De fil en aiguille : Ateliers en autonomie, confection d'accessoires, prêt-à-porter, matériel à prévoir

Dans mes cordes : Rencontre de guitaristes amateurs, sur registre varié

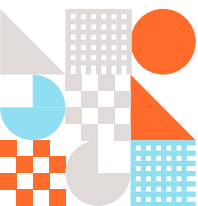
Jardin partagé : Groupe de jardiniers qui exploitent une parcelle à la Fontaine Couverte. Au programme : plantations, animation et partage des récoltes et des connaissances

Photos et images : ce groupe de photographes amateurs (argentique et numérique) partage passion et compétences : prises de vues, classement, autres techniques (cyanotype, etc..)

LES PROJETS COLLECTIFS :

Vous souhaitez, par exemple, partir en vacances ? Cependant vous êtes seul et vous ne savez pas avec qui partir, ou comment vous organiser ? Venez préparer un séjour collectif et partir en vacances avec d'autres adultes.

Un projet vous plaît ? Certains collectifs sont prêts à accueillir de nouveaux participants. Venez vous renseigner.



NOS ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE ET LES PARENTS

Chaque trimestre, découvrez notre programmation familiale :

■ **Loisirs** : activités et sorties à partager entre enfants et parents ou grands-parents

Quand ? certains mercredis et chaque 1^{ère} semaine des vacances scolaires (sauf Noël), ainsi qu'au mois de juillet

■ **Soirée jeux** : un vendredi par mois de 19h à 21h

Retrouvez toute la programmation
du Centre, en flashant ce QR code :



Toute l'année, nous proposons également, gratuitement :

► **Aide aux leçons** : les lundis et jeudis, par nos bénévoles lors des accueil périscolaires

► **Cercles des parents** : écoute et intervention d'une puéricultrice de notre partenaire, 3 fois par an

► **Atelier de répit parental** : séances de relaxation encadrées par une professionnelle chaque mercredi de 14h à 15h30

► **Relais baby sitting** : vous cherchez un babysitter ? C'est là que vous le trouverez



NOTRE **ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE**, EPN

« **Agir avec un clic** » GRATUIT

Du lundi au vendredi, le conseiller numérique de l'EPN de Falaise vous accompagne dans vos démarches administratives en ligne.

Besoin d'aide pour vos démarches ?
Prenez rendez-vous au 07 62 53 05 06

« **Accès libre** » GRATUIT

Besoin d'aide pour utiliser votre matériel numérique (ordinateur, smartphone, tablette...) ?

Venez rencontrer un animateur de l'EPN :

Lundi 17h - 18h30

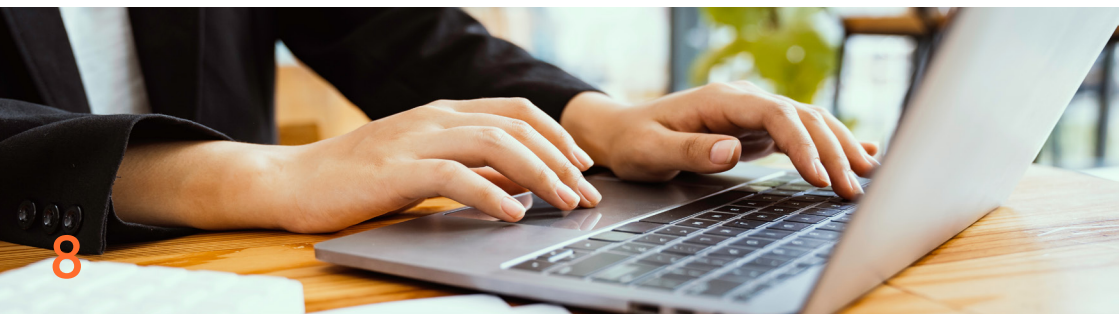
Mardi 13h30 - 17h

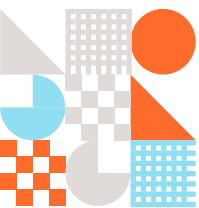
Jeudi 13h30 - 17h

Vendredi 9h30 - 13h30

Vous êtes autonome ?

Une borne informatique avec un ordinateur et une imprimante est disponible à l'accueil du Centre Socioculturel.





NOS ACTIONS PONCTUELLES

Afin de répondre aux besoins des Falaisiens, nous organisons différentes actions au centre ou hors les murs et participons à celles de nos partenaires :

- **Sorties pour tous** : spectacle, visite...
- **Prévention nutrition/santé** : ateliers avec une diététicienne
- **Participation à la semaine bleue** (CLIC)
- **Accès aux droits** : accompagnement aux dossiers de financement de départs en vacances (AROEVEN)
- **Ateliers numériques à thème** : Pour échanger, discuter, débattre ou apprendre : IA, sécurité numérique, créer un mot de passe efficace et le sauvegarder, sobriété numérique, sauvegarder ses souvenirs (photos, vidéos)...
- **Intergénérationnel** : Pour profiter de l'expérience des plus âgés et de l'énergie des plus jeunes !

Nous communiquons sur ces actions dans notre programmation trimestrielle sur le site web de la ville www.falaise.fr et sur les réseaux sociaux (facebook : CentreSociocultureldefalaise).





A VIE DU CENTRE SOCIOCULTUREL

Tout au long de l'année, nous organisons des moments conviviaux pour les usagers et bénévoles du centre ainsi que des événements à destination des Falaisiens :

- ▶ Repas partagés
- ▶ Soirée de fin d'année
- ▶ Sortie des bénévoles
- ▶ Animations estivales



DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Vous souhaitez partager un de vos talents ou une de vos compétences avec les usagers, aider à la distribution de notre communication, participer aux événements organisés, aider les plus jeunes à faire leurs devoirs...

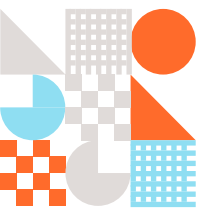
Prenez contact avec nous au 02 31 20 42 00 et rencontrons-nous !

Vous participerez ainsi au développement de nos valeurs :

SOLIDARITÉ - ÉQUITÉ - RESPECT - CITOYENNETÉ - VIVRE ENSEMBLE

NOS HABITANTS ONT DU TALENT

Venez exposer vos créations au Centre : sculptures, peintures, photos... Renseignements à l'accueil du Centre Socioculturel.



LES PERMANENCES DE NOS **PARTENAIRES**

Le centre accueille ses partenaires pour leurs rencontres avec vous.
Les rendez-vous sont à prendre exclusivement auprès d'eux :

- ▶ **CPAM** : la caisse assure l'indemnisation des salariés et indépendants victimes d'accidents et de maladies professionnelles. Uniquement sur rendez-vous le mardi et mercredi. Contact : 36 46 ou sur ameli.fr
- ▶ Collaboration **CPAM/CARSAT** : le service social de la CARSAT Normandie accompagne l'assuré pour faire face aux conséquences liées à une problématique de santé et prépare le retour à l'emploi après un arrêt de travail.
Contact : 39 60 service.social-caen@carsat-normandie.fr
- ▶ CICAS agence conseil retraite **AGIRC ARRCO** : entretien personnalisé pour préparer sa retraite sur rdv le jeudi 9h - 12h et 13h30 - 17h - Préparer son numéro de sécurité sociale
Contact : 0820 200 189 ou 0970 660 660
- ▶ **CAF** Prestations CAF (allocations familiales, aide au logement, PAJE, RSA, AEEH) : uniquement sur rdv le vendredi 9h - 16h
Contact : 32 30 ou prendre rendez-vous sur caf.fr
- ▶ **Relais Petite Enfance** Centre du Pays de Falaise. Pour les parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans, les assistants maternels et les gardes d'enfants à domicile, les parents et futurs parents employeurs. L'animatrice-responsable du RPE Centre vous reçoit sur rdv.
Contact : 02 31 20 42 06 ou 06 61 03 40 06 ou rpe.centre@paysdefalaise.fr