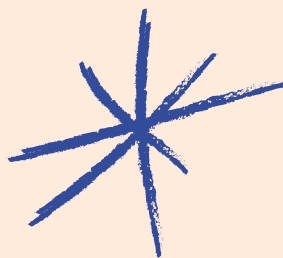


PROGRAMME



Avril 2026



CARREFOUR
de Femmes

Mercredi 1^{er} avril

Permanence d'insertion professionnelle 9h

De l'élaboration du projet à la recherche d'emploi, le CIDFF vous aide à booster votre projet pro !

Par le CIDFF | Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles



Mercredi 8 avril

Permanence sur l'entrepreneuriat 14h

Faites vous accompagner gratuitement dans vos démarches !

par BGE Picardie

Sur rendez-vous au 09 70 80 02 17



Lundi 13 avril

Séance de yoga du rire 14h

Offrez-vous un vrai moment de bien-être et découvrez les bienfaits du yoga du rire : réduction du stress, renfort de l'immunité... Faites le plein de positivité !

Places limitées !

Inscription par SMS au 06 31 52 22 44



Mardi 14 avril

Permanence juridique 14h

Vous pensez être concerné par des violences (famille/couple) ou encore de (cyber)harcèlement ? Venez en discutez en toute confidentialité et obtenez des réponses à vos questions.

CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles



MATINALE BUSINESS WOMEN

Entreprendre dans un environnement sain 9h30

Vous êtes entrepreneuse et vous avez du mal à gérer votre activité depuis chez vous ? Participez à cet atelier* et repartez avec des conseils bénéfiques pour faire de votre espace de travail un véritable cocon de sérénité.

Une action proposée par BGE Picardie dans l'objectif de connecter les porteuses de projets et donner vie à leurs idées

*PARTICIPATION DE 5€ OBLIGATOIRE
Petit-déj compris



Inscription via eventbrite.fr

Et l'après-midi...

Vous recherchez un emploi ? 14h

Agent.e de propreté, auxiliaire de vie, aide à domicile... Échangez avec des recruteurs et découvrez des opportunités dans les métiers du service à la personne et de la propreté !



Pensez à apporter votre CV et votre motivation !



INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 4 avril à creil@prochemploi.fr



Mercredi 8 avril



Mercredi 22 avril

Prévention sur les risques de violences chez les adolescents.es 13h30

Vous ou quelqu'un de votre entourage pensez subir du cyberharcèlement ou des violences sur les réseaux sociaux ? Apprenez à détecter les conduites à risque et comment réagir face à celles-ci.



Jeudi 9 avril

Permanence psychologique 9h

Vous avez des questions sur les violences physiques et/ou psychologiques ? Rencontrez les équipes du CIDFF et bénéficiez d'un soutien individualisé.

Sur rendez-vous au 06 51 53 76 54

gratuit et confidentiel



Vendredi 10 avril

14h Sophrologie : "Gestion du stress"

Vous ressentez du stress ou de la fatigue ? Offrez-vous une pause bien-être grâce à une séance de sophrologie dédiée à la gestion de la pression quotidienne.

Places limitées ! Inscription par SMS au 06 31 52 22 44

Par Florence Gambin, sophrologue



Inscrivez-vous dès maintenant !

📍 32 Place Saint-Médard, 60100 Creil

✉ contact@carrefour-de-femmes.org ☎ 03 60 35 20 50

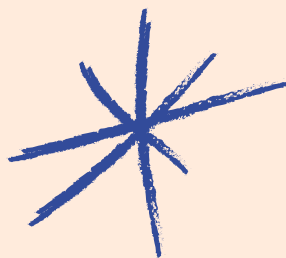
Inscription aux ateliers par SMS uniquement au 06 31 52 22 44



PROGRAMME



Avril 2026



CARREFOUR
de Femmes

Vendredi 17 avril

Atelier fabrication de cosmétiques naturels

Avec **la nature d'Éva**, fabriquez vos propres produits cosmétiques naturels et sains pour votre peau.

- Baume gras nourrissant
- Déodorant à l'Aloé Vera



Places limitées !

Inscription par SMS au 06 31 52 22 44



Jeudi 23 avril

Atelier de broderie sur photo 14h

Faites parler votre créativité ! Choisissez une photo de votre choix et amusez-vous à broder à l'aide de fils colorés et d'aiguilles pour donner vie à votre image ! Venez vous amuser autour d'un atelier créatif et repartez avec une pièce unique !

Places limitées !

Inscription par SMS au 06 31 52 22 44



Par Mainaura



Mardi 21 avril

Sophrologie : "Prenez confiance en vous !" 14h

(Re)définissez votre valeur, offrez-vous une pause bien-être grâce à une séance de sophrologie dédiée à la prise de confiance en soi

Places limitées !

Inscription au 03 44 29 52 38

Animation en collaboration avec la Maison de la Ville



Mardi 28 avril

Causerie sur le thème des discriminations 14h

Venez échanger autour des sujets d'actualités et assister à un atelier participatif pour comprendre ce que sont les discriminations !



KARAOK'ELLES

dès 18h

Un micro, des copines, et la liberté de briller !
Rejoignez-nous pour une soirée karaoké 100% féminine fun et sans jugement



Mercredi 29 avril

Initiez-vous au Qi Jong 14h30

Pratiquez des exercices de respiration à travers cet art chinois et découvrez les nombreux bienfaits : relaxation, sensation de bien-être...



Places limitées !

Inscription par SMS au 06 31 52 22 44



EN SAVOIR + SUR NOS PARTENAIRES



BGE PICARDIE

1^{er} réseau régional d'accompagnement et d'aide à la création d'entreprise

<https://www.bge-picardie.org/>



ADSEAO

Association Départementale pour la Sauvegarde de l'Enfance à l'Adulte de l'Oise

<https://www.adseao-asso.fr/>



CIDFF

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

<https://oise.cidff.info/>

Inscrivez-vous dès maintenant !

📍 32 Place Saint-Médard, 60100 Creil

✉ contact@carrefour-de-femmes.org ☎ 03 60 35 20 50

Inscription aux ateliers par SMS uniquement au 06 31 52 22 44