

PROGRAMME
DES ANIMATIONS
MARS-AOÛT 2024

liberté

égalité

fraternité

sororité

CITOYENNETÉ · SOLIDARITÉ
LIEN SOCIAL · LIEU RESSOURCE
SANTÉ · ATELIERS
CULTURE · SPORTS · LOISIRS
INSERTION PROFESSIONNELLE



Chères Châtillonnaises,

Nous sommes heureuses de vous présenter ce 1^{er} programme d'activités de votre nouvel « Espace Femmes », rebaptisé « Espace Gisèle Halimi ». C'est désormais sous le regard protecteur de cette grande féministe, avocate de renom qui par ses combats s'est employée à faire avancer la cause des Femmes, que ce nouvel équipement rénové vous ouvre ses portes. Que vous soyez soucieuses d'y trouver une écoute, des conseils, de vous y instruire ou encore de vous y divertir, ce lieu est pensé pour être celui de toutes les Châtillonnaises. Il s'inscrit dans la continuité des actions déjà conduites par la Municipalité visant à mieux prendre en compte leurs attentes et les difficultés que peuvent rencontrer nos habitantes dans leurs vies quotidiennes et leur environnement. Votre épanouissement dans la ville est au cœur de nos dispositifs et nous avons encore pensé ce nouvel espace comme tel. Un lieu de vie et de partage appelé naturellement à évoluer et à s'enrichir de vos propositions. Nous espérons avoir le plaisir de pouvoir vous y rencontrer très prochainement.

Fidèlement,



Nadège AZZAZ
Maire de Châtillon
Conseillère régionale



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



Modalités d'adhésion

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

Le montant de l'adhésion pour l'année 2024 est de 10 euros. Le règlement se fait par chèque ou espèces.

📍 **Espace Gisèle Halimi**
2 Allée Peyronnet, 92320 Châtillon

📍 **Hôtel de Ville, service prévention et citoyenneté**
1 place de la Libération, 92320 Châtillon

Les activités régulières





Nouveauté



Sport

Cardio, renforcement musculaire, stretching, step, abdos... des séances adaptées à chacune dans la joie et l'énergie partagée.

 **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

Tarifs

Adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire
Tarif de mars à juin 2024 : 40 €



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 - 12h
Espace Gisèle Halimi

Cycle 2 : « **J'améliore la qualité de mon sommeil.** » Dates : 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04

Cycle 3 : « **Je prends sereinement ma place dans un groupe, au sein de ma famille, mes amis, professionnellement...** »
Dates : 28/05 - 04/06 - 11/06 - 18/06 - 25/06 - 02/07

Sur réservation avec engagement pour un cycle complet de 6 ateliers | Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire


Espace Multimédia : le numérique pour toutes !

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

 **Tous les mardis, mercredis et jeudis** | 14h - 16h30 | Espace Gisèle Halimi
Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Bourse solidarité vacances

Profitez d'un accompagnement pour effectuer votre dossier de bourse ANCV. Elle permet notamment aux familles de profiter de tarifs avantageux. Accompagnement sur réservation d'un créneau de 30 minutes ou 1 heure.

 **Tous les mardis et jeudis** | 16h - 17h30
Espace Gisèle Halimi

Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi non obligatoire

Accompagnement au projet professionnel

Un accompagnement personnalisé pour clarifier vos envies, booster votre recherche d'emploi ou explorer de nouvelles opportunités. Aide à la rédaction (CV, lettre de motivation et préparation à l'entretien.)

 **Tous les jeudis** | 9h30 - 12h
Espace Gisèle Halimi

Sur rendez-vous : créneaux de 30 minutes ou 1 heure. Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Les bases des outils numériques



Afin de gagner en autonomie dans vos démarches, l'Espace vous propose un accompagnement dans la prise en main des différents outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone)

 **Tous les mercredis** | 10h - 12h30
Espace Gisèle Halimi

Sur réservation : créneaux de 30 minutes ou 1 heure | Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Coworking : un espace pour travailler

Un espace calme et équipé pour développer vos projets, travailler, partager et donner vie à de nouvelles idées avec d'autres femmes.

 **Tous les jeudis** | 10h - 17h
Espace Gisèle Halimi

Gratuit accès libre sans interruption
Adhésion l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

MARS



Café santé

Comment gérer les différents changements de cycles de nos vies ?

Qu'ils soient amicaux, professionnels ou familiaux, participez à ce café santé afin de mieux les comprendre et les accepter.



Mardi 5 mars

🕒 14h - 16h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription

Jeu collaboratif autour de l'éco-citoyenneté

« Pas à pas vers une vie à faible empreinte carbone : comment faire ? »

Cet atelier interactif vous permettra d'évaluer votre empreinte carbone au quotidien et de trouver des solutions pratiques pour la diminuer à travers quelques gestes simples.



Vendredi 15 mars

🕒 20h - 22h30 | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Balade à la Cité Internationale

Joignez-vous à cette balade au cœur de la Cité Internationale située dans le 14^{ème} arrondissement pour y découvrir ses curiosités architecturales ainsi que son parc et ses jardins.



Lundi 18 mars

🕒 13h30 - 17h | Départ de l'Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Auberge Espagnole



Une fois par mois l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif. Apportez un plat pour le partager, venez échanger sur le quotidien dans un espace accueillant.



Jedi 21 mars

🕒 12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi
Entrée libre, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Atelier les 5 sens ESTIMÉ

Une socio-esthéticienne et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée. Venez apprendre à créer une brume parfumée aux notes florales ou fruitées pour accompagner votre quotidien avec douceur.



Lundi 25 mars

🕒 14h - 16h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

AVRIL

DIY (Do It Yourself)

Apprenez à fabriquer une crème à récurer bio et repartez avec d'autres astuces.

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



Mardi 2 avril

🕒 14h - 16h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Atelier Art du fil à la Maison des Enfants



Rejoignez, sur 8 sessions de 2h, un atelier couture. Vous y apprendrez à manier le fil, développer vos techniques de couture, avec ou sans machine, en vue de réaliser votre projet coup de cœur.



04/04 - 25/04 - 02/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05
06/06 - 13/06

🕒 13h45 - 15h45 | Espace Gisèle Halimi
Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Auberge Espagnole

Une fois par mois l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif. Apportez un plat pour le partager, venez échanger sur le quotidien dans un espace accueillant.



Jedi 11 avril

🕒 12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi
Entrée libre, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Balade au parc de Chateaubriand



Joignez-vous à cette balade dans le Parc de Chateaubriand et l'Île verte de Châtenay-Malabry et profitez de ce moment en pleine nature pour vous ressourcer.



Lundi 22 avril

🕒 13h30 - 17h | **Départ de l'Espace Gisèle Halimi**
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Café santé



La dépression du post-partum

Qu'est-ce que la dépression du post-partum et comment la distinguer du « baby blues » ? Quels en sont les symptômes ? Comment la prévenir, s'en sortir ? Quand demander de l'aide ? Venez profiter de ce temps d'échanges avec une professionnelle de santé.



Samedi 27 avril

🕒 10h - 12h | **Espace Gisèle Halimi**
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace

Atelier les 5 sens



Les parfums

Une socio-esthéticienne et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée. À travers des jeux olfactifs, plongez dans le monde des senteurs et parfums qui apaisent, qui réveillent des souvenirs heureux et vous permettent de vous connecter à l'instant présent.



Lundi 29 avril

🕒 14h - 16h | **Espace Gisèle Halimi**
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

MAI



Tea-Troc Party !

Venez partager un de vos talent ou coup de cœur avec les autres femmes de l'atelier et apportez un objet à troquer : vous vous régalez au sens propre comme au figuré !



Samedi 4 mai

🕒 14h - 17h | **Espace Gisèle Halimi**
Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Balade au parc de Sceaux

Joignez-vous à cette promenade au Parc de Sceaux entre château et jardins, canal, statues et perspectives inattendues ! Venez profiter d'une immersion dans cette nature chargée d'histoire !



Lundi 6 mai

🕒 13h30 - 17h | **Départ de l'Espace Gisèle Halimi**
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire



Café santé

Et si je prenais soin de mon sommeil ?

Un moment pour échanger et trouver quelques clés pour vous sentir en bonne ou en meilleure santé physique et mentale au quotidien.



Mardi 7 mai

🕒 14h - 16h | **Espace Gisèle Halimi**
Gratuit sur inscription auprès de l'Espace Gisèle Halimi

Une journée à Paris entre amies, solo ou en famille !

Un programme surprise à Paris avec un intermède pique-nique dans un jardin. Départ et retour avec un car de la ville.



Samedi 25 mai


🕒 10h - 18h | **Lieu de départ et de retour : 8 rue Henri Gatinot - Groupe scolaire Langevin Wallon**
Inscription auprès de l'Espace Gisèle Halimi obligatoire | Pique-nique non fourni par l'Espace



PROGRAMME « Estime de soi : la clé de la réussite »

Vous souhaitez participer à un programme innovant pour vous réinsérer professionnellement, avoir des pistes pour développer ou mettre en place un projet professionnel ? De l'entrepreneuriat ou une reconversion ? Ce programme est fait pour vous !

 Du lundi 13 mai au vendredi 24 mai 2024 (interruption lundi 20 mai – Pentecôte)

 Tous les jours de 9h30 à 16h30 | Espace Gisèle Halimi
Gratuit - 12 places - Inscription auprès de l'Espace Gisèle Halimi



Atelier les 5 sens **ESTIME**

Les parfums

Une socio-esthéticienne et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée. Poursuivez le voyage sur la route des parfums tout en restant critique et créative ! Repérez quelques notes de tête ou de cœur, amusez-vous en inventant et en découvrant quelques accords olfactifs.

 Lundi 27 mai

 14h - 16h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Auberge Espagnole

Une fois par mois l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif. Apportez un plat pour le partager, venez échanger sur le quotidien dans un espace accueillant.

 Jeudi 30 mai

 12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi
Entrée libre, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire


JUIN

2^{ème}
édition

TOUTES EN S'ELLES

Nous vous proposons 4 après-midis d'expérimentation avec un éducateur mobilité vélo. Venez prendre ou reprendre confiance en vous dans un climat bienveillant, pédagogique et ludique !

 Inscription pour le cycle complet de 4 ateliers : Samedis 1/06, 8/06, 15/06 et 22/06.

 Choisissez l'un ou l'autre de ces créneaux : 13h45 - 15h15 ou 15h30 - 17h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit, Inscription auprès de l'Espace Gisèle Halimi : Attention : 5 places par créneau d'apprentissage !



DIY (Do It Yourself)

Venez réaliser un lait corporel bio et repartez avec d'autres recettes et astuces pour l'hygiène et la beauté.

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

 **Mardi 4 juin**

 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi**

Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Café santé

Comment éviter les perturbateurs endocriniens dans notre quotidien ?

Les perturbateurs endocriniens constituent une pollution invisible et omniprésente qui présente des risques pour la santé à des moments spécifiques. Apprenez, avec une naturopathe à identifier ces perturbateurs mais aussi à modifier vos habitudes de vie pour les limiter le plus possible.

 **Samedi 8 juin**

 **10h - 12h | Espace Gisèle Halimi**

Gratuit sur inscription auprès de l'Espace Gisèle Halimi

Balade au cœur de Paris Rive Gauche

Joignez-vous à cette balade au cœur de Paris Rive Gauche et finissons notre déambulation sur le bord de la Seine ou au jardin du Luxembourg !

 **Lundi 10 juin**

 **13h30 - 17h | Départ de l'Espace Gisèle Halimi**

Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Auberge Espagnole

Une fois par mois l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif.

Apportez un plat pour le partager, venez échanger sur le quotidien dans un espace accueillant.

 **Jeudi 20 juin**

 **12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi**

Entrée libre, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Atelier les 5 sens

Partenariat avec le Fonds Estime

Soin et modelage des mains - Des mains pour toucher et ressentir.

Une socio-esthétique et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée.

 **Lundi 24 juin**

 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi**

Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

VACANCES JUILLET - AOÛT



Tea Time Créatif !

Apportez un petit quelque chose à grignoter que nous dégusterons autour d'un bon thé (chaud ou glacé) et réalisez une ou plusieurs activités créatives (mini atelier d'écriture créative bricolage/colage...)

 **Mardi 9 juillet 2024**

 **15h - 17h | Espace Gisèle Halimi**

Gratuit adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Balade au cœur de la forêt Meudon - Clamart

Joignez-vous à cette balade au cœur de la forêt et profitez de cette virée en pleine nature pour vous oxygéner.

 **Lundi 15 juillet**

 **13h30 - 17h | Départ de l'Espace**

Gisèle Halimi

Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire



Des sorties en Juillet et en Août !

Sorties à la mer, bases de loisirs, solo, en famille ou entre amis, retrouvez la programmation d'été dans votre Châtillon Infos et à l'Espace Gisèle Halimi dès le mois de juin.

 **Inscriptions à partir du 10 Juin 2024 dès 9h30 à l'Espace Gisèle Halimi**



Espace Gisèle Halimi

2 Allée Peyronnet
92320 - Châtillon

Lundi :
13h30 - 17h30

Du mardi au jeudi :
9h30 - 17h30

Vendredi :
9h30 - 12h

espace.gisele-halimi@chatillon92.fr
01 49 12 57 52
