

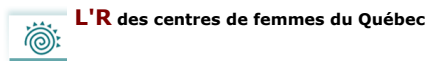
Pour nous joindre

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.

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.



ACTIVITÉS SPÉCIALES

24 H DE SOLIDARITÉ FÉMINISTE

Lundi 24 avril
12 h à 15 h 30 à Montréal



Le 24 avril 2013, l'effondrement de l'usine Rana Plaza au Bangladesh a tué au moins 1 132 personnes, majoritairement des femmes, et en a blessé plus de 2 500 autres. La tragédie a mis en évidence les conditions de travail lamentables de même que les conditions salariales déplorables dans l'industrie du textile. Cette journée est commémorée par la Marche mondiale des femmes partout à travers le monde elles manifestent à midi pour qu'ensemble nous soyons mobilisées pendant 24h. L'objectif étant de dénoncer le conflit entre le capital et la vie et rappeler les conséquences concrètes sur le quotidien des femmes.

JOURNÉE DES ROBES ROUGES

Vendredi 5 mai
Détails à venir

La Journée des robes rouges est l'occasion de rendre hommage aux milliers de femmes, de filles et de personnes bispirituelles autochtones victimes d'une violence disproportionnée au Canada et de sensibiliser la population à cet enjeu. Elle a été inspirée par le projet REDress, une installation de l'artiste métisse Jaime Black, dans laquelle elle a accroché des robes rouges vides représentant les femmes disparues et assassinées. Ces robes rouges sont ensuite devenues le symbole de la crise persistante entourant les femmes, les filles et les personnes spirituelles autochtones tuées ou disparues.



Journée internationale des droits des femmes — 10 mars 2023



ACTIVITÉS PRINTEMPS 2023

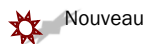
INSCRIPTIONS
au Centre ou par téléphone
à partir
du lundi 20 mars

450 467-3418

**MARDI****JE SUIS LÀ POUR LES AUTRES –
aujourd'hui et demain, je suis là pour
moi**

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 4 avril

5 rencontres



Animatrice : Léa Bergeron

Quelle est la place des femmes proches aidantes dans notre société ? Comment se positionnent-elles à travers les enjeux sociaux qui les touchent, elles et leurs proches, ainsi que leur communauté ? À travers cet atelier, créons un espace de transformation sociale pour les femmes proches aidantes. Cet atelier est un lieu de construction d'un tel espace, dans une approche féministe, par et pour les femmes qui, dans leur quotidien, prennent ce rôle d'aide auprès d'un ou plusieurs de leurs proches. Discutons de notre expérience de la proche-aidance à la lumière de nos lunettes féministes, essentielles à l'exploration des enjeux sociaux qui nous touchent. Atelier réservé aux femmes qui s'identifient comme proches aidantes.

**MERCREDI****PRATIQUE DE L'AFFIRMATION DE SOI**

13 h 30 à 16 h 30, 5 et 12 avril

2 rencontres



Animatrice : Céline Godbout

Êtes-vous capable de prendre votre place en relation ? Arrivez-vous à exprimer vraiment vos besoins, vos émotions, vos limites, vos opinions ? Vous sentez-vous coupables quand vous le faites ?

Vous êtes invitées avec grand plaisir à participer à un atelier axé sur la pratique de l'affirmation de soi. Nous apprendrons concrètement comment améliorer notre habileté à nous exprimer clairement dans ce qui nous tient à cœur, dans le respect de soi et de l'autre. C'est à partir de mises en situation et de jeux de rôles, en toute sécurité et de façon détendue, que vous pourrez arriver à vous dépasser !

**MERCREDI****CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ**

13 h 30 à 16 h 30, les 19 et 26 avril

2 rencontres, en Zoom

Animatrice : Galyna Shupenia

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. Le documentaire réalisé par Leïla Yaker, *Droits des femmes, une histoire de combats*, sera présenté. Alors que le 21^e siècle est déjà bien entamé, les inégalités hommes-femmes subsistent ; pire encore, parfois c'est la vie, l'intégrité ou la santé des femmes qui sont menacées. Ce film relate l'histoire d'un combat qui est loin d'être achevé.

Visionnement d'un épisode du documentaire *Terre de femmes*, qui parcourt le monde pour faire découvrir des communautés matriarcales. L'épisode *Les Khasis* se déroule en Inde, dans l'état du Meghalaya. Les femmes y tiennent les métiers du commerce, de l'éducation et de la santé. Les familles sont dirigées par des femmes. Elles appliquent les règles de la matrilocalité et de la matrilinearité.

**ACCOMPAGNEMENT ZOOM**

Avec Léa Bergeron

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.

**JEUDI****SE RETROUVER, SOI ET LES AUTRES**

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 6 avril

5 rencontres

Animatrice : Denise Julien



Cet atelier se veut un lieu de ressourcement dans l'empathie envers soi et les autres. Des échanges, des réflexions sur des thèmes qui nous concernent, des centrations et respirations conscientes, toutes ces approches qui nous donnent du pouvoir sur notre bien-être seront mises à profit.

**COMMUNICATION
INTERCULTURELLE**

9 h à 12 h, le 27 avril

1 rencontre

Animatrice : Amélia Lopez, Intégration
compétences

Cet atelier sur la diversité ethnoculturelle vise à promouvoir et à vulgariser des éléments fondamentaux pour comprendre les échanges entre individus de différentes communautés et développer une sensibilité interculturelle orientée vers un meilleur vivre-ensemble, unies dans la diversité.

**SAMEDI****CUISINE COLLECTIVE**

9 h à 15 h, le 15 avril

1 rencontre

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. Nous dînerons sur place avec un de nos menus cuisinés.

DATES À RETENIR**Bilan des participantes :**
3 mai (en après-midi)**Fermeture pour le bilan d'équipe :**
8 - 9 mai**Fermeture pour la rédaction du
rapport d'activités :**
13 au 18 mai**Assemblée générale annuelle :**
21 juin**ACCÈS INTERNET**

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

**Sur rendez-vous seulement.****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 dans la Vallée-du-Richelieu.

**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