

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!



ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÎNERS AVEC LES CANDIDATES ET LES CANDIDATS – élections du 3 octobre

Mercredi 14, 21, 28 septembre
12 h à 13 h

Apportez votre lunch et venez rencontrer ces gens qui veulent nous représenter à l'Assemblée nationale. Une belle occasion de connaître les intentions des candidates et des candidats, partager ses préoccupations et se faire une tête avant de voter.

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Mardi 4 octobre

Cette année, l'Essentielle vous propose une activité spéciale sous notre nouveau pavillon extérieur. C'est aussi une occasion de se retrouver, de faire connaître le Centre et les femmes qui l'animent. Les centres de femmes membres de l'R sont dans toutes les régions du Québec et rejoignent annuellement environ 260 000 femmes. Le féminisme de l'Essentielle s'inscrit dans une démarche de justice sociale profitant à toute notre société.

JOURNÉE NATIONALE DE COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Mardi 6 décembre

La lutte aux violences faites aux femmes fait partie intégrante de la Marche mondiale des femmes (MMF). Avec la pandémie, nous avons assisté à une exacerbation des violences faites aux femmes, particulièrement celles qui ont mené à de nombreux féminicides. Pour la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, l'Essentielle renouvelle sa distribution de boucles blanches et vous invite à agir ensemble pour la prévention de toute violence.

DATES À RETENIR

- 7 septembre : Porte ouverte
- 4 octobre : Journée nationale des centres de femmes
- 14 octobre : Vigile de solidarité – Nuit des sans-abris
- 6 décembre : Commémoration – distribution de boucles blanches
- 7 décembre : Bilan des participantes
- 14 décembre : Party du temps des fêtes

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. 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



ACTIVITÉS AUTOMNE 2022

JOURNÉE PORTE OUVERTE*

* Participation avec inscription seulement

Mercredi 7 septembre
9 h à 16 h 30

**Les activités seront
présentées dès 9 h 30
dans notre immense et tout
nouveau pavillon extérieur**

INSCRIPTIONS

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

(450) 467-3418



MARDI — CAFÉS RENCONTRES

ÉLECTIONS PROVINCIALES

Mardi 27 septembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Les élections provinciales auront lieu le 3 octobre. Pourquoi s'y intéresser ? Est-ce vraiment important ? Y a-t-il de la place pour les préoccupations de mon organisme, de ma communauté ? Pour mes préoccupations citoyennes ? Est-ce que je devrais exercer mon droit de vote ? Un café-rencontre spécial pour réfléchir ensemble aux enjeux qui nous préoccupent et nous préparer pour les élections.

RÉDUCTION DU STRESS

Mardis 18 et 25 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Céline Godbout

Aimeriez-vous mettre votre cerveau à off de temps en temps ? Voudriez-vous sentir plus détendue et plus calme ? Aimeriez-vous être plus dans le présent au lieu de ruminer le passé et d'appréhender l'avenir ? Aimeriez-vous être plus « focus », plus concentrée ? Voici un atelier présentant diverses pratiques pour « calmer le mental » et revenir dans le présent. Les attitudes qui favorisent une capacité plus grande de paix et de sérénité seront également abordées.

CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ

Mardi 1er novembre, 13 h 30 à 16 h 30, **en Zoom** avec Joanie Cloutier

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger à propos des différents enjeux qui y sont soulevés. Nous regarderons *Nin e.tepueian – mon cri*, un documentaire qui suit le parcours de la poète, comédienne et militante innue Natasha Kanapé Fontaine, à un moment charnière de sa carrière d'artiste. Un ciné-causerie pour découvrir ces savoirs et poursuivre une réflexion sur nos liens avec les Premières Nations.

FACE AUX ÉCRANS

Mardi 8 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Éliane Brockelmaier, l'Arc-en-ciel

Vous vous interrogez sur votre temps d'écran, les comportements en ligne, les informations que vous laissez numériquement sans même vous en rendre compte ? Venez en apprendre davantage sur la gestion des comportements, l'utilisation positive des réseaux sociaux et diverses astuces.

CAPITALISME DE SURVEILLANCE

Mardi 22 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Martine Eloy, Ligue des droits et libertés du Québec

En plus des enjeux de la protection de la vie privée, le foisonnement des entreprises numériques et le développement de l'intelligence artificielle ont de plus en plus de répercussions dans la société et chez les individus. Tentons ensemble de mieux comprendre ce qui est en train de se passer et d'identifier ce que nous pouvons faire pour freiner les dérives. Les enjeux sont trop nombreux pour rester les bras croisés.

NOS ÉLUES MUNICIPALES

Mardi 29 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Un an après avoir été élues pour la première fois comme mairesses, Nadine Viau et Mélanie Villeneuve viennent à votre rencontre pour échanger sur leurs expériences et leurs ambitions et partager leurs réflexions sur la gouvernance municipale.



MERCREDI

POLARITÉS ET SOUS-PERSONNALITÉS

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 28 septembre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien



Nous portons toutes à l'intérieur de nous des personnalités qui s'opposent, qu'on appelle les polarités ou sous-personnalités. Quelques exemples : une lâche et une courageuse, une peureuse et une téméraire, une hypersensible et une rationnelle, etc. Il est intéressant de reconnaître ces parties extrêmes de soi qui, parfois, mènent notre vie aux dépens de notre équilibre. Nous nous amuserons à les découvrir et à les mettre au service de notre bien-être.

COMITÉ ACTION – FEMMES ENGAGÉES POUR TRANSFORMER LES RÉSISTANCES EN LEVIER

9 h à 12 h, 5 octobre, 16 novembre, 7 décembre

3 rencontres

Animation : Jessica Boutin

Le Comité action est toujours à la recherche de nouvelles participantes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Ça vous dit ? Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme. Vous êtes tout simplement curieuses ? N'hésitez pas à participer à une rencontre pour en savoir plus.

VIE DE FEMME – ARGENT ET CIE

9 h à 12 h, à partir du 12 octobre

5 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin



À travers les événements qui marquent la vie des femmes de façon bien particulière (vie de couple, grossesse, séparation, perte d'emploi, retraite, etc.), quel rôle joue l'argent ? Cet atelier vise à favoriser une plus grande autonomie des femmes en réfléchissant à la façon dont nous pensons et agissons relativement aux questions d'argent et d'économie, ainsi qu'à nos conditions économiques.



JEUDI

CUISINE COLLECTIVE

9 h à 12 h, 29 sept.– 27 oct. et 3 nov.—1 déc.

2 groupes de 5 rencontres

Animatrice : Joanie Cloutier

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

AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE RELATIONNEL ET SEXUEL



13 h 30 à 16 h 30, à partir du 22 septembre

12 rencontres

Animatrices : Sophie Langlois et Sindy Beaudry, Émissaire

Programme destiné aux adultes s'identifiant comme femme et qui ont vécu de la violence sexuelle

Si vous avez déjà vécu de la violence sexuelle (sans distinction quant à la forme de violence sexuelle vécue) et que vous désirez mieux comprendre les impacts de ce vécu sur votre vie et/ou améliorer votre bien-être relationnel et sexuel, ce programme pourrait vous intéresser. Vous n'aurez pas à raconter les événements que vous avez vécus, car le contenu du programme ne relève pas de cette étape de la résolution du traumatisme. Il vise plutôt à reconnaître les répercussions et à explorer ce qui peut favoriser le développement de l'autonomie et de relations satisfaisantes. Il est donc souhaitable que vous ayez fait un certain cheminement personnel concernant la violence sexuelle vécue et que vous soyez en mesure d'aborder la sexualité, bien qu'il soit normal que cela puisse être inconfortable par moment.

Accès Internet

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

