

Pour nous joindre

Centre de femmes L'ESSENTIELLE
231, rue Brillon
Beloeil, QC
J3G 2T5



Téléphone : 450-467-3418
Télécopieur : 450-467-1749
Courriel : essentielle@videotron.ca
Site Web: www.cfessentielle.org



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 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.

L'horaire de l'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. Il est fermé les lundis après-midi 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 !

Point de service de la Clé sur la porte



La Clé sur la Porte, maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, offre un point de service au Centre de femmes l'Essentielle. **Une intervenante est présente une journée semaine pour des rencontres individuelles.**

La violence conjugale se manifeste bien souvent de façon sournoise et graduelle. Il est important de noter qu'aucune femme n'est à l'abri de vivre un épisode de violence au cours de sa vie. La violence conjugale se retrouve d'ailleurs dans toutes les classes sociales, peu importe le statut, la nationalité, la religion ou l'orientation sexuelle.

Si vous vivez un malaise dans votre vie de couple, si les paroles ou les comportements de votre partenaire vous blessent, si vous ne vous sentez pas libre, n'hésitez pas à prendre rendez-vous. Venir chercher de l'aide ne vous engage à rien. Nos services sont gratuits et confidentiels.

Pour infos ou prendre rendez-vous:
La Clé sur la Porte, 450-774-1843
Frais d'appel acceptés

DATES À RETENIR

Fête des bénévoles
18 avril

Bilan des participantes
2 mai (en soirée)

Le Centre sera fermé pour la rédaction du rapport d'activités
Du 14 au 17 mai

Assemblée générale annuelle
20 juin



CAFÉ-RENCONTRE

FEMMES, DÉMOCRATIE ET MODE DE SCRUTIN

Mercredi le 11 avril de 13h30 à 16h30
Animatrices : Jacinthe Villeneuve
et Marie Bélanger

Voici une activité spéciale pour nous préparer pour les élections du 1er octobre. Venez discuter du mode de scrutin, sujet qui, depuis les années 60, continue toujours d'alimenter le débat public. Nous regarderons aussi la question de la représentation des femmes et de leurs besoins, et comment tout ceci doit être pris en considération pour améliorer la démocratie de nos structures et de leur fonctionnement. Si vous croyez fermement que la population du Québec mérite que son Assemblée Nationale représente plus fidèlement la volonté exprimée par l'ensemble de ses citoyens et citoyennes, et que chacun de ses votes compte, inscrivez-vous à cet atelier !

ÉLECTIONS PROVINCIALES

Mercredi le 25 avril, 13h30 à 16h30
Animatrice à confirmer

Les élections provinciales auront lieu à l'automne prochain. De nombreux enjeux seront à l'ordre du jour lors de la campagne électorale. Y a-t-il de la place pour mes préoccupations citoyennes, celles de mon organisme et de ma communauté? Est-ce que je devrais exercer mon droit de vote? C'est quoi la démocratie aujourd'hui? À quoi ça sert une ou un députéE? Ai-je vraiment du pouvoir comme citoyenne face à la « machine » politique? Un café rencontre spécial pour réfléchir ensemble sur les enjeux qui nous préoccupent et se préparer pour les élections provinciales.

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2018



INSCRIPTIONS
au Centre ou par
téléphone à partir du
lundi 19 mars

(450) 467-3418

 LUNDI

COMITÉ ACTION

Habiter notre territoire en harmonie

18h30 à 21h00, à partir du 9 avril – 28 mai
6 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles participantes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme, et nous avons plein de beaux projets pour la session printemps. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à venir participer à une rencontre pour en savoir plus.

MARCHES EXPLORATOIRES

2 soirs, dates à confirmer
Animatrice : Linda Basque

Organisées par le Comité action, vous êtes invitées à participer aux marches exploratoires qui se dérouleront dans plusieurs municipalités de la Vallée-du-Richelieu. Une marche exploratoire, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes (ADS), qui permet d'identifier et d'évaluer des éléments de l'environnement urbain susceptibles d'occasionner des risques d'agression et d'affecter le sentiment de sécurité des femmes. Ensemble, nous allons identifier ces éléments, puis les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements requis. Les dates et les lieux sont à confirmer. Pour plus de détails, informez-vous auprès de Linda.

 MARDI

REPRENDRE DU POUVOIR SUR MON CORPS

9h00 à 12h00, à partir du 3 avril
5 rencontres  Nouveau
Animatrice : Noémie Dubuc

Mon corps emmagasine les mémoires, les sensations, les émotions depuis toujours. Il peut ainsi devenir un lieu de doutes, de peurs, de blocages qui ont des répercussions sur mon bien-être corporel et relationnel. Certains outils pourront m'aider à reprendre du pouvoir sur mon corps et à l'incarner avec plus d'assurance.

INTRODUCTION AU JOURNAL CRÉATIF

13h30 à 16h30, à partir du 3 avril
5 rencontres  Nouveau
Animatrice : Josée Robidas

Le printemps arrive alors donnons-nous rendez-vous avec la créatrice qui nous habite! Le Journal Créatif est un journal intime non conventionnel où l'on utilise des techniques d'écriture créative, dessins, collage et jeux de création. Cet atelier convient à toutes, nul besoin d'avoir de notions sur l'écriture et le dessin, l'expérimentation suffit. Le partage, le plaisir et bien sûr, une touche de féminisme nous accompagne dans notre quête de créativité.

OSEZ CRÉER VOTRE VIE

18h30 à 21h30, à partir du 3 avril
5 rencontres  Nouveau
Animatrice : Julie Desroches

Vous donnez-vous la permission d'exister, de créer, de jouer? Vous vous demandez peut-être où trouver du temps dans votre horaire pour vous brancher sur vous-même. Qui prend soin de vous, de votre cœur et de votre corps? Revenir à soi, prendre du temps pour soi, est-ce égoïste? Ou simplement vital. Avec humour et à travers différents outils d'exploration créatifs, nous allons prendre soin de nous-même afin de garder le fil de soi, celui qui redonne vie et vitalité.

 MERCREDI

EMPATHIE ET PARTAGE

9h00 à 12h00, à partir du 4 avril
5 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Ces rencontres serviront à définir et expérimenter l'empathie sur la base d'une communication non violente et consciente. L'écoute de l'autre sera à l'honneur! Être écoutée dans un groupe bienveillant nourrira nos cœurs et nous redonnera une énergie nouvelle pour retourner dans nos vies et réaliser nos projets.

CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, 4 avril et 2 mai
2 rencontres
Animatrice : Julie Desroches

C'est l'occasion d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner des documentaires et échanger toutes ensemble! Nous visionnerons *À la poursuite de la paix* qui suit 4 artisans canadiens de la paix dans les zones de conflits les plus chaudes au monde, et partagerons leurs défis et espoirs pendant qu'ils essaient de créer des alternatives pacifiques à la guerre et la violence. Puis, *Être et devenir* qui propose, pour la première fois sur grand écran, des récits d'expériences de parents qui ont choisi de ne pas scolariser leurs enfants et de faire confiance en leur capacité innée d'apprendre. Discussions dans le plaisir et popcorn au menu!

VENEZ DÎNER AVEC NOUS !

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!

 JEUDI

CUISINE COLLECTIVE

9h00 à 12h00, les 5, 19, 26 avril et 3, 10 mai
5 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats végétariens et goûteux à la portée de toutes. Ensemble, nous réaliserons des recettes abordables avec des ingrédients nourrissants que vous rapporterez ensuite à la maison. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.



Activité spéciale

ATELIER D'AUTODÉFENSE (ACTION)

Deux samedis consécutifs
21 et 28 avril de 9h30 à 16h30
Offert par le Centre de prévention des agressions de Montréal

Saviez-vous que toutes les femmes sont capables de se défendre peu importe leur âge ou leur condition physique? Il suffit de développer ses moyens! Prendre action c'est :

- S'encourager à riposter lors de harcèlement ou d'agression physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles.
- Pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces.
- Apprendre à se protéger dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes.
- Se concentrer sur ce que l'on peut faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire.