

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, Qc
J3G 2T5



Téléphone : 450 - 467 - 3418
Télécopieur : 450 - 467 - 1749
Courriel : essentielle@videotron.ca



L'horaire de L'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. Il est fermé les lundis après-midis pour la réunion d'équipe et entre 12h00 et 13h15 à l'exception des mercredis où il est possible de dîner sur place. Apportez votre lunch !

Qui sommes nous?

L'Essentielle est un lieu d'appartenance géré par et pour les femmes de la Vallée du Richelieu et des environs. C'est aussi une porte ouverte aux femmes, quels que soient ses besoins, son âge, son état civil, sa nationalité ou son orientation sexuelle.

Nous y offrons un lieu d'appartenance, des services et un réseau d'éducation et d'actions selon les besoins du milieu. Le Centre intervient sur la condition féminine dans son ensemble.

CAFÉS RENCONTRES*

* Que vous soyez inscrite ou non, il est toujours possible de se présenter à nos cafés rencontres. Cependant, nous apprécions pouvoir prévoir le nombre de personnes attendues.

L'ACCESSIBILITÉ, EST-CE ESSENTIELLE?

Mercredi le 8 février, 13h30 à 16h30 Animatrices : Johanne Brabant et JC Chayer

Les frais d'inscriptions, les heures d'ouverture et les choix d'approches utilisées ont un impact sur les activités et services à l'Essentielle. Un atelier pour réfléchir ensemble sur les défis d'application de principes qui nous guident dans notre travail comme centre de femmes.

DÉMYSTIFIER LA VIOLENCE CONJUGALE

Mercredi le 22 février, 13h30 à 16h30 Animatrice : Josée Robidas

D'où viennent les mythes, préjugés et stéréotypes ? Pourquoi un cycle de violence ? Les femmes qui réagissent à la violence sont-elles violentes ? Quelle est la différence entre une chicane de couple et la violence conjugale ? Peut-on intervenir si une personne autour de nous vit cette violence ? Un atelier pour discuter et trouver des réponses à ces questions.

CONTRAT DE VIE COMMUNE

Mercredi le 29 février, 18h30 à 21h30 Animatrice : Johanne Brabant

Quelles sont les différences entre l'union de fait et le mariage? Quelles sont les conséquences de nos choix? Lors d'une séparation, les biens se partagent comment? Quels sont nos droits et obligations? Comment éviter les complications? Un atelier pour mieux s'informer et pour s'outiller.

COMMENT ÉCRIRE UNE LETTRE D'OPINION

Mercredi le 7 mars, 13h30 à 16h30 Animatrice : Johanne Brabant

J'ai le goût de faire valoir mon point de vue, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre pour mettre en évidence mes arguments. Ensemble, nous développerons nos compétences pour être mieux outillées et plus à l'aise pour s'exprimer.

LES MÉMÉS DÉCHAÎNÉES

Mercredi le 14 mars, 13h30 à 16h30 Animatrice : Johanne Brabant

Nous connaissons toutes l'expression « C'est dans le cœur que l'on est jeune ». Un groupe de femmes met justement en pratique cette belle maxime. Venez visionner un petit vidéo sur les *Mémés déchaînées*. Qui sont-elles? Que font-elles? Pourquoi? Est-ce que je suis une mémé déchaînée ou vais-je en devenir une ?

L'INFLUENCE DE LA COLÈRE DANS MES COMMUNICATIONS

Mercredi le 4 avril, 18h30 à 21h30 Animatrice : Denise Julien

Nous partagerons sur la colère, cette émotion particulière avec laquelle nous ne sommes pas toujours à l'aise. La colère sonne l'alarme pour indiquer des besoins à combler. Elle nous donne des indices sur ce que nous voulons communiquer à l'autre. Nous explorerons des pistes pour manifester sainement notre colère, sans se détruire ou détruire l'autre et exprimer ce que nous voulons vraiment.

ACTIVITÉS HIVER 2012



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi le 18 janvier
de 9h00 à 16h30

*Les activités seront présentées
en matinée et une soupe sera
servie pour le repas.*

INSCRIPTIONS

Du 18 janvier au 2 février
(ou après cette date s'il reste des places)

Inscriptions au Centre ou
par téléphone à partir
de 11h00 le 18 janvier

450-467-3418

**MARDI****COMITÉ ACTION****Pour que les bottines suivent les babines**

13h30 à 16h30, les 7 février, 6 mars et 3 avril

Session de 3 rencontres

Animatrices : Johanne Brabant et Catherine

Véronneau

Si vous êtes de celles qui veulent améliorer notre communauté. Si vous êtes de celles qui veulent que les mots se transforment en actions. Si vous êtes de celles qui pensent qu'ensemble, on peut changer des choses. L'Essentielle vous propose de vous joindre à ce comité stimulant et créatif.

POUR UNE SAINE ALIMENTATION13h30 à 16h30, à partir du 21 février  Nouveau

Session de 5 rencontres

Animatrice : Louise Clément

Des ateliers pratiques pour faciliter nos choix alimentaires et reprendre du pouvoir sur notre alimentation. En se familiarisant avec les étiquettes, nous apprendrons à lire les ingrédients, à mieux comprendre les nutriments (protéines, glucides, lipides et fibres) et à cuisiner plus sainement. Et ce, dans une ambiance chaleureuse et de joie!

PARFAITE, PAS PARFAITE, J'Y VAIS!

18h30 à 21h30, à partir du 7 février

Session de 9 rencontres

Animatrice : Julie Desroches  Nouveau

La perfection n'est pas de ce monde, dit-on. Pourtant, on nous bombarde d'images parfaites, de gens parfaits ayant des réussites parfaitement heureuses. Mais l'état de perfection existe-t-il vraiment? Zéro défaut, tout idéal, est-ce possible? Le perfectionnisme peut tuer bien des élans vers le bonheur. Qu'est-ce qui se cache derrière notre volonté d'exceller et de toujours nous montrer sous notre meilleur jour? Peut-être la peur d'apparaître telles que nous sommes vraiment. Un atelier créatif pour accueillir la parfaite imparfaite en nous et se donner le droit de vivre enfin!

**MERCREDI****DÉVELOPPER L'EMPATHIE EN GROUPE, C'EST L'ESSENTI-ELLE****Groupe d'empathie**

9h00 à 12h00, à partir du 8 février

Session de 9 rencontres

Animatrice : Josée Robidas  Nouveau

Les relations avec les autres sont au cœur de nos vies, peu importe qu'elles soient harmonieuses ou conflictuelles. Elles sont nécessaires à notre équilibre et à notre survie. Un atelier sur la pratique de l'empathie : se donner des outils pour mieux écouter et accueillir les relations avec votre entourage. Dans une atmosphère d'accueil, de partage et de créativité!

VENEZ DÎNER AVEC NOUS !

Tous les mercredis, à compter de 12h00, c'est l'occasion de briser la routine et de venir casser la croûte avec nous.

Vous n'avez qu'à apporter votre lunch!

LA JOUTE

13h30 à 16h30, le 29 février et le 28 mars

2 rencontres

Animatrice : Johanne Brabant

Une nouvelle mouture de l'atelier inspirée de l'émission télévisée. Cette activité demeure une joute oratoire en équipe qui se veut une initiation aux pratiques de débat et d'argumentaire. Cette fois, nous ajoutons au jeu des éléments d'auto-défense intellectuelle. Vous pourrez participer comme oratrice ou comme membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, la prestance, au sens de la persuasion et à mesure que le débat avance, à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue, en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

**MERCREDI (suite)****CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ**

13h30, le 15 février et le 21 mars

Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma à l'Essentielle! Venez visionner un documentaire ou un reportage d'actualité pour ensuite échanger vos réflexions et opinions afin qu'ensemble, nous puissions enrichir nos points de vue et nos expériences. En février, nous regarderons *Prêt-à-jeter : l'obsolescence programmée*, sur ce concept de créer des produits qui s'usent plus vite pour accroître la demande des consommateurEs et en mars, *Sauver sa peau*, sur la composition chimique de nos produits de beauté. Plaisir et popcorn au menu.

ACTIVITÉS SPÉCIALES**JOURNÉE PORTE OUVERTE**

Le mercredi 18 janvier 2012

Soyez des nôtres à la journée porte ouverte afin de connaître les nouvelles activités et vous y inscrire. Une occasion de se retrouver ou encore de découvrir le Centre et les femmes qui l'animent. En matinée, nous présenterons les activités et une soupe sera servie pour le repas. Les portes ouvriront à 9h00.

**JEUDI****VIVRE MA VIE, PAS CELLES DES AUTRES**  Nouveau

13h30 à 16h30, à partir du 9 février

Session de 9 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Comment retrouver une aisance à l'intérieur de soi, avoir une relation satisfaisante avec soi-même et avec les autres? M'épuiser pour les autres ou vivre leur vie à leur place ne rend pas service, ni à soi, ni à l'autre. Cela crée de la confusion et des conflits. Les mots EMPATHIE, LIMITE, ÉMOTION, BESOIN et INTENTION CLAIRE seront les vedettes de l'hiver 2012.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

**Le féminisme?
Plus actuel que jamais.**

10 ou 11 mars 2012

*Informations à venir**L'ESSENTIELLE c'est...*

*des échanges entre femmes, de la solidarité, des rires et du plaisir,
de nouvelles expériences, de la complicité, un lieu chaleureux,*

Venez jaser, prendre un café, participer à une activité.