

SOLIDARITÉ

SPORTS

LIEN SOCIAL

CITOYENNETÉ

LOISIRS
ET CULTURE

SANTÉ

ATELIERS

INSERTION
ET EMPLOI

RENCONTRES

LIEU RESSOURCE

Programme des animations

ESPACE FEMMES

SEPTEMBRE – DÉCEMBRE
2023



VILLE DE
Châtillon

Chères Châtillonnaises,

La place de la Femme à Châtillon fait l'objet d'une attention constante. Son épanouissement dans la ville est au cœur de la réflexion que nous avons portée pour repenser l'Espace Femmes. Engagées résolument depuis le début de cette mandature en faveur de l'égalité entre les Femmes et les Hommes et contre les violences sexuelles et sexistes, il est pour nous important d'accompagner nos politiques publiques d'un équipement qui soit le plus à même d'accueillir les femmes châtilonnaises qui souhaitent se divertir, s'instruire, être accompagnées ou tout simplement écoutées et se retrouver. Leur parole nous est en effet particulièrement précieuse pour penser et mettre en œuvre les actions qui permettront aux femmes châtilonnaises de trouver pleinement leur place au sein de l'espace public. Citoyenneté, santé, emploi, loisirs, culture sont autant d'axes sur lesquels l'Espace Femmes est désormais susceptible de leur proposer des activités et des formations. Chères Châtillonnaises, cette espace Femmes est plus que jamais votre espace, c'est une porte ouverte sur la ville et sur la vie.

Fidèlement,



Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale



Linda Fali
Adjointe à la Maire
Solidarités, santé, égalité
femmes-hommes, lutte
contre les discriminations

Présentation de l'Espace Femmes

L'Espace Femmes est une structure qui a pour objet de promouvoir la place de la Femme pour œuvrer en faveur de la liberté et des droits des Femmes, et favoriser leur autonomie.



Lien social et citoyenneté



Santé



Emploi et Insertion



Lieu ressource



Loisirs et culture



Modalités d'adhésion

Bulletin d'adhésion à retirer à l'Espace Femmes ou auprès du service Prévention et Citoyenneté de la Mairie.

Le paiement des adhésions et activités s'effectue au service Prévention et citoyenneté à partir du 22 septembre 2023 (de 9h à 12h et de 14h à 17h30)

📍 Espace Femmes
2 Allée Peyronnet, 92320 Châtillon

📍 Hôtel de Ville
1 place de la Libération, 92320 Châtillon

Préinscriptions possibles sur le Forum des Associations le samedi 9 septembre 2023



Les activités régulières

Sport

Accompagné par un coach sportif, venez renforcer votre corps et libérer votre esprit !

 **Tous les lundis** | 20h15 - 21h15
Salle multi-activités du *Stade Guy Môquet*,
35 Avenue Clément Perrière

 **Tous les vendredis** | 14h - 15h30
Salle multi-activités du *Stade Guy Môquet*,
35 Avenue Clément Perrière

Tarif pour 1 cycle (4 cours) : 10 euros
Tarif pour 3 cycles (12 cours) : 20 euros
1^{ère} séance gratuite | Pré-inscriptions le
lundi 4 septembre 2023 à l'Espace

Adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Atelier sophrologie

Un rendez-vous régulier pour apprendre à mieux gérer ses émotions, retrouver un état de bien-être physique et mental, appréhender le stress et les imprévus.

 **Tous les mardis** | 10h - 11h30
Espace Femmes

Cycle 1 : « Je gère le stress et l'effervescence de la rentrée ! » (du 19/09 au 24/10)

Cycle 2 : « Je traverse l'entrée de l'hiver avec vitalité ! » (du 07/11 au 12/12)

Inscription pour la totalité d'un cycle soit 6 ateliers. | Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Le numérique pour toutes

Un accès libre pour effectuer des démarches personnelles, une recherche, envoyer un mail, rédiger un courrier, etc. en toute autonomie.

 **Tous les mardis, mercredis et jeudis**
14h - 16h – *Espace Femmes*

En accès libre | Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Jardin des deux allées

Profitez du jardin partagé des deux allées pour cultiver vos fleurs, légumes et herbes aromatiques.

 **Tous les mercredis** | 13h - 15h
En accès libre | Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Accompagnement au projet professionnel

Un accompagnement personnalisé pour clarifier vos envies, booster votre recherche d'emploi ou explorer de nouvelles opportunités.

 **Tous les mercredis** | 15h - 17h
Espace Femmes

Sur réservation (créneaux de 30 min ou 1h)
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Espace coworking

Un espace calme pour développer vos projets, travailler, donner vie à de nouvelles idées !

 **Tous les jeudis** | 10h - 17h
Espace Femmes

Accès libre sans interruption
Ordinateur non fourni
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Numérique au quotidien et outils professionnels

Des ateliers pour développer vos compétences numériques afin d'appréhender le quotidien et le monde du travail avec sérénité.

 **Tous les vendredis** à partir du 22 septembre | 10h - 12h | *Espace Femmes*

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire



SEPTEMBRE

Sortie théâtre

Conception et jeu : Coraline Claude et Alyssia Derly

De manière ludique, les artistes retracent l'histoire de la lutte des femmes et partent à la recherche de toutes les oubliées... !

 **Vendredi 15 Septembre 2023 à 20h30 |**
 **Folie Desmares - 13 rue de la gare**
Gratuit, réservation auprès de l'Espace Femmes

Auberge espagnole

L'Espace ouvre ses portes pour un repas partagé dans un cadre convivial et bienveillant.

 **Jeudi 21 septembre 2023**
 **12h15 - 14h | Espace Femmes**
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Balade urbaine

Joignez-vous à cette promenade à l'Arboretum de Châtenay Malabry pour découvrir ce lieu exceptionnel et profiter d'un moment en pleine nature.

 **Lundi 25 septembre 2023**
 **13h30 - 16h | Départ de l'Espace Femmes**
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

OCTOBRE

Café santé

Rencontre et échanges avec une sage-femme à Châtillon.

Thématique du jour : « *Est-ce normal d'avoir mal chaque mois ? Endométriose : présentation, prise en charge, traitement. Comment agir pour vivre bien et mieux son cycle ?* »

 **Samedi 7 octobre 2023**
 **10h - 12h | Espace Femmes**
Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

L'écocitoyenneté s'invite sur l'Espace

En partenariat avec le CCAS
Partez à la découverte de gestes simples et pratiques pour faire des économies et prendre soin de l'environnement.

 **Mardi 10 octobre 2023**
 **14h - 15h | Espace Femmes**
Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes adhésion non obligatoire

Femmes Debout !

Ateliers collaboratifs qui se clôtureront par notre participation à la manifestation parisienne lors de la Journée Internationale de Lutte Contre les Violences Faites aux Femmes.

 **Les samedis 14 et 21 octobre 2023**
10h - 12h | Espace Femmes
Lundi 23 octobre 2023 15h - 16h
Espace Femmes
Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Les cinq sens

Un atelier mis en place grâce au partenariat avec le Fonds Estime

Des professionnels vous transmettent des techniques pour une confiance en soi et en son corps réactivée. Thématique du jour : retour sur les odeurs qui procurent de la douceur et du calme à travers des jeux olfactifs.

 **Lundi 16 octobre 2023 (Un atelier par mois)**
 **14h - 16h | Espace Femmes**
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Octobre rose

Atelier palpation et prévention du cancer du sein. Un espace pour poser ses questions sur le cancer du sein et connaître les lieux ressources où se faire accompagner en cas de diagnostic.

 **Mercredi 18 octobre 2023 (Un atelier par mois)**
 **14h - 16h | Espace Femmes**
Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Auberge espagnole

L'Espace ouvre ses portes pour un repas partagé dans un cadre convivial et bienveillant.

 **Jeu**di 19 octobre 2023

 12h15 – 14h | Espace Femmes

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

NOVEMBRE

Bus santé femmes : pour la prévention santé et le bien-être des femmes

Une équipe de professionnels, vous reçoit pour une prise en charge médicale, sociale, psychologique et anonyme.

 **Vend**redi 10 Novembre 2023

 9h30 – 13h30 | Marché centre-ville

(rue Jean Pierre Timbaud) | **Entrée Libre**

Les cinq sens

Un atelier mis en place grâce au partenariat avec le Fonds Estime.

Des professionnels vous transmettent des techniques pour une confiance en soi et en son corps réactivée. Thématique du jour : soin et modelage des mains - des mains pour toucher et ressentir.

 **Lun**di 13 novembre 2023 (un atelier par mois)

 14h – 16h | Espace Femmes

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Auberge espagnole

L'Espace ouvre ses portes pour un repas partagé dans un cadre convivial et bienveillant.

 **Jeu**di 16 novembre 2023

 12h15 – 14h | Espace Femmes

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Café santé : c'est l'histoire d'un tabou

Rencontre et échanges avec une sage-femme de Châtillon. Thématique du jour : « *En finir avec les violences faites au corps des femmes (violences gynécologiques et obstétricales, excision, sexualité contrainte et consentement ...)* »

Visionnage d'un court-métrage de Nils Tavernier sur les violences obstétricales

 **Sam**edi 18 novembre 2023

 10h – 12h | Espace Femmes

Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Conférence « Non. c'est Non ! » de Irène Zeilinger

Irene Zeilinger est sociologue et fondatrice de Garance ASBL. Depuis 25 ans, elle travaille dans la prévention des violences basées sur le genre, entre autres en tant que formatrice d'autodéfense féministe. Elle est l'auteure de « Non. c'est non ! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire » (La Découverte).

 **Sam**edi 18 novembre 2023

 15h – 16h30 | Médiathèque Max Pol Fouchet

Public ado – adulte | Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes



DÉCEMBRE

Carte blanche « Booste ta créativité ! »

Un après-midi pour explorer son imaginaire et laisser libre cours à sa créativité à travers des jeux d'écriture et des réalisations artistiques

 **Samedi 2 décembre 2023**

 **14h – 18h | Espace Femmes**

Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Balade urbaine

Joignez-vous à cette promenade au parc de Sceaux pour découvrir ce lieu et profiter d'un moment en pleine nature.

 **Lundi 4 décembre 2023**

 **13h30 – 16h | Départ de l'Espace Femme**

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Sortie théâtre

Spectacle LES FORTERESSES, de Gurshad Shaheman « 50 ans d'histoire de l'Iran racontés par trois femmes d'une même famille ».

 **Vendredi 8 décembre 2023**

 **20h30 (Attention : spectacle d'une durée**

de 3h) | Théâtre de Châtillon – 3 Rue Sadi Carnot

Tarif 5€, réservation auprès de l'Espace Femmes

Café santé

Rencontre et échanges avec une sage-femme de Châtillon. Thématique du jour : « Prendre soin de son corps de femme et de ses transformations : un incontournable tout au long de sa vie. »

 **Samedi 9 décembre 2023**

 **10h – 12h | Espace Femmes**

Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Do it yourself !

Un atelier pour apprendre à faire soi-même des produits du quotidien plus sains et respectueux du vivant.

 **Mardi 12 décembre 2023**

 **20h – 22h | Espace Femmes**

Gratuit, inscription auprès de l'Espace Femmes

Auberge espagnole

L'Espace ouvre ses portes pour un repas partagé dans un cadre convivial et bienveillant.

 **Jeudi 14 décembre 2023**

 **12h15 – 14h | Espace Femmes**

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Les cinq sens

Un atelier mis en place grâce au partenariat avec le Fonds Estime

Des professionnels vous transmettent des techniques pour une confiance en soi et en son corps réactivée. Thématique du jour : les techniques simples d'automassage du visage.

 **Lundi 11 décembre 2023 (un atelier par mois)**

 **14h – 15h30 | Espace Femmes**

Gratuit, adhésion à l'Espace Femmes obligatoire

Rejoignez le groupe Ensemble pour les Châtillonaises pour :

- **Participer** à la mise en place d'événements tels que le 8 mars : Journée internationale des droits des femmes et le 25 novembre : Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes.
- **Réfléchir** à la place des femmes dans notre Ville et faire des propositions !
- **Partager** des moments conviviaux



Contactez l'Espace Femmes
01 49 12 57 52



Espace Femmes

2 Allée Peyronnet
92320 - Châtillon

Lundi :
13h30 - 17h30

Du Mardi au Jeudi :
9h30 - 17h30

Vendredi :
9h30 - 12h

espacefemmes@chatillon92.fr
01 49 12 57 52

www.ville-chatillon.fr