

PROGRAMME  
DES ANIMATIONS  
**MARS-AOÛT 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. Soyez assurés que la place de la Femme à Châtillon continue de faire l'objet d'une attention constante. 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 important pour nous d'accompagner nos politiques publiques d'un équipement qui soit le plus à même d'accueillir les femmes châtillonnaises. Votre parole nous est en effet toujours précieuse pour penser et mettre en œuvre les actions qui permettront aux femmes châtillonnaises de trouver chaque jour davantage pleinement leur place au sein de l'espace public.

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 les attentes et les difficultés que peuvent rencontrer nos habitantes dans leur vies quotidiennes et leur environnement. Votre épanouissement dans la ville demeure notre priorité. Ce lieu de vie est naturellement appelé à évoluer et à s'enrichir de vos propositions. 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 ?

À l'Espace Gisèle Halimi ou au Service Prévention et Citoyenneté.

### Où déposer l'adhésion et effectuer le 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.

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

📍 **Service Prévention et Citoyenneté**  
**Hôtel de Ville - 1 place de la Libération**

# Les activités régulières



## Sport

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

 **Tous les vendredis | 20h – 21h**

**Du 17 janvier au 4 juillet 2025**

**Interruption des cours pendant les vacances scolaires.**

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

**Tarifs** 10 € par mois



## Sophrologie

Un rendez-vous régulier pour apprendre à mieux gérer ses émotions, appréhender le stress et les imprévus.

 **Tous les mardis | 10h – 12h**

Cycle 1 : « **Je gagne en énergie au quotidien.** »

Dates : 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02  
11/02 - 18/02

Cycle 2 : « **Je booste mon potentiel et ma créativité dans ma vie personnelle ou professionnelle.** »

Dates : 04/03 - 11/03 - 19/03

Cycle 3 : « **Je vis plus sereinement mon quotidien de femme.** »

Dates : 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05  
27/05 - 03/06

Sur réservation avec engagement pour un cycle complet de 6 ateliers

## Accompagnement

### au projet professionnel

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

 **Tous les jeudis et vendredis 9h30 - 12h | Sur RDV : créneaux de 30 min ou 1h**

## Les bases des outils numériques

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

 **Tous les mercredis | 12h – 13h**  
Sur réservation

## Espace Coworking

Un espace calme et équipé pour développer vos projets et rédiger, selon vos envies, le journal.

 **Tous les jeudis | 10h – 17h**  
Accès libre sans interruption

## Café culture solidaire

En partenariat avec Culture du Cœur

Rejoignez-nous pour un moment d'échanges et de découvertes culturelles, entre visites culturelles et ateliers artistiques.

 **Tous les mercredis | 10h - 12h**

## À vos talents !

Vous avez un talent, une passion, une compétence que vous avez envie de partager : faites-nous part de vos propositions et rejoignez-nous sur ce temps d'échanges et de pratiques !

 **Tous les jeudis pendant le coworking 15h – 17h**

## Boîte à dons : Et si vous donniez une seconde vie aux objets ?

Livres, journaux, vêtements, tissus, chaussures, objets de déco, vaisselle, ... Venez déposer ce dont vous ne vous servez plus, en bon état évidemment ! Trouvez aussi ce dont vous auriez besoin.

Adhésion à l'Espace Gisèle Halimi non-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, jeudis 14h – 17h | en accès libre**

## Bourse Solidarité Vacances

En partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques vacances

Profitez d'un accompagnement pour effectuer votre dossier de bourse ANCV.

 **Tous les mardis et jeudis | 16h – 17h30**  
Sur réservation : créneaux de 30 min ou 1h



Nouveauté

Nouveauté

Nouveauté



# MARS

## Yin Yoga

 Les vendredis 7 et 21 mars  
 9h30 – 11h | Espace Maison Blanche

*Nouveauté*

## Atelier d'arts plastiques Portrait(s) de femme(s)

RDV pour le vernissage de cette exposition le 8 mars !

 Vendredi 7 mars  
 13h30 – 16h | Maison des Enfants

## Yoga du rire

 Lundi 10 mars  
 14h – 15h30 | Espace Gisèle Halimi

## Auberge espagnole

 Jeudi 13 mars  
 12h15 – 14h | Espace Gisèle Halimi



*Nouveauté*

## Améliorer son quotidien par la pleine conscience Nos sens au service de notre bien-être

*En partenariat avec Osmose*  
RDV n°3 : un atelier de relaxation psychosensorielle axé sur l'odeur pour se connecter à ses sens, trouver un juste équilibre entre le mental, le corps et les émotions et activer un état de bien-être par toutes sortes de parfums.

 Mercredi 19 mars  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi



## Balade culturelle

 Jeudi 20 mars  
 13h30 – 17h | Départ depuis l'Espace Gisèle Halimi | Gratuit sur inscription, adhésion à l'Espace Gisèle Halimi obligatoire



## Café santé

*Nouveauté*



*En partenariat avec les Maisons de Santé Tour Biret et Cœur de ville*

Un cycle de 3 cafés santé suivis d'une randonnée en IDF pour « Prendre soin de moi, de ma santé physique, mentale et émotionnelle au quotidien. »  
RDV n°1 animé par une psychologue : Dépression et burn-out ? Que mettre en place au quotidien pour se protéger et s'en sortir ?

 Samedi 22 mars  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi, accès libre

## Atelier les cinq sens

*En partenariat avec le Fonds Estime*  
Soin et modelage des mains – des mains pour toucher et ressentir.

 Lundi 24 mars  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi

# AVRIL

## DIY (Do It Yourself)



*En partenariat avec Ma Ville en Vert*  
Venez fabriquer des feuilles de papier dans lesquelles nous incorporerons des graines à planter ! Vous pourrez ensuite les transformer en cartes postales.

 Mardi 1<sup>er</sup> avril  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi, accès libre

## Book club féministe

*Nouveauté*

 Mercredi 2 avril  
 19h – 21h | Espace Gisèle Halimi

## Yin Yoga

 Les vendredis 4 et 11 avril  
 9h30 – 11h | Espace Maison Blanche



**Nouveauté**

## Le numérique et moi : Conseils pratiques pour éviter les dangers du numérique

Cet atelier vous dira tout ce qu'il faut savoir pour se protéger des risques en ligne. Adoptez de bonnes pratiques !

 **Samedi 5 avril**  
 **10h - 12h | Espace Gisèle Halimi**

## Yoga du rire

 **Lundi 2 avril**  
 **14h - 15h30 | Espace Gisèle Halimi**

## Améliorer son quotidien par la pleine conscience Nos sens au service de notre bien-être

*En partenariat avec Osmose*  
RDV n°4 : Mobiliser son corps au rythme de la musique et de la respiration et accueillir ses émotions en développant une attention et une concentration fine.

 **Mercredi 9 avril**  
 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi**

## Auberge espagnole

 **Jeudi 10 avril**  
 **12h15 - 14h | Espace Gisèle Halimi**

## Café santé **Nouveauté**

*En partenariat avec les Maisons de Santé Tour Biret et Cœur de ville*  
RDV n°2 animé par une psychologue : Et si j'allégeais ma charge mentale ? Sollicitée de toute part, comment lever le pied ? Prendre soin de moi et de ma santé mentale ?

 **Samedi 12 avril**  
 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi**

## Balade culturelle

 **Lundi 14 avril**  
 **13h30 - 17h | Départ depuis l'Espace Gisèle Halimi**

## Balade urbaine

Dépaysez-vous dans le Jardin des Serres d'Auteuil, une balade insolite qui réunit l'élégance d'un jardin régulier et des serres typiques de la fin du 19<sup>e</sup>.

 **Jeudi 24 avril**  
 **13h30 - 17h | Départ depuis l'Espace Gisèle Halimi**

## Atelier les cinq sens **ENTRÉE**

*En partenariat avec le Fonds Estime*  
Découvrez et explorez quelques techniques simples d'automassage du visage.

 **Lundi 28 avril**  
 **14h - 16h | Espace Gisèle Halimi**

## ACTIVITÉS DES VACANCES DE PRINTEMPS

### Semaine 1 : Ateliers « Femmes engagées ! »

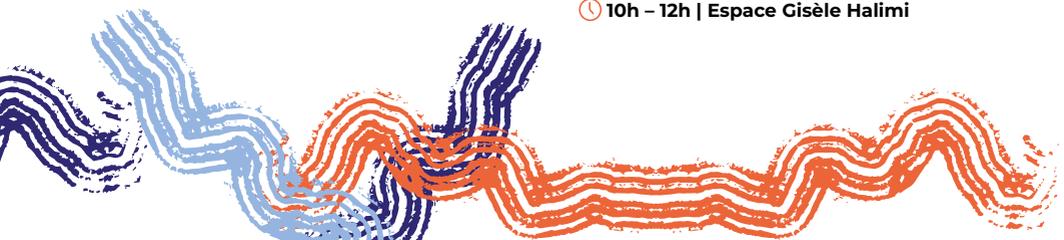
Et c'est parti pour le lancement de la 2<sup>ème</sup> édition de notre journal ! Le thème de ce nouveau numéro sera « l'audace ». Allez-vous oser ?

 **Du mardi 15 au vendredi 18 avril**  
 **10h - 12h | Espace Gisèle Halimi**

### Semaine 2 : « Un jardin **Nouveauté** à inventer et à partager ! »

Venez échanger sur le format à venir de notre futur jardin pédagogique, dessiner ses plans, planifier les plantations ! Nous irons également visiter les serres de la ville ainsi que le Jardin des Serres d'Auteuil le 24 avril après-midi !

 **Du mardi 22 au vendredi 25 avril**  
 **10h - 12h | Espace Gisèle Halimi**



# MAI

## Yoga du rire



Lundi 5 mai



14h – 15h30 | Espace Gisèle Halimi

## Améliorer son quotidien par la pleine conscience



Nos sens au service de notre bien-être

En partenariat avec Osmose

RDV n°5 : Se réapproprier quelques gestes simples accomplis chaque jour pour activer un état de bien-être.



Mardi 6 mai



14h – 16h | Espace Gisèle Halimi

## Balade urbaine

Venez vous balader en plein cœur de Paris, dans le quartier de Montmartre ! Prenons de la hauteur et laissons porter par ces ruelles chargées d'histoire.



Lundi 12 mai



13h30 – 17h | Départ depuis l'Espace Gisèle Halimi

## Yin Yoga



Les vendredis 16 et 23 mai



9h30 – 11h | Espace Maison Blanche



## Auberge espagnole



Jeudi 15 mai



12h15 – 14h | Espace Gisèle Halimi

## Soirée découverte : spectacle de danse

En partenariat avec le Théâtre de Châtillon

Découvrez Dança fragil, de Renato CRUZ de la Cie Hibrida ! Avec l'énergie et l'engagement de 5 danseurs, ce spectacle expose sur scène les marques laissées dans les corps par le racisme, le classisme, le sexisme et toutes les autres formes de violences.



Vendredi 16 mai



20h30 | Théâtre de Châtillon

Tarif : 5€

## Le numérique et moi : Tous les secrets d'un bon profil LinkedIn

Nouveauté

Découvrez comment concevoir et publier un profil attractif et différenciant sur LinkedIn !



Samedi 17 mai



10h – 12h | Espace Gisèle Halimi

## Tea-Troc Party de Printemps

Nouveauté

Un après-midi de partage, où chaque participante viendra troquer un savoir, un objet et quelque chose à grignoter, avec un atelier d'écriture.



Jeudi 22 mai



14h – 17h | Espace Gisèle Halimi

## Une journée Femmes engagée en Île-de-France

Un programme en Ile-de-France pour cette journée de pause et de découverte avec un intermède pique-nique, à ramener. Départ et retour avec un car de la ville.



Samedi 24 mai



10h – 18h | Départ de l'Espace Gisele Halimi

## Atelier les cinq sens ESTIME

En partenariat avec le Fonds Estime Découvrez et explorez l'univers de la colorimétrie.



Lundi 26 mai



14h – 16h | Espace Gisèle Halimi

# JUIN

## Yoga du rire



Lundi 2 juin



14h – 15h30 | Espace Gisèle Halimi

## Book club féministe

Nouveauté



Mercredi 4 juin



19h – 21h | Espace Gisèle Halimi

## Yin Yoga

 Les vendredis 6 et 20 juin  
 9h30 – 11h | Espace Maison Blanche



### Café santé

*Nouveauté*



MA VILLE  
EN VERT



En partenariat avec les Maisons de Santé  
 Tour Biret et Cœur de ville  
 RDV n°3 animé par une kiné : Reprendre  
 le chemin du sport à l'aide d'un  
 professionnel de la santé, et pourquoi  
 pas tenter de participer aux Foulées  
 Châtillonnaises 2025.

 Mardi 10 juin  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi



### Auberge espagnole

 Jeudi 12 juin  
 12h15 – 14h | Espace Gisèle Halimi

## Balade au cœur de la forêt

Joignez-vous à cette balade au cœur  
 de la forêt de Meudon-Clamart.

 Lundi 16 juin  
 13h30 – 17h | Départ depuis l'Espace  
 Gisèle Halimi

## DIY (Do It Yourself)

En partenariat avec Ma Ville en Vert  
 Venez fabriquer un objet décoratif  
 ou un bijou.

 Mardi 17 juin  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi,  
 sans reservation

## Atelier les cinq sens ESTIME

En partenariat avec le Fonds Estime  
 Venez découvrir et échanger des/vos  
 recettes beauté du monde entier !

 Lundi 23 juin  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi

## Améliorer son quotidien par la pleine conscience

Nos sens au service de notre bien-être  
 En partenariat avec Osmose  
 RDV n°6 : Un atelier de relaxation  
 psychosensorielle axé sur le son.

 Mercredi 25 juin  
 14h – 16h | Espace Gisèle Halimi

## Toutes en s'elles : apprendre ou réapprendre à faire du vélo !

Nous vous proposons 4 après-midis  
 d'expérimentation avec un éducateur  
 mobilité vélo.

 Inscription pour le cycle complet de 4 ateliers.  
 Les samedis 07/06 ; 14/06 ; 21/06 ; 28/06

 Choisissez l'un ou l'autre de ces créneaux :  
 13h45 – 15h15 ou 15h30 – 17h | Espace Gisèle Halimi

## JUILLET - AOÛT



### Yin Yoga

 vendredi 4 juillet  
 9h30 – 11h | Espace Maison Blanche

*Nouveauté*

### Le Conseil des adhérentes de l'Espace Gisèle Halimi

Devenez actrice de l'Espace Gisèle Halimi !  
 Un RDV de démocratie participative autour  
 d'un apéro pour donner son avis, faire des  
 propositions, etc.

 vendredi 4 juillet  
 18h – 20h | Espace Gisèle Halimi

### Randonnée en Île-de-France

Venez randonner et mettre en application  
 les conseils des cafés santés. Nous pren-  
 drons les transports en commun pour  
 nous éloigner de Paris. Apportez votre  
 pique-nique !

 Jeudi 10 juillet  
 9h30 – 17h30 | Destination surprise



## Des sorties en Juillet et en Août !

Sorties à la mer, base de loisirs, lieu festif,  
 retrouvez notre programmation d'été à  
 l'Espace Gisèle Halimi dès le mois de juin.

 Inscriptions à partir du mois de juin 2025



## **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](mailto:espace.gisele-halimi@chatillon92.fr)  
01 49 12 57 52

---

## **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

### **L'équipe**

Linda Hafiane : responsable de l'Espace Gisele Halimi  
Delphine Hedeline : assistante de direction  
Elsa Danrey : coordinatrice  
Sylvie Manche Thoumieux : coordinatrice