

PROGRAMME
DES ANIMATIONS
SEPT-DÉC 2025

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 nouveau programme d'activités de l'espace Gisèle Halimi. Lieu de ressources, d'écoute et de partage, il a vocation à accueillir toutes les femmes châtillonnaises dans leur diversité.

Que vous souhaitiez y trouver des conseils, participer à des ateliers, vous informer ou simplement partager un moment convivial, l'espace Gisèle Halimi vous ouvre ses portes. À l'occasion de la semaine de lutte contre les violences faites aux femmes, une programmation spécifique sera proposée pour sensibiliser, prévenir et accompagner.

Ce lieu de vie s'enrichit au fil du temps grâce aux échanges et aux retours des usagères. Vos idées et vos propositions sont les bienvenues pour continuer à faire vivre cet espace au plus près de vos attentes.

Nous espérons avoir le plaisir de 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

Où retirer le bulletin d'adhésion ?

Au service prévention et citoyenneté
ou à l'espace Gisèle Halimi.

Où déposer l'adhésion et effectuer tout paiement ?

Uniquement au service prévention
et citoyenneté (Hôtel de Ville).

Où s'inscrire aux ateliers gratuits ?

Directement à l'Espace Gisèle Halimi.

Le montant de l'adhésion pour l'année
2025 est de 10 euros.

Le règlement se fait par chèque
ou espèces (pour les ateliers également).

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

📍 **Service prévention et citoyenneté**
Hôtel de Ville - 1 place de la Libération

Les activités régulières

 **Adhésion obligatoire à l'Espace Gisèle Halimi**

Sport

Accompagnée par un coach sportif, venez renforcer votre corps et libérer votre esprit.

 **Tous les vendredis du 26 septembre au 19 décembre (hors vacances scolaires) 20h-21h**

Salle multi-activités du Stade Guy Môquet, 35 Avenue Clément Perrière

Tarifs

10 € par mois

Espace Coworking

Un espace calme et équipé pour développer vos projets, travailler, partager vos idées. et faire une pause autour d'un café.

 **Tous les jeudis | 10h-17h | Espace Gisèle Halimi | Accès libre sans interruption**

Initiation au numérique

Un accompagnement personnalisé pour vous initier ou vous perfectionner aux bases du numérique (smartphone, tablette, ordinateur).

 **Tous les jeudis | 12h-13h | Espace Gisèle Halimi | Accès libre**

Les jeudis Cocoon : entreprendre au féminin

Un véritable coup de pouce pour renforcer votre projet et lui donner un nouvel élan !

Au programme : échanges et témoignages inspirants, partages de ressources, conseils...

 **Un jeudi par mois : 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre | 10h-12h
Espace Gisèle Halimi | Accès libre**

Auberge espagnole

Retrouvez-nous une fois par mois pour un repas convivial. Apportez un plat pour partager des idées dans la bonne humeur.

 **Un jeudi par mois : 18 septembre, 23 octobre, 13 novembre, 18 décembre
12h15-14h | Espace Gisèle Halimi
Accès libre**

Espace multimédia : femmes connectées

Un accès libre à un PC et internet pour effectuer des démarches personnelles, des recherches, envoyer des mails, rédiger des courriers,... en toute autonomie.

 **Tous les mardis, mercredis, jeudis
14h-17h | Espace Gisèle Halimi
Accès libre**

Les mercredis *Bons plans*

De 10h à midi, échangez bons plans et idées autour d'un café, explorez des sorties culturelles gratuites avec Culture du Cœur, planifiez vos prochaines vacances avec la Bourse Solidarité Vacances, et participez à des activités matinales (jeux, bien-être, écriture, lecture, etc.).

De 14h à 16h, vous avez un talent ou une passion et envie de le/la partager ? Rejoignez nous !

En alternance tous les 15 jours, venez réaliser un «collage-peinture-dessin» sur une thématique femme/féminisme. Une exposition à la clé ?

 **Tous les mercredis
10h-17h | Espace Gisèle Halimi | Accès libre**

Les mardis *Coups de pouce*

Organiser sa vie personnelle et professionnelle : un accompagnement sur mesure !

 **Tous les mardis | 10h-12h
Espace Gisèle Halimi | Accès libre**

De l'audace en notes

Un cycle de cinq ateliers pour créer collectivement chanson et mélodie autour du thème de l'audace ! Et pour finir en beauté : un enregistrement en studio ?

 **Mardis 16, 23 et 30 septembre, 7 et 13 octobre | 19h-21h
Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**



Yoga du rire

Venez lâcher prise et vous booster !

 **23 septembre à la résidence Charlotte Montfort, 13 rue Henri Gatot | 14h-15h30**

11 octobre et 8 novembre à l'espace Gisèle Halimi | 14h-16h | Sur inscription

Yin Yoga

Une pratique lente et apaisante qui invite à l'écoute profonde du corps et de l'esprit.

 **Vendredis 26 septembre, 10 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre | 9h30-11h Espace Maison Blanche / Salle de danse Sur inscription**

Femmes et post-partum

En partenariat avec le Centre Municipal de Santé de Châtillon

Venez avec ou sans bébé vous ressourcer et vous recentrer sur votre féminité et simplement... vous retrouver.

 **Vendredis 26 septembre, 3 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre | 10h-12h Espace Gisèle Halimi | Accès libre**

Sophrologie

La sophrologie vous accompagne vers un mieux-être en douceur : souffle, détente, recentrage.

 **Samedis 27 septembre, 4, 11 et 18 octobre, 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre 10h30-12h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**

Atelier les cinq sens ENTRETIEN

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

Pour cette fin d'année, découvrez deux ateliers collectifs à thème mais aussi, en alternance, des rendez-vous individuels sur réservation !

 **Ateliers collectifs : lundis 29 septembre et 24 novembre Rendez-vous individuels : lundis 27 octobre et 15 décembre 14h-16h | Espace Gisèle Halimi Sur inscription**

Book club féministe

Animé par une femme membre du collectif citoyen « Ensemble pour les Châtillonnaises »
On lit, on débat, on partage autour de la pensée féministe.

 **Mercredi 1^{er} octobre : échange autour des livres *Sorcières, la puissance invaincue des femmes* de Mona Chollet et *La nuit des Béguines* d'Alice Kiner.**

 **Mercredi 3 décembre : échange autour de la nouvelle *Le papier peint jaune* de Charlotte Perkins Gilman.**

19h-21h | Espace Gisèle Halimi Sur inscription

Et si vos prochaines vacances commençaient ici ?

En collaboration avec la Caisse d'Allocations Familiales des Hauts-de-Seine 92

Huit rendez-vous pour construire, organiser, planifier et budgétiser vos prochaines vacances.

 **Jeudis 9 octobre, 20 novembre et 18 décembre | 19h-20h30 Espace Gisèle Halimi Sur inscription Sans adhésion**

Mains à la pâte

En collaboration avec la Maison des Enfants
Tarte citron meringuée, choux gourmands ou autres douceurs... bientôt, c'est vous la cheffe pâtissière !

 **Lundis 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre | 17h30-20h | Maison des Enfants Sur inscription**



Les activités mensuelles

 **Adhésion obligatoire à l'Espace Gisèle Halimi**

SEPTEMBRE

Soirée théâtre

À l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine et du Matrimoine Découvrez le spectacle *Beyrouth ou bon réveil à vous !* de la compagnie Théâtre Majaz, l'histoire d'un passage brutal à l'âge adulte, et de la transmission d'une histoire, familiale et politique entre un père et sa fille.

 **Samedi 20 septembre | 19h30-21h30**

 **Théâtre de Châtillon | Sur inscription**

Balade culturelle et urbaine

À l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine et du Matrimoine Promenez-vous dans le célèbre cimetière du Père Lachaise, où reposent des femmes artistes, penseuses et créatrices souvent encore méconnues.

 **Lundi 22 septembre**

 **13h30-17h | Paris 20^{ème} | Sur inscription**

Beauty Troc Party

En partenariat avec l'association Coup d'Pouss Venez vous faire chouchouter le temps d'un après-midi spécial « mise en beauté » avec un large choix d'ateliers : manucure, coiffure, maquillage, massage assis...

 **Samedi 27 septembre**

 **14h-17h | Résidence Charlotte Montfort, 13 rue Henri Gatot | Sur inscription**



1,2,3 Ensemble pendant les Foulées Châtillonnaises !

Rejoignez-nous pour les Foulées Châtillonnaises et embarquez dans notre cycle de préparation physique et mentale : **Le 15 septembre** : top départ avec une kiné pour des conseils et des exercices de mise en route.

Les 22 et 29 septembre : en piste pour des sessions d'entraînement pleines d'énergie, de rires et de sororité.

Le 6 octobre : dernière ligne droite pour peaufiner les bons gestes, le mental et arriver prêtes.

19h-20h | Stade Guy Môquet | Sur inscription
Sans adhésion

OCTOBRE

Ménopause : un nouveau départ !



En partenariat avec le Centre de Santé Sexuelle du département des Hauts de Seine 92

De la pré à la post ménopause : quels repères ? quels symptômes ? quelles solutions ?

Puis-je changer mes habitudes pour assurer une meilleure transition possible ?

 **Samedi 4 octobre**

 **14h-16h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**
Sans adhésion

Programme Estime de soi : la clé de la réussite

3^{ème} édition

Vous souhaitez vivre une expérience innovante pour donner un nouvel élan à votre vie ? Ce programme est fait pour vous !

En seulement deux semaines, retrouvez confiance en vous et engagez votre transformation professionnelle !

 **Du lundi 6 au vendredi 17 octobre**

 **Tous les jours de 9h30 à 16h**

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription
Sans adhésion



Les Foulées Châtillonnaises : ensemble contre le cancer



Dans le cadre d'octobre rose, soutenons la lutte contre le cancer : ensemble, courons (5km) ou marchons (3,5km) pour récolter des fonds pour l'Institut Curie.

 **Dimanche 12 octobre**

 **Départ 9h30 | Stade Guy Môquet**
Sur inscription
Sans adhésion



La fresque du climat

Lancez-vous dans cet atelier scientifique, collaboratif et créatif pour vous sensibiliser de façon ludique au changement climatique.

 **Samedi 18 octobre**

 **14h-17h | Espace Gisèle Halimi**

Sur inscription

Ateliers danse libre

Des ateliers de danse libre pour prendre soin de soi dans le plaisir et le mouvement doux et ludique.

 **Du lundi 20 au vendredi 24 octobre**

(possibilité de faire la semaine complète)

 **10h-12h | Espace Maison Blanche / Salle de**

danse | Sur inscription



Premiers pas vers un nouveau souffle sportif

En partenariat avec l'OMEPS de Châtillon Testez de nouvelles activités sportives : aurez-vous un coup de cœur qui vous fera démarrer une pratique régulière ?

 **Du lundi 20 au vendredi 31 octobre**

 **18h à 20h | Lieu à confirmer | Sur inscription**

Automne actif : astuces kiné pour garder le rythme



En partenariat avec la Maison de Santé Cœur de Ville

Obtenez les conseils d'une kiné pour préserver une pratique sportive adaptée à votre profil.

 **Lundi 20 octobre**

 **19h-20h30 | Rendez-vous à l'Espace Gisèle**

Halimi puis départ vers la coulée verte

Sur inscription

Sans adhésion



Atelier auto-palpation et prévention du cancer du sein

Dans le cadre d'octobre rose, en partenariat avec Osmose92

Un moment d'échange bienveillant pour parler du cancer du sein, apprendre les gestes de prévention et connaître les endroits où trouver de l'aide en cas de diagnostic.

 **Mardi 21 octobre**

 **14h-16h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**



Balade culturelle

En partenariat avec la Maison des Arts Aigüisez votre curiosité en vous offrant une visite médiatisée de l'exposition d'Angèle Riguidel à la Maison des Arts.

 **Mardi 28 octobre | 16h-17h**

 **Départ 15h30 de l'Espace Gisèle Halimi jusqu'à la Maison des Arts | Sur inscription**

Fêtons Halloween

Oserez-vous venir jouer avec nous à la nuit tombée ? Loups Garous et autres créatures seront sûrement de la partie.

 **Mercredi 29 octobre | 19h-21h**

 **Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**

De l'art à la récup

En partenariat avec Ma Ville en vert 92 Réveillez votre créativité en vous inspirant des œuvres d'Angèle Riguidel exposées à la Maison des Arts.

 **Jeudi 30 octobre**

 **14h-16h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**



NOVEMBRE

Tea-Troc Party

Venez partager un savoir ou un talent, troquer un objet de seconde main et grignoter une douceur que vous aurez préparée pour le groupe.

 **Mardi 4 novembre | 14h-16h**

 **Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**

Atelier deux tonnes

À travers un jeu interactif, explorez la répartition de votre empreinte carbone dans votre vie quotidienne et découvrez comment nos choix influent sur l'environnement.

 **Samedi 15 novembre | 14h-17h**

 **Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**

SEMAINE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Samedi 22 novembre - ATELIER

Les relations affectives : quand l'amour danse avec le respect

En partenariat avec le Centre de Santé Sexuelle du département des Hauts de Seine

Une relation saine et respectueuse dans laquelle je me sens bien ? Aux côtés d'une conseillère conjugale, venez parler librement et sans tabou sur la question du consentement.

 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription**

Sans adhésion



ATELIER - Samedi 29 novembre

Violences faites aux femmes : comprendre, accompagner, se reconstruire



En partenariat avec la Maison de Santé Tour Biret
Dans un cadre bienveillant et porté par une psychologue, trouvez des clés pour accompagner au mieux une femme victime de violences mais aussi pour surmonter vos propres traumatismes.

14h – 16h | Espace Gisèle Halimi | Sur inscription
Sans adhésion

Restez à l'affût pour découvrir le reste de la programmation...

DÉCEMBRE

Atelier relaxation



En partenariat avec OSMOSE 92

Respiration apaisante, visualisation d'un cocon chaleureux et mouvements doux pour réveiller l'énergie vitale.

Mardi 2 décembre | 14h-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription

Écrire pour exister : manifeste féministe et création sororale

En partenariat avec le Théâtre de Châtillon

En lien avec le spectacle *Je crée et je vous dis pourquoi*, l'autrice Alison Cosson initie un parcours de deux ateliers d'écriture pour réaliser un manifeste féministe collectif.

Mercredis 3 et 10 décembre | 14h-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription

Kiffe tes premières règles : atelier en duo pour parler des règles sans tabous

Animé par une Doula châtillonnaise
Joanne Debeautepe

Un moment doux et complice entre filles (9-13 ans) à partager avec une personne de confiance (maman, marraine, grande sœur, grand-mère...) : découvrez et trouvez ensemble les réponses à vos questions.

Samedi 6 décembre | 14h-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription

Sans adhésion

DIY douceurs et senteurs naturelles



En partenariat avec Ma Ville en Vert 92

Apprenez à fabriquer deux produits cosmétiques naturels pour soi ou à offrir : un baume à lèvres et un parfum solide !

Mardi 9 décembre | 14h-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription

Découverte de la pièce *Je crée et je vous dis pourquoi*

En partenariat avec le Théâtre de Châtillon

Je crée et je vous dis pourquoi est un manifeste vivant du désir de créer au féminin.

Porté de manière sensible et spontanée, ce texte fait entendre la voix des autrices comme un murmure à l'oreille, proche et intime.

Un spectacle conçu et mis-en-scène

par Aurélie Van den Daele.

Jeudi 11 décembre | 20h-22h

Théâtre de Châtillon | Sur inscription

Tarif préférentiel : 5€

Bien-être et estime de soi : un moment rien que pour vous



En partenariat avec la Maison de Santé Tour Biret

Avec une psychologue, prenons un temps pour réfléchir à comment se réapproprier au mieux son corps pendant ou après la maladie, et comment renforcer l'estime de soi.

Samedi 13 décembre | 14h-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription

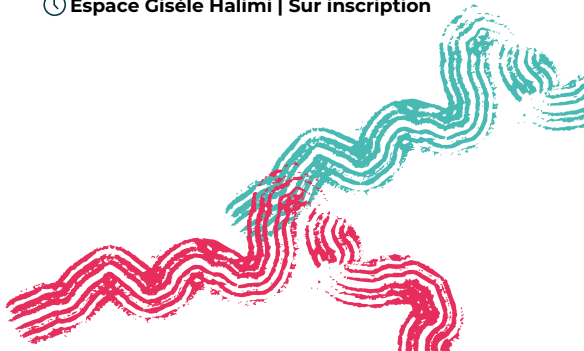
Sans adhésion

Fête de fin d'année : partage, musique et bonne humeur

Un dernier repas joyeux avant les vacances : apportez un plat de fête et/ou une boisson et venez chanter, danser, rire pour honorer cette belle année passée ensemble.

Jeudi 18 décembre | 12h15-16h

Espace Gisèle Halimi | Sur inscription





Espace Gisèle Halimi

2 Allée Peyronnet
92320 - Châtillon

Lundi :
13h30 - 18h30

Du mardi au jeudi :
9h30 - 17h30

Vendredi :
9h30 - 12h

espace.gisele-halimi@chatillon92.fr
01 49 12 57 52 - 06 21 55 42 02

Les adresses des structures accueillantes :

Espace Maison Blanche : Esplanade Robert Badinter,
2 avenue Saint Exupéry

Maison des Enfants : 34 rue Guy Môquet

Théâtre de Châtillon : 3 rue Sadi Carnot