

*Le mois  
de la*

# FEMME

DU LUNDI 6 AU  
JEUDI 23 MARS  
2023

DROITS

SANTÉ

HISTOIRE

ENDOMÉTRIOSE

## EXPOSITION SUR L'ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE

TOUT PUBLIC

Retrouvez à l'accueil de l'Espace de proximité et de citoyenneté Charlotte Delbo une exposition inédite dédiée à l'égalité homme – femme dans le monde du travail.

DU LUNDI 6 AU VENDREDI 10 MARS

EPC Charlotte Delbo / 7 allée de la Noue Brossard

## LES ODONYMES FÉMININS DANS LES RUES DE CHELLES

TOUT PUBLIC

Connaissez-vous les rues portant un nom ou prénom de femmes célèbres ou non à Chelles ? Grâce à une carte interactive découvrez un parcours descriptif et illustré des odonymes féminins dans la ville. Si vous le souhaitez vous pourrez même réaliser ce circuit lors d'une promenade pédestre à l'aide de votre téléphone.

EN LIGNE À PARTIR DU MERCREDI 8 MARS

[www.patrimoine-archives.chelles.fr](http://www.patrimoine-archives.chelles.fr)

## PRISE DE CONSCIENCE

DÈS 18 ANS

Jeu dédié aux droits des femmes en France et à l'international. Suivi d'une discussion animée sur la charge mentale pour l'identifier et trouver des solutions.

MARDI 7 MARS À PARTIR DE 14H30

EPC Jean Moulin / 3 rue Saint Exupéry

Inscriptions par courriel obligatoires :

[espace.jean-moulin@chelles.fr](mailto:espace.jean-moulin@chelles.fr)

## LE TEMPS DES MAMANS

FUTURES MAMANS

L'association N'être mère propose un atelier autour de la charge mentale. Quelques trucs et astuces vous seront partagés pour limiter les tensions physiques et soulager un peu vos pensées. En tant que future mère, vous serez invitée à faire des exercices avec un ostéopathe mais aussi à tester la respiration abdominale pour limiter le stress et les troubles digestifs.

MARDI 7 MARS DE 15H À 17H

Salle Pierre Duport / stade Parc du Souvenir  
Émile-Fouchard

Inscriptions obligatoires :

[www.helloasso.com/associations/n-etre-mere](http://www.helloasso.com/associations/n-etre-mere)  
avec le code womenweek

Plus d'informations : [social@chelles.fr](mailto:social@chelles.fr)

Nombre de places limité par session entre 8 et 10 participantes

## VOUS N'ÊTES PAS SEULES

DÈS 18 ANS

Dès 18h30 venez découvrir différentes associations et services d'accompagnement dédiés aux femmes autour d'un cocktail de bienvenue. À partir de 20 heures, rendez-vous pour un repas partagé animé d'un débat.

Associations présentes : <sup>1</sup>ACEAF, La Croix-Rouge, <sup>2</sup>Djamma-djigui, <sup>3</sup>SIE, <sup>4</sup>CIDFF

MARDI 7 MARS À PARTIR DE 18H30

Salle municipale / 2 avenue Liaubon

Réservations auprès de l'EPC Hubertine Auclert

au **01 60 20 21 56** ou à [hubertineauclert@chelles.fr](mailto:hubertineauclert@chelles.fr)

## DÉBAT SUR LE THÈME DE LA PARITÉ HOMME - FEMME

ADHÉRENTS

Le groupe de l'atelier sociolinguistique de l'Espace de proximité et de citoyenneté Marcel Dalens sera amené à échanger autour de la parité homme – femme. Un sujet complexe qui s'appuie sur différentes thématiques telles que le droit, la santé ou encore le travail.

MARDI 7 MARS DE 14H30 À 16H30

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

## DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

TOUT PUBLIC

Comprendre le cancer de l'utérus, apprendre à le dépister, etc. La Maison départementale des solidarités de Chelles, la 4<sup>e</sup> CPAM et le Centre régional de coordination des dépistages des cancers, vous accueillent pour une matinée de sensibilisation.

MERCREDI 8 MARS DE 9H À 12H30

Salle du Conseil municipal / Hôtel de Ville

## LES FEMMES QUI ONT CHANGÉ L'HISTOIRE

**TOUT PUBLIC**

Venez à la rencontre des femmes qui ont changé l'Histoire, mais aussi de celles qui continuent aujourd'hui de se mobiliser pour leurs droits. Au programme : visionnage d'un Powerpoint sur l'avancée des droits des femmes depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, échange avec les participants suivi d'un moment convivial autour d'un goûter-apéro.

**MERCREDI 8 MARS À PARTIR DE 14H30**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

## ATELIER CULINAIRE

**TOUT PUBLIC**

Participez à un atelier culinaire inédit, suivi d'un repas animé par un quiz autour de la parité homme – femme. Un sujet complexe qui s'appuie sur différentes thématiques telles que le droit, la santé ou encore le travail.

**MERCREDI 8 MARS À PARTIR DE 10H**

EPC Charlotte Delbo / 7 allée de la Noue Brossard

## INTERVENTION D'UNE CONSEILLÈRE CONJUGALE

**PARENTS**

Une conseillère conjugale et familiale de la Maison départementale des solidarités sera présente à l'Espace de proximité et de citoyenneté Charlotte Delbo pour échanger avec les adultes qui en ressentent la nécessité.

**MERCREDI 8 MARS À PARTIR DE 14H15**

EPC Charlotte Delbo / 7 allée de la Noue Brossard

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

**TOUT PUBLIC**

Venez profiter d'ateliers bien-être proposés par les adhérents de l'Espace de proximité et de citoyenneté Charlotte Delbo. Des soins pour le visage et pour les mains faits maison vous seront proposés.

**MERCREDI 8 MARS DE 15H30 À 16H30**

EPC Charlotte Delbo / 7 allée de la Noue Brossard

## QUESTIONS / RÉPONSES : LA FEMME ET LE QUOTIDIEN

**PARENTS ET ENFANTS**

Une auxiliaire de la <sup>5</sup>PMI et une conseillère conjugale seront présentes au sein de l'espace parents-enfants de l'Espace de proximité et de citoyenneté Marcel Dalens pour répondre aux questions des parents.

**VENDREDI 10 MARS DE 9H30 À 11H**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

## INITIATION SELF-DEFENSE

**DÈS 18 ANS**

Apprenez en toute sécurité les techniques de dégagement et de parade pour vous défendre. Au programme : travail de précision, renforcement de la confiance et du sentiment de sécurité. Pas de prérequis sportifs, prévoir une tenue de sport, des baskets d'intérieur, une serviette et une bouteille d'eau. Bijoux interdits.

**SAMEDI 11 MARS DE 10H À 11H30**

Salle Pierre Duport / stade Parc du Souvenir  
Émile-Fouchard

Nombre de places limité à 30 participantes

Inscriptions par courriel obligatoires : [v.bonfils@chelles.fr](mailto:v.bonfils@chelles.fr)

## SENSIBILISATION À L'ENDOMÉTRIOSE

**TOUT PUBLIC**

Participez à un échange inédit en compagnie de professionnels de la santé dans une ambiance de plateau télé. Plusieurs thématiques seront abordées : le diagnostic, les traitements, la sexualité, la jeunesse et les pratiques pour limiter l'intensité des symptômes (sophrologie, diététique, ostéopathie ou encore musicothérapie). Des femmes atteintes d'endométriose et qui en parlent activement sur les réseaux sociaux seront aussi présentes pour partager leurs témoignages.

**SAMEDI 11 MARS DE 14H À 18H30**

Salle du Conseil municipal / Hôtel de Ville

## PRÉVENIR LES VIOLENCES CONJUGALES

DÈS 18 ANS

Venez échanger et réfléchir sur la question des violences conjugales. C'est quoi les violences conjugales ? Comment agir pour moi ou pour une personne de mon entourage ?

*En collaboration avec l'association AVIMEJ - France Victimes 77*

**SAMEDI 11 MARS DE 11H45 À 13H00**

Salle Pierre Duport / stade Parc du Souvenir  
Émile-Fouchard

Inscriptions par courriel obligatoires : [v.bonfils@chelles.fr](mailto:v.bonfils@chelles.fr)

## REPAS CONVIVIAL

PARENTS

L'association Récipro'savoirs est née d'un collectif d'habitants désireux de partager leurs savoirs, savoir-faire et connaissances. À l'occasion de ce repas, venez discuter entre passionnés dans une ambiance joyeuse et enclin à l'échange. Des créneaux dédiés à l'organisation et à la préparation du repas seront ouverts aux participants.

*En collaboration avec l'association Récipro'savoirs*

**MARDI 14 MARS DE 9H30 À 15H**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

Inscriptions et paiements **du lundi 6 au vendredi 10 mars** à l'EPC Marcel Dalens

## TABLEAU DE VISUALISATION : LE FUTUR AUQUEL ON ASPIRE !

DÈS 18 ANS

Fabriquez un outil de développement personnel pour vous encourager à réaliser vos rêves lors d'un atelier créatif animé par une sophrologue.

**JEUDI 16 MARS DE 14H30 À 16H30**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

Nombre de places limité à 15 participantes  
Inscriptions et paiements **du mardi 7 au mercredi 15 mars** à l'EPC Marcel Dalens

## SOIRÉE DÉBAT : LA PARITÉ

DÈS 18 ANS

Lors de cette soirée, découvrez des scénettes inédites autour de la parité homme – femme au sein du couple, du travail, de la vie quotidienne et de la famille. Un apéro-dîatoire vous sera proposé pour échanger avec les autres participants.

**VENDREDI 17 MARS DE 18H À 21H30**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

Inscriptions **du mardi 7 au mercredi 15 mars**  
à l'EPC Marcel Dalens

## PORTRAITS DE FEMMES : « UNE FEMME C'EST... »

TOUT PUBLIC

Une exposition de portraits de femmes adhérentes à l'Espace de proximité et de citoyenneté Marcel Dalens sera mise en place dans le lieu d'accueil. Venez découvrir leur histoire et bien plus encore.

**DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 MARS DE 10H À 12H ET DE 14H30 À 17H**

EPC Marcel Dalens / 35 avenue Delambre

<sup>1</sup>ACEAF : Association chelloise d'écoute et d'aide aux femmes

<sup>2</sup>SIE : Service intercommunal de l'emploi

<sup>3</sup>CIDFF : Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

<sup>4</sup>CPAM : Caisse primaire d'assurance maladie

<sup>5</sup>PMI : Protection maternelle et infantile



WWW.CHELLES.FR

