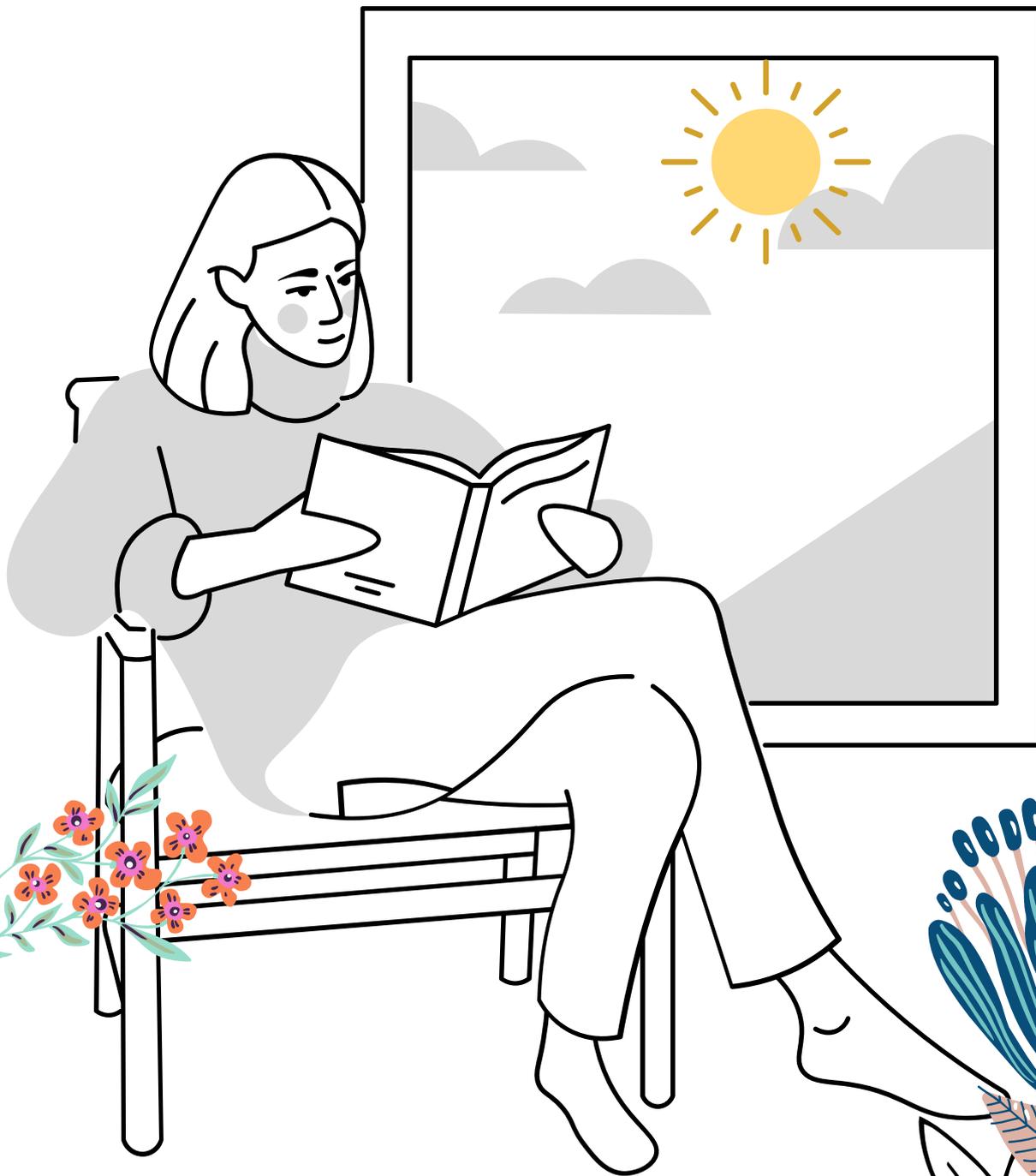


Mois de lutte pour les droits des femmes



mon présent et mon futur

Centre Socioculturel Étincelles
65 Rue des Haies - 75020 Paris
www.etincelles20eme.org
Tel: 01.43.71.05.45

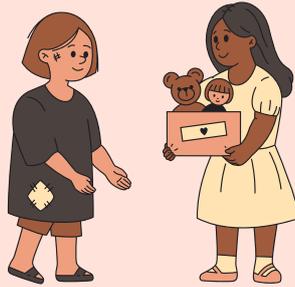
 /centre.etincelles



JE SUIS

Complimentez-Vous

Élevez vos esprits et reconnaissez à quel point vous êtes incroyable. Vous le méritez !



Je suis gentille



Je suis utile



Je suis polie



Je suis patiente



**Je suis une
travailleuse
acharnée**



Je suis aimée

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

mardi 15 février de 18h à 22h

Brefs entretiens avec les femmes exceptionnelles

Spectacle au Théâtre Ouvert

Cinq femmes à la personnalité hors du commun répondent aux questions d'une voix d'homme. Joan Yago donne corps aux convictions radicales et ambivalentes de ces femmes, à propos de la perfection esthétique, du mariage homosexuel et du port d'arme, d'un projet transhumaniste, de transidentité et de l'addiction.

Public: Adulte/Seniors

Tarif: 4 €

Adhésion : obligatoire

Départ : 65 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

du mardi 22 février au vendredi 25 février de 10h à 11h

Qi Gong

Activité physique: se détendre et combattre le stress

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique.

Public: Adultes /Seniors

Tarif: gratuit, priorité aux personnes qui peuvent participer à 4 séances

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

ma santé

vendredi 4 mars de 13h à 17h

Compose ton affiche

Initiation au Design Graphique au TUMO

À partir de la création d'une affiche, cet atelier permet de découvrir les fondamentaux du graphisme et de s'interroger, en pratiquant et en créant, sur les enjeux de la communication visuelle.

Public: 14-17 ans

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Départ : 78 rue des Haies, 75020 Paris

ma vie pro

Bingo pour prendre sain de soi

JE PRENDS UNE DOUCHE	JE M' HABILLE	JE ME RECONNECTE AVEC DES AMIS	J'EXPRIME MES SENTIMENTS	JE FAIS DES COMPLIMENTS
JE MÉDITE	JE MANGE BIEN	J'ÉCOUTE MON CORPS	JE ME SUIS BIEN AMUSÉE	JE DEMANDE DE L'AIDE
JE PRENDS UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE	JE BOIS DE L'EAU		JE FAIS UNE PAUSE DES RÉSEAUX SOCIAUX	JE PRENDS SOIN DE MOI-MÊME
JE FAIS UN COMPLIMENT À QUELQU'UN	JE DORS 8 HEURES	JE PRENDS DES MESURES POUR FAIRE FACE AUX PENSÉES NÉGATIVES	JE FAIS DES CÂLINS À MES PROCHES	J'ABANDONNE UNE HABITUDE QUI N'EST PAS POUR MOI
JE FAIS UNE JOURNÉE "SANTÉ MENTALE"	JE PASSE DU TEMPS DANS LA NATURE	JE DÉSENCOMBRE MON ESPACE	J'ÉCRIS DANS MON JOURNAL	JE PRATIQUE L'AUTO-COMPASSION

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

vendredi 11 mars de 14h à 16h

Mieux communiquer en famille

Parents-écoles

Une rencontre entre parents pour discuter sur les thèmes liés à l'école. Cette fois-ci nous rencontrons une psychologue scolaire qui sera prête à répondre à toutes vos questions liées au thème "Mieux communiquer en famille". Comment se comprendre, s'écouter, gérer un conflit?

Public: Parents

Tarif: gratuit

Adhésion : non-obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

vendredi 11 mars de 19h à 21h

Mon parcours

Soirée réservée aux jeunes filles

Vous allez rencontrer 5 personnalités secrètes qui mènent une vie professionnelle depuis un moment. Elles partageront avec vous en toute intimité leurs parcours peu communs et répondront à toutes les questions d'une manière honnête.

Les jeux, les animations et l'apéro sont au programme!

Public: Filles de 12 à 17 ans

Tarif: gratuit

Adhésion : non-obligatoire

Lieu : Smartfood, 80 rue des Haies, 75020 Paris

ma vie pro

vendredi 11 mars de 19h15 à 22h

Mélissa Laveaux

concert de musique au 104

Autrice-compositrice-interprète aussi talentueuse qu'aventureuse, dotée d'une voix intensément lumineuse, Mélissa Laveaux explore un vibrant champ musical en expansion continue - du folk à la pop en passant par l'électro et la musique haïtienne.

Public: Adultes/Seniors

Tarif: 4€

Adhésion : obligatoire

Départ : 65 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

samedi 12 mars de 10h à 12h

ma santé

Parlons de notre santé

Parents-thé

Dans un cadre chaleureux, avec une boisson chaude à la main, venez parler avec les parents du quartier. Cette fois-ci une invité surprise rejoindra les parents pour le petit-déjeuner en amitié.

Public: parents

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

samedi 12 mars à 10h, à 14h, mardi 22 mars à 10h

ma vie pro

Atelier CV et lettre de motivation

atelier sur deux jours

Vous êtes en recherches d'emploi ou de stage? Mais....comment mettre en valeur vos compétences? Qu'est-ce qu'il faut mettre dans le CV? Comment écrire une lettre de motivation engageante qui attire l'attention du recruteur? Nous allons revoir les bases et réaliser votre CV et LM lors de cet atelier.

Public: Femmes - adultes

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

samedi 12 mars de 12h à 15h

mon bien-être

Balade Nature

Activité physique

Pour faire une pause, se ressourcer, prendre le temps pour soi-même, venez vous promener un samedi après-midi avec Etincelles. Dans un cadre calme et paisible, admirez les paysages pittoresques, oubliez vos soucis, discutez entre femmes.

Public: femmes - adultes

Tarif: gratuit

Départ : 65 rue des Haies, 75020 Paris



Ma semaine en Émotions

Nos émotions peuvent être divisées en quatre zones : bleue, verte, jaune et rouge. Nous essayons toujours de rester ou de revenir dans la zone verte et d'éviter la zone rouge.

Remplissez le calendrier ci-dessous pour avoir un aperçu des zones que vous traversez en une semaine.

DIMANCHE Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	LUNDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	MARDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	MERCREDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :
JEUDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	VENDREDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	SAMEDI Aujourd'hui, je ressens : Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de : 	

ZONES DE RÉGULATION

Faible énergie et motivation à participer

Attentif et se sentant globalement positif

Mal à l'aise et doit se concentrer

Plein d'émotions négatives et peut réagir durement

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

samedi 12 et 26 mars, jeudi 17 et 24 mars de 14h à 16h

Réveil musculaire + initiation à la boxe

Activité physique

Initiation à la boxe française et le fitness qui réveillera tous vos muscles. L'atelier pour les débutantes et curieuses. Participation à toutes les 4 séances est recommandée pour voir l'évolution, mais n'est pas obligatoire!

Public: femmes-adultes

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

ma santé

vendredis à partir du 18 mars de 13h30 à 16h30

Stage de médiation artistique

avec l'Art pour l'être

Venez partager un moment avec vous-même et avec les autres : un moment de détente, de reconnexion, une rencontre avec son « moi » créatif.

Une expérience surprenante : on n'en dit pas plus : Inscrivez-vous !

Public: seniors (60+)

Tarif: 12€ pour 6 séances (18/03, 25/03 , 1/04, 5/04 , 14/04, 15/04)

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

vendredi 18 mars de 19h à 21h

Dîner au Refettorio Paris

Soirée filles-mères

Ce soir-là les filles invitent leurs mamans à partager un repas ensemble. Le dîner servi dans un lieu unique, le restaurant dans l'église de Madeleine fera partie d'une soirée inoubliable. L'idée de ce lieu insolite est de lutter contre le gaspillage alimentaire. Les chefs de niveau Michelin cuisinent le soir pour vous.

Public: filles de 12 à 17 ans invitent leur mères

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire et faite avant le 18 février, non-obligatoire pour les mères

Départ : 78 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

J'ESSAYE DES NOUVELLES EXPÉRIENCES

Il est temps de sortir des sentiers battus. Fermez les yeux et pointez sur quelque chose de nouveau à essayer aujourd'hui.



Visiter un endroit dans ma ville que vous ne m'avez jamais visité avant



Commencer un journal quotidien pour noter mes pensées



Essayer un nouveau plat ou aliment



Lire un livre d'un genre qui n'est pas à mon habitude



Apprendre une nouvelle compétence



Me faire un nouvel ami



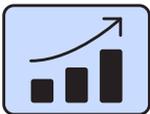
Danser comme si personne ne regardait



Planter un arbre



Nettoyer ma garde-robe et donner les vêtements dont je n'ai plus besoin



Soutenir une entreprise locale



Fabriquer un article fait à la main et offrir à un ami



Faire un gâteau



Faire du bénévolat au service de secours locaux



Créer un album photo de mes photos préférées



Assister à un événement dans ma communauté locale

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

samedi 19 mars de 14h à 17h

Journal d'une femme de chambre

ciné-club

Célestine, une jeune femme de chambre de 32 ans, arrive de Paris pour entrer au service d'une famille de notables résidant au Prieuré, leur vaste domaine provincial. Célestine doit alors affronter les avances du mari sexuellement frustré, ainsi que le fétichisme du patriarche. Son pouvoir de séduction...?

Public: Adultes/Seniors

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

mon bien-être

vendredis 18 et 25 mars, 1er avril de 14h à 17h

Charge mentale: pourquoi je suis fatiguée?

atelier en groupe

Trois ateliers pour parler de la charge mentale et apprendre les outils pour la réduire. Comment gérer ses émotions? Comment combattre le stress? Nous allons entamer un travail dans le groupe, guidé par une professionnelle.

Public: Femmes Adultes/Seniors

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 34 rue de la Réunion, 75020 Paris

mon bien-être

mardi 29 mars de 13h30 à 15h30

Je suis ce que je mange

rencontre avec la nutritionniste

On va parler des signaux que t'envoie ton corps. Tu sais? La faim, la satiété, les émotions, la fatigue. Le but est de reprendre contact avec ton corps en rejetant toutes les règles que tu as accumulées au fil des années et des régimes. Prends une grande respiration. Ensemble, nous les démystifions une à la fois avec curiosité et sans jugement. Ça va bien se passer.

Public: Femmes Adultes/Seniors

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

ma santé

Programme

MOIS DE LUTTE POUR LES DROITS DES FEMMES

jeudi 31 mars de 14h à 16h

ma santé

Initiation à la self-défense

Activité physique avec l'association Saya Suka

Tout le monde peut subir une forme d'agression allant d'une simple agression verbale à l'agression physique violente. Savoir réagir en cas d'agression ou de menaces physiques. Maîtriser les techniques de dégagement ou d'immobilisation issues de la self défense.

Public: Femmes - adultes

Tarif: gratuit

Adhésion : obligatoire

Lieu : 78 rue des Haies, 75020 Paris

**S'aimer soi-même est
le début d'une histoire
d'amour qui durera
toute une vie.**

OSCAR WILDE