

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
Facebook : CFessentielle



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.

L'horaire de l'Essentielle

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.



ACTIVITÉ SPÉCIALE

Pour membres seulement

FEMMES ET CHANGEMENTS CLIMATIQUES : ET NOUS, QU'EST-CE QU'ON VEUT ?

Le 11 avril de 9 h 30 à 16 h

Animatrice : Elsa Beaulieu, Carrefour de participation, ressourcement et formation



Piger des cartes, donner des points, incarner des personnages... la journée débutera par ce jeu interactif pour comprendre les revendications de la Marche mondiale des femmes, qui portent sur le climat et l'accès à la nourriture. Nous allons aussi discuter de nos pratiques de solidarité et de combien elles sont importantes pour toute la société.

L'après-midi, nous partagerons nos rêves et nos désirs tout en réfléchissant à la façon de les réimaginer pour qu'ils soient porteurs de justice, de dignité et de bien-être pour toutes et tous. Et bien sûr en harmonie avec les réalités climatiques et environnementales.

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 à Beloeil.

Une intervenante est disponible pour des rencontres individuelles le jour et le soir.

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.

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

Pour de l'information : 450 774-1843

Frais d'appel acceptés



ACTIVITÉS PRINTEMPS 2022

INSCRIPTIONS
au Centre ou par téléphone
à partir
du lundi 14 mars

450 467-3418



ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Avec Marie-France Lamarche

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.



MARDI

COMITÉ ACTION Femmes engagées pour transformer les résistances en levier

9 h à 12 h, les 5, 19 et 26 avril

3 rencontres

Animation : Jessica Boutin

Trois rencontres pour réfléchir et passer à l'action. Nous avons choisi « notre clou » et nous activons notre marteau afin de changer les choses. Ensemble, travaillons à petite ou grande échelle pour améliorer la condition de vie des femmes. Entre autonomie, souveraineté et proximité, des solutions existent pour la sécurité alimentaire. Venez y mettre votre grain de sel.



MERCREDI

COMITÉ MURALE

9 h à 11 h, 30 mars, 6, 20 et 27 avril

4 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Ce printemps, le comité aura la tâche de cocréer une murale extérieure au Centre de femmes. Son mandat : participer au processus créatif conjointement avec l'artiste pour que ce projet d'embellissement soit empreint de l'essence de ce que nous sommes à l'Essentielle. Prenez note que des dates de rencontre s'ajouteront en mai et/ou juin pour la réalisation de l'œuvre.



JEUDI

OÙ EST MON POUVOIR ?

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 31 mars

5 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Ai-je du pouvoir sur certaines choses dans ma vie? Certes oui, mais lesquelles? Nous observerons notre attitude face au pouvoir, nos moments d'impuissance et nos forces. Nous explorerons comment récupérer notre pouvoir pour un plus grand bien-être dans notre vie.



LUNDI

LES RÉSILIENTES

18 h 30 à 21 h, le 28 mars

5 rencontres en Zoom

Animatrices : Linda Basque



Relations toxiques, manipulation, contrôle coercitif, violence. Nous y avons survécu. Mais comment panser nos blessures, reprendre nos relations, comment ne pas retomber dans le piège? Cet atelier est aussi un endroit où discuter et échanger sans jugement, en toute sécurité... entre résilientes.

CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h, le 12 avril

1 rencontre, en Zoom

Animatrice : Joanie Cloutier

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger à propos des divers enjeux qui y sont soulevés. Nous regarderons *Elisapie: faire face à la musique*, un documentaire sur le parcours personnel et créatif de la chanteuse inuk. À travers les chansons de son dernier album et ses rencontres inspirantes, elle évoque sa prise de conscience face à son identité tout en remontant le chemin de son processus créatif.

LA JOUTE

13 h 30 à 16 h 30, les 30 mars et 27 avril

2 rencontres

Animation : Jessica Boutin

Inspirée de l'émission télévisée, cette activité de joute oratoire en équipe se veut une initiation aux pratiques du débat et de l'argumentaire. Des éléments d'autodéfense intellectuelle y sont ajoutés. Participez comme oratrice ou membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, à la prestance, au sens de la persuasion et à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, le 20 avril

1 rencontre

Animatrice : JC Chayer

Faites le tour de l'actualité avec nous à partir de neuf questions. Une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.

DATES À RETENIR

Reconnaissance du travail bénévole :

13 avril

Bilan des participantes :

4 mai (en soirée)

Fermeture bilan d'équipe :

9-10 mai

Fermeture rédaction du rapport d'activités :

16 au 19 mai

Assemblée générale annuelle :

22 juin

ACCÈS INTERNET

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



Sur rendez-vous seulement.

