

PROGRAMME
DES ANIMATIONS
SEPT-DÉC 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 2nd programme d'activités de l'Espace Gisèle Halimi. C'est 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 cet équipement récent continue ses activités et vous propose un panel de nouveautés. Pour cette saison, vous pourrez notamment disposer d'offres culturelles accessibles grâce aux permanences de la billetterie solidaire des « cultures du cœur » et vous pourrez aussi vous former à la prise de parole et gagner confiance en vous, grâce à plusieurs ateliers oratoires et artistiques.

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 notre priorité. Ce 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

Les activités régulières



Sport

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

Tous les lundis du 23 septembre au 16 décembre 2024* | 20h15 - 21h15
Salle multi-activités du Stade Guy Môquet,
35 avenue Clément Perrière

Tous les vendredis du 27 septembre au 20 décembre 2024* | 14h - 15h30
Salle multi-activités du Stade Guy Môquet,
35 avenue Clément Perrière

Tarif : 30 €/trimestre ou 10 €/mois
Adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire



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

Cycle 1 : « **Je vis plus sereinement mes émotions et celles des autres.** »

Dates : 17/09 - 24/09 - 01/10 - 08/10 - 15/10 - 05/11*

Cycle 2 : **Je développe une attention et une concentration de meilleure qualité dans mon quotidien.** »

Dates : 12/11 - 19/11 - 26/11 - 10/12 - 17/12

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 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

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.*

Tous les mardis et jeudis | 16h - 17h30

Gratuit, sur réservation d'un créneau de 30 min

Accompagnement au projet professionnel

Accompagnement personnalisé pour booster votre recherche d'emploi. Aide à la rédaction (CV, lettre de motivation) et à la préparation de l'entretien.

Tous les jeudis et vendredis | 9h30 - 12h

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

Les bases des outils numériques

L'Espace vous propose un accompagnement dans la prise en main des différents outils numériques.

Tous les mercredis | 10h - 12h30

Sur réservation | Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Espace Coworking

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

Tous les jeudis | 10h - 17h

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

Permanences de la billetterie solidaire des « cultures du cœur »

Nouveauté

Profitez d'un accès gratuit aux pratiques culturelles, sportives et de loisirs autour de vous !

Tous les mercredis | 10h - 12h

Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

*Survalidation des critères sociaux

*Hors vacances scolaires

*Hors vacances scolaires



SEPTEMBRE



Auberge Espagnole

Une fois par mois, l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif. Apportez un plat pour le partager : l'occasion de se rencontrer, d'échanger sur le quotidien, le tout dans un espace accueillant.



Jeudi 26 septembre

🕒 12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi

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

Balade urbaine

Connaissez-vous bien tous les recoins de notre ville ? Joignez-vous à cette balade au cœur de Châtillon et de la coulée Verte !



Lundi 30 septembre

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

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

OCTOBRE



Octobre Rose – Atelier auto palpation et prévention du cancer du sein

Un espace pour poser vos questions sur le cancer du sein, apprendre les gestes préventifs et connaître les lieux ressources où se faire accompagner en cas de diagnostic.



Jeudi 10 octobre

🕒 14h - 16h | Espace Gisèle Halimi

Gratuit sur inscription



Atelier « À vous la parole ! »

« Donner de la force à ma voix »

Ce cycle de 3 ateliers d'octobre à décembre a pour intention de construire un apprentissage autour de la prise de parole. Vous pouvez réaliser les 3 ateliers ou n'en faire qu'un, en fonction de vos disponibilités.

Ce 1^{er} atelier vous permettra de mieux vous écouter pour être entendue en identifiant vos blocages et vos forces pour pouvoir oser dire.



Samedi 12 octobre

🕒 10h - 12h | Espace Gisèle Halimi

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

Atelier les 5 sens ESTIME

Partenariat avec le Fonds Estime

Découvrez et explorez quelques techniques simples d'automassage du visage.

Une socio-esthéticienne et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée. Cet atelier vous permettra d'apprendre à prendre soin de votre peau et de votre image.



Lundi 14 octobre

🕒 14h - 16h | 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 : l'occasion de se rencontrer, d'échanger sur le quotidien, le tout dans un espace accueillant.



Jeudi 17 octobre

🕒 12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi

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

DIY (Do It Yourself)

Apprenez à réaliser un déodorant-crème naturel bon pour votre santé et repartez avec d'autres astuces soin et beauté.

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



Mardi 22 octobre



14h - 16h | Espace Gisèle Halimi

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

Stages des vacances de la Toussaint !

Nouveauté

Semaine 1 : Ateliers YIN YOGA

Venez découvrir tous les matins le yin yoga : en plus de l'aspect physique, cette pratique vous permettra de prendre le temps de vous concentrer sur le moment présent et vos sensations. Une parenthèse sportive pour vous libérer du stress de votre quotidien !



Du lundi 21 au vendredi 25 octobre



9h30 - 11h | Espace Maison Blanche

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

Semaine 2 : Ateliers « engagées ! »

Venez créer la maquette de notre futur journal dont la 1^{ère} édition verra le jour le 8 mars 2025 : rédaction d'articles, préparation d'une interview, sélection de sujets, recherches d'infos, débats...



Du mardi 29 au jeudi 31 octobre



10h-12h et 14h-16h | Espace Gisèle Halimi

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

Ateliers de pratique artistique

Nouveauté

Collaboration avec le Théâtre de Châtillon

Un cycle de 3 ateliers avec la Cie Begat Theater, suivi du spectacle « Home/land » Venez vivre une expérience intime, collective et créative : une immersion au cœur de vos origines ! D'où venons-nous, où allons-nous, que va-t-il rester après notre départ ?

• Atelier 1 : Écriture créative d'un poème

s'inspirant de celui de George Ella Lyon

« Là d'où je viens » | **Mercredi 9 octobre**

• Atelier 2 : Création d'images à partir de

ce poème avec la technique du cianotype

Mardi 26 novembre

• Atelier 3 : Réalisation d'un livre objet

individuel et collectif à partir des poèmes

et images créés | **Mercredi 27 novembre**



Horaire dévoilé à l'inscription | Espace Gisèle

Halimi Gratuit sur inscription, adhésion à

l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Spectacle « HOME/LAND »

Begat Theater, théâtre participatif et immersif

Si un jour, vous deviez quitter d'urgence votre domicile ou votre pays, qu'emporteriez-vous ? Que laisseriez-vous derrière ? Vous explorerez librement l'espace scénique où résonnent des témoignages sonores, récits de conflits et de drames des vies individuelles : une installation sonore et participative qui plonge le spectateur au cœur des thèmes de l'identité, de l'impermanence et de toutes les façons dont les gens réagissent aux changements. Au centre de l'expérience : la notion de "chez-soi" et la rencontre avec l'inconnu.



Vendredi 29 novembre



À partir de 18h | Théâtre de Châtillon

Gratuit pour les femmes ayant participé aux 3

ateliers de pratique artistique | 5€ pour les autres

Sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

NOVEMBRE

Balade culturelle

Joignez-vous à cette balade et exploration culturelle : nous irons probablement à la découverte d'une exposition !



Lundi 4 novembre

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

DIY (Do It Yourself)

Apprenez à fabriquer des pastilles-WC éco-responsables et découvrez d'autres astuces simples et efficaces pour votre maison !

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



Mardi 12 novembre

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



Atelier « À vous la parole ! »

« Comment te dire ? »

Ce 2^{ème} atelier vous permettra de repérer vos appréhensions avant/pendant une prise de parole et d'optimiser la communication verbale, non-verbale et para-verbale dans un climat bienveillant.



Samedi 16 novembre

🕒 10h - 12h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Nouveauté

Atelier les 5 sens

Partenariat avec le Fonds Estime

Découvrez et explorez l'univers de la colorimétrie. Que représente telle ou telle couleur ? Vous va-t-elle bien ? Convient-elle à un rendez-vous professionnel ? Une sortie entre amies ? Apprenez à faire les bons choix !

Une socio-esthéticienne et professionnelle du soin vous transmet des techniques utiles pour un bien-être durable et une confiance en soi réactivée. Cet atelier vous permettra d'apprendre à prendre soin de votre image.



Lundi 18 novembre

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



Café santé

Le périnée à tout âge : déconstruire les fausses idées et apprendre à mieux se connaître.

Participez à ce Café Santé afin de mieux comprendre votre corps. Douleurs, fuites urinaires, urgences, l'importance d'une activité physique... Pourquoi s'en préoccuper et à qui s'adresser ?



Jeudi 21 novembre

🕒 10h - 12h | Espace Gisèle Halimi
Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi non obligatoire



Auberge Espagnole

Une fois par mois, l'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un repas festif. Apportez un plat pour le partager : l'occasion de se rencontrer, d'échanger sur le quotidien, le tout dans un espace accueillant.



Jeudi 21 novembre

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

**Journée internationale
de lutte contre les violences
faites aux :
restez à l'affût de notre
programmation !**



Lundi 25 novembre



DÉCEMBRE

DIY (Do It Yourself)

À partir de petits matériaux de récupération, réalisez des bijoux que vous pourrez offrir à Noël (ou pas !) et apprenez également à fabriquer des BEE-WRAPS pour conserver vos aliments avec des matières naturelles ! Un atelier pour apprendre à faire soi-même des produits et des recettes du quotidien respectueux du vivant.



Mardi 3 décembre



14h - 16h | Espace Gisèle Halimi

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



Café santé

Comment développer une meilleure estime de soi (image, confiance, fierté du parcours accompli...) ?

Participez à ce Café santé afin de trouver des outils pour prendre soin de vous et vous donner de l'élan pour agir.



Mardi 10 décembre



14h - 16h | Espace Gisèle Halimi

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



Atelier « À vous la parole ! »

« Oser prendre la parole »

Ce 3^{ème} atelier, fin du cycle, vous permettra de vous entraîner, d'expérimenter la prise de parole dans un contexte sécurisant.



Samedi 14 décembre



10h - 12h | Espace Gisèle Halimi

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

Atelier les 5 sens ^{ESTIME}

Partenariat avec le Fonds Estime

Venez apprendre à créer une brume parfumée aux notes florales ou fruitées pourquoi pas afin d'accompagner votre quotidien en toute légèreté (brume d'oreiller, de linge, pour la maison...) !

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



Lundi 16 décembre



14h - 16h | Espace Gisèle Halimi

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



Auberge Espagnole de Noël et après-midi festif !

L'Espace Gisèle Halimi ouvre ses portes pour un dernier repas festif avant les vacances : apportez un plat adapté et/ou une boisson et venez jouer, danser, fêter et honorer cette fin d'année avec nous !



Jeudi 19 décembre



12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi

Gratuit, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire

Nouveauté

Nouveauté





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**
