

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil Québec
J3G 2T5



Téléphone : 450 467-3418
Télécopieur : 450 467-1749
www.cfessentielle.org
essentielle@videotron.ca
FB: CFessentielle



L'R des centres de femmes du Québec

Horaire

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fermé les lundis après-midi pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15.

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 leurs besoins, leur âge, leur état civil, leur nationalité ou leur orientation sexuelle.

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

Venez dîner avec nous!

Tous les mercredis, à compter de 12 h, c'est l'occasion de briser la routine et de venir casser la croûte avec nous. Inscrivez-vous et apportez votre lunch!



MERCREDI— CAFÉS RENCONTRES

LES DEUILS

Mercredi 18 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Denise Julien

Les deuils font partie de la vie. Petits, moyens et grands. Il est intéressant de connaître les étapes du deuil afin de mieux passer à travers et d'en ressortir pacifiée. Au bout du tunnel, il y a une nouvelle vie avec beaucoup de possibilités de bien-être et de joie retrouvés.

VIOLENCE SEXUELLE ET CONSENTEMENT

Mercredi 25 octobre 13 h 30 à 16 h 30, avec Sophie Langlois, Emissaire

La violence sexuelle est un terme général qui englobe toute action ou tentative d'action de nature sexuelle posée contre autrui sans son consentement et sans respect à son égard. Toute personne est susceptible de vivre ou d'avoir vécu une forme de violence sexuelle. Cet atelier vise à reconnaître les multiples formes qu'elle peut prendre, dont celles parfois plus subtiles, et à échanger sur la notion de consentement sexuel.

AUTOCOMPASSION

Mercredi 1er novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Rose Varin et Alexia Houle, Projet InterCom

Vous trouvez que vous êtes parfois dures envers vous-même, surtout lorsque tout change autour de vous ? Dans le cadre de cet atelier, vous serez amenées à réfléchir à la façon dont vous pouvez agir avec bienveillance envers vous et les autres.

LE DROIT ET L'ACCÈS À L'AVORTEMENT

Tour d'horizon des États-Unis au Québec

Mercredi 15 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Véronique Pronovost

Pendant les dernières années, les questions en lien avec le droit et l'accès à l'avortement ont été particulièrement présentes dans l'actualité. À la suite du renversement de l'arrêt de Roe c. Wade, aux États-Unis, plusieurs ont commencé à s'interroger sur les conséquences politiques de cette décision au Canada et au Québec. Dans cet atelier, Véronique tentera de dresser un portrait de la situation tant aux États-Unis qu'au Canada. Il s'agit d'une activité à laquelle vous êtes particulièrement conviées.

MÉNOPAUSE ET SANTÉ SEXUELLE

Mercredi 22 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Sophie Langlois, Emissaire

La ménopause est une période entraînant une série de changements dans le corps. Cet atelier vise à échanger et à réfléchir aux enjeux de ses manifestations sur la vie affective, relationnelle et sexuelle, dans une approche positive.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÉCOLONISONS NOS ESPRITS : FEMMES AUTOCHTONES

13 h 30 à 16 h, 4 octobre, 8 novembre et 6 décembre
3 rencontres

Animatrice : Diane Labelle

Une série d'ateliers pour en apprendre plus sur les pensionnats et les séquelles sur les peuples autochtones, pour se concentrer sur l'interrelation de tous les éléments et la vie sur la Terre Mère et pour en connaître plus sur l'histoire des peuples autochtones au Québec et au Canada.



ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

JOURNÉE PORTE OUVERTE*

* Participation avec inscription seulement

**Mercredi 13 septembre
9 h à 16 h 30**

**Les activités seront
présentées dès 9 h 30
dans notre pavillon extérieur**

INSCRIPTIONS

**au Centre ou
par téléphone
à partir de 11 h le
13 septembre**

(450) 467-3418

MARDI

LA PLACE QUI ME REVIENT—

Personne proche aidante

9 h à 12 h, à partir du 10 octobre

9 rencontres

Animatrice : Léa Bergeron

Chaque personne occupe une place en société. Cette place est déterminée par bien des éléments, comme le fait d'être une femme ou une personne proche aidante. Nous nous pencherons sur la place que nous voudrions prendre au sein de cette société plutôt que de nous contenter de celle qui nous y est laissée, si elle ne nous convient pas. Ce groupe, constitué par et pour des femmes proches aidantes, explorera plus d'une dimension de la proche aidance.



MERCREDI

MON COFFRE À OUTILS

9 h à 12 h, le 4 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

De quels outils ai-je besoin pour bricoler ?

- les outils de base
- les outils électriques
- les outils qu'on peut louer

Mes outils à la maison : je les garde ou je les change ?



PLOMBERIE I

9 h à 12 h, le 11 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

D'où vient l'eau du robinet ?

Pièces et outils utilisés en plomberie

Réparation d'une toilette



PLOMBERIE II

9 h à 12 h, le 18 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

Exercices pratiques sur des maquettes de robinet

Ma toilette ou mon évier est bouché...

Comment dégeler et isoler mes tuyaux ?



MERCREDI

LES PORTES

9 h à 12 h, le 25 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

Ma porte ferme mal, que puis-je faire ?

- Utilisation d'un rabot et d'un ciseau à bois
- Changement des poignées de portes
- Réparation d'une peinture qui ne tient plus en place

Ma serrure reste bloquée !

- Comment ça fonctionne une serrure ?
- Je déménage et je voudrais m'installer une serrure neuve...

Qui est de l'autre côté de la porte ?

- Installation d'un œil magique



CUISINE COLLECTIVE

INITIATIVE

9 h à 12 h

1er et 8 novembre, Mise en conserve sécuritaire

15 et 22 novembre, Germinations et fermentation

29 novembre, Cuisine Indienne.

Animatrice : Joanie Cloutier

Initiation à différentes techniques de cuisines savoureuses, saines, à faible coût, anti gaspillage et végétarienne. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.



L'ÉVEIL DE LILITH EN ZOOM

18 h 30 à 21 h, du 11 octobre au 29 novembre

8 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Venez explorer votre créativité à travers cet atelier qui saura éveiller en vous vos aptitudes pour le dessin, l'écriture, l'improvisation, le collage et autres. Guidées par des échanges sur la socialisation, l'empowerment et la libération collective des femmes, chacune d'entre nous pourra s'exprimer, créer et vibrer tout en découvrant ses talents parfois cachés. Le tout se terminera par une création collective.

Accès Internet

L'Essentielle offre la possibilité d'utiliser des ordinateurs gratuitement pendant les heures d'ouverture.



JEUDI

AUTODÉFENSE PSYCHOLOGIQUE

9 h à 12 h, 12 et 26 octobre

2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout



Des ateliers pour solidifier la confiance en soi, renforcer l'affirmation de soi, développer des stratégies de reprise de pouvoir, mieux reconnaître les situations de violence lorsqu'elles se produisent et apprendre à faire face aux agressions psychologiques et finalement, se sentir plus en sécurité dans différents aspects de la vie.

CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ EN ZOOM

13 h 30 à 16 h 30, 2 et 30 novembre

2 rencontres

Animation : Jessica Boutin

L'occasion idéale d'aller au cinéma à l'Essentielle et échanger toutes ensemble. Regardons la captation du *Monologue voilé*. À l'instar du *Monologue du vagin*, cette adaptation propose 12 monologues d'une exceptionnelle intensité nous offrant le rare privilège d'entrer dans l'intimité de femmes musulmanes. *Amour et argent* peuvent-ils faire bon ménage ? Un sujet tabou qui persiste au sein des couples. Ce documentaire présente les codes amoureux, les modes de gestion et les conséquences financières d'une rupture, tant d'éléments dont il faut tenir compte dans les discussions et les décisions de couple.

LE CONTRÔLE COERCITIF

13 h 30 à 16 h, 16 novembre

Animatrices : Fiona Badard et Nadia Morin,

La clé sur la porte



Il y a plusieurs années quand nous parlions de violence conjugale, nous parlions principalement de la violence physique. Aujourd'hui nous parlons du concept de contrôle coercitif et nous ne parlons plus d'événement unique. Nous allons voir les stratégies, souvent subtiles et surnoises, qui sont utilisées pour prendre le contrôle dans la relation, afin de mieux comprendre pourquoi une femme qui vit de la violence conjugale reste dans la relation.

JEUDI

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE

13 h 30 à 16 h, 5 octobre, 9 novembre et 7 décembre

3 rencontres

Animatrice : Léa Bergeron

Les femmes qui lisent sont dangereuses : voici l'intitulé d'un ouvrage qui nous saute aux yeux dès notre entrée dans notre bibliothèque. Ce livre analyse comment, à travers l'histoire, la lecture a ouvert un monde de pensée, d'imagination et de savoir aux femmes, à une époque pendant laquelle elles étaient mises à l'écart de ces domaines. Engagez-vous dans le comité bibliothèque afin de poursuivre le développement d'un monde littéraire construit par et pour toutes les femmes, en commençant par les membres de l'Essentielle.



ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom dans le but de tenir des ateliers en visioconférence. Accompagnement de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre. Si vous désirez participer aux visioconférences mais n'avez pas le matériel nécessaire ou la connexion Internet, SVP nous contacter.

DATES À RETENIR

13 septembre : Porte ouverte

3 octobre : Journée nationale des centres de femmes – Ensemble, enrayons les violences

4 octobre : Journée nationale de commémoration pour les femmes et filles autochtones disparues et assassinées

20 octobre : Vigile de solidarité – Nuit des personnes sans-abris

6 décembre : Commémoration

12 décembre : Bilan des participantes

13 décembre : Party du temps des fêtes