



Centre d'information  
sur les droits des femmes  
et des familles

Loire-Atlantique

Le CIDF44 organise

# LES CAFES

*Inform'Elles*



**Les 1ers et 3èmes jeudis du mois**  
de 9h30 à 11h30



**Au RIPAILLON**

31 rue Esnoul des Châtelets  
44200 Nantes

Arrêt Pirmil



**Gratuits et sans inscription**



Avec le soutien de



agence nationale  
de la cohésion  
des territoires

Au **RIPAILLON**,  
31 rue Esnoul des Châtelets 44200 Nantes

**Jeudi 15 Janvier**

**CAP sur l'emploi** ! donnez forme à vos objectifs professionnels et personnels pour 2026, à travers un tableau de vie mêlant collage et images.

**Jeudi 5 février**

**Booster votre candidature** ! Explorez les techniques de candidatures, dans un cadre bienveillant favorisant le partage.

**Jeudi 19 février**

**En avant l'égalité** ! Venez déconstruire les stéréotypes de genre à travers un atelier ludique parents - enfants (7-12 ans)

**Jeudi 5 mars**

**Info proches aidantes, souffler pour mieux aider!**  
Venez connaître les droits afin d'alléger la charge mentale

**Jeudi 19 mars**

**Les grandes dates des droits des femmes:**  
Découvrez de manière ludique les dates clés de l'histoire de l'égalité

**Jeudi 2 avril**

**Se former c'est possible** ! Construisez votre projet professionnel à travers les dispositifs de formations et les financements

**Jeudi 16 avril**

**Mission égalité** ! (à partir de 14 ans).  
Venez résoudre des énigmes en 60mn chrono pour avancer ensemble vers plus d'égalité.

**Jeudi 21 mai**

**Prête pour l'entretien** ! Maîtrisez les clés de l'entretien d'embauche, prendre confiance et valoriser vos compétences.



Au **RIPAILLON**,  
31 rue Esnoul des Châtelets 44200 Nantes

**Jeudi 4 juin**

**Créer votre entreprise, les étapes clés !** Venez comprendre les étapes essentielles de la création d'entreprise et les lieux ressources.

**Jeudi 18 juin**

**Nantaise & citoyennes : le jeu des droits !** Découvrez vos droits en tant que femme et mieux connaître les ressources et services disponibles.

**Jeudi 17  
septembre**

**CAP sur l'emploi !** donnez forme à vos objectifs professionnels et personnels à travers un tableau de vie mêlant collage et images.

**Jeudi 1  
octobre**

**Contrat de travail, les essentiels :** venez découvrir les bases indispensables pour connaître vos droits et vos obligations au travail.

**Jeudi 15  
octobre**

**Les métiers ont-ils un genre ?** Venez comprendre l'impact du genre sur nos choix d'orientation, déconstruire les stéréotypes afin d'élargir ses choix

**Jeudi 5  
novembre**

**Booster votre candidature !** Explorez les techniques de candidatures, dans un cadre bienveillant favorisant le partage.

**Jeudi 19  
novembre**

**Mieux organiser son quotidien :** identifiez les différents temps de vie et échangez sur les solutions possibles pour se dégager du temps.

**Jeudi 3  
décembre**

**Ni princesse ni super héros !** Décryptez les albums jeunesse et comprendre comment les stéréotypes de genre influencent la construction identitaire.

# LES CAFES *Inform'Elles*



## **Un moment convivial**

L'objectif des Cafés est d'échanger librement entre femmes dans un cadre bienveillant et chaleureux.

## **Un contenu varié**

Abordant les thématiques de l'égalité et de l'emploi, ces rendez-vous permettent aux femmes de mieux connaître leurs droits, et d'obtenir des informations utiles au quotidien.

## **Pour toutes les femmes !**

Etudiantes, salariées, demandeuses d'emploi, entrepreneures, retraitées, mères au foyer...  
Peu importe votre âge, statut ou lieu de résidence.