

## 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



# 2015

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

AGENDA  
21

# LES ATELIERS

## NUTRITION SANTÉ

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

Le lundi de 14h30 à 16h30

► **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€**

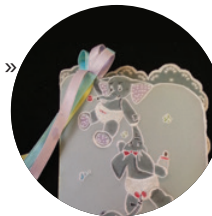


## PERGAMANO

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€**

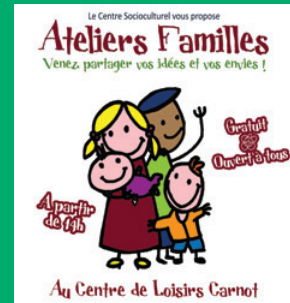


# LES ACTIVITÉS

## 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**



## RANDONNÉE

Préservez votre santé en pratiquant la marche à pied.

Atelier mensuel, voir les dates à l'Espace Coup de Pouce.

► **GRATUIT**



## CULTURELLES ET DE LOISIRS

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

