

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, Qc
J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418

Site web: www.cfessentielle.org

Courriel : essentielle@videotron.ca

Facebook: CFEssentielle



L'R des centres de femmes du Québec



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-midis pour la réunion d'équipe et entre 12 h et 13 h 15 à l'exception des mercredis où il est possible de dîner sur place. Sur inscription seulement et apportez votre lunch !

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.

CAFÉS RENCONTRES

POUR DES CHOIX GAGNANTS, J'AIGUISE MES RÉFLEXES

Mercredi 7 février 13 h 30 à 16 h 30, avec Véronique Mayer

À partir d'une histoire de cas, l'atelier propose une méthode simple pour identifier vos zones de précarité et vos zones de pouvoir pour une plus grande liberté de choix. Découvrez des pistes de solutions afin de faire des choix gagnants pour une plus grande autonomie économique.

FEMMES ET ITINÉRANCE

Mercredi 21 février 13 h 30 à 16 h 30, avec Véronique Mayer

Avez-vous remarqué qu'il y a peu de femmes dans la rue en situation d'itinérance ? Est-il vrai de dire qu'il y a moins de femmes sans abri? Nous tenterons de comprendre les obstacles auxquelles elles font face et les enjeux du système social. Changeons notre façon de voir l'itinérance pour mieux vivre ensemble !

FEMMES, HISTOIRE(S) ET TOPONYMIE

Mercredi 6 mars 13 h 30 à 16 h 30, avec Joëlle Thérien, comité Mémoire des femmes de la Fédération Histoire Québec

Avez-vous remarqué que les noms de rue, de pont, etc. rappellent souvent la mémoire des hommes qui ont marqué l'histoire régionale ou nationale ? Qu'en est-il des femmes qui ont traversé l'Histoire ? Prenons un moment pour découvrir des histoires de femmes inspirantes et réfléchir à des moyens pour visibiliser la contribution des femmes dans l'espace public.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÉCOLONISONS NOS ESPRITS : FEMMES AUTOCHTONES II

9 h à 12 h, 31 janvier, 28 février, 27 mars
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.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Thème 2024 : *Ça gronde*
Dimanche 10 mars

Ça gronde en dedans, ça gronde en dehors. Inégalités, violences, crises. Nos systèmes défailants, dépassés, à bout de souffle. Nous aussi, on est à boutte. En colère. Et on a peur, parfois. C'est vrai, notre feu pourrait s'éteindre, anéanti par nos peines et nos pleurs. Mais non. Il s'attise, il grandit. Il se nourrit des luttes des unes, s'alimente de l'indignation des autres. Ça gronde, ça bouillonne et ça fulmine. Ça explosera. Ça explose déjà de ce feu qui peut soigner, qui peut solidariser. De ce feu qui peut tout changer.

ACTIVITÉS HIVER 2024



Centre de femmes
l'Essentielle

JOURNÉE PORTE OUVERTE*

*Participation sur inscription
seulement

Mercredi 10 janvier
9 h à 16 h 30

Les activités seront
présentées en matinée

INSCRIPTIONS

par téléphone à partir
de 11 h le 10 janvier

450 467-3418

**MARDI****WEB 101**

13 h 30 à 16h30, 30 janvier, 13 et 27 février, 12 et 19 mars

5 rencontres

Animatrice : Véronique Mayer

Cette série d'ateliers démystifie différents aspects du Web tout en vous apprenant à mieux manœuvrer avec les divers outils numériques. Au programme : les rouages de Facebook, Instagram, des courriels, du téléphone intelligent, de la sécurité, du paiement en ligne, des fraudes par courriels ou sur le Web, etc. Faites-nous part de vos besoins!

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. **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

**MERCREDI****CUISINE COLLECTIVE**

9h à 12h, du 7, 14, 21 février et 6, 13 mars

5 rencontres

Animatrice : Virginie Tittley

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats végétariens et goûteux à la portée de toutes. Au menu : des recettes abordables avec des ingrédients nourrissants cuisinés par toutes les participantes qu'on rapporte ensuite à la maison. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.

CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h30, 31 janvier et 20 mars

2 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

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. *Territoire Ishkueu territoire femme* (FR), un film de Claude Hamel, présente huit femmes conteuses, auteures et poètes autochtones qui nous présentent leur vision du monde.

Amour et argent peuvent-ils faire bon ménage? Voilà 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.

L'ÉVEIL DE LILITH EN ZOOM  Nouveau

18 h 30 à 21 h, du 31 janvier au 20 mars

8 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Explorez votre créativité à travers cet atelier qui saura éveiller en vous vos aptitudes pour le dessin, l'écriture, l'improvisation, le collage et autres. Guidée 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.

**MERCREDI****L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS**

13 h 30 à 16 h 30, 14 février

1 rencontre

Animatrice : JC Chayer

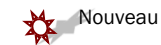
Faites le tour de l'actualité avec nous à partir de neuf questions. Une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.

**JEUDI****L'INFLUENCE DE LA COLÈRE DANS MES COMMUNICATIONS**

9 h à 12 h, 15 février

1 rencontre

Animatrice : Denise Julien



En ces temps où tout brasse, comment faire avec la colère pour ne pas être dominée par elle ?

Comment décoder ce que la colère veut me dire ?

Comment utiliser cette énergie qui me parle de mes besoins cachés et développer plus d'empathie envers moi ?

LES PEURS

9 h à 12 h, 22 et 29 février

2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout



Invitation à venir explorer une émotion très présente dans nos vies, qui prend plusieurs formes et que nous n'aimons pas trop, celle de la peur !

La peur, comme toutes les émotions, est une information qui peut nous guider vers nos besoins, mais elle peut aussi devenir une entrave dans notre vie quand elle devient paralysante et nous empêche de nous épanouir.

D'où vient cet état inconfortable que nous ressentons parfois ? Quels sont les effets sur notre corps et sur notre esprit ? Et surtout, que faire pour la transformer en quelque chose de positif pour nous ?

**JEUDI****L'EMPATHIE, C'EST QUOI ?**

9 h à 12h, le 21 mars

1 rencontre

Animatrice : Denise Julien

L'empathie, ça ne veut pas dire aimer tout le monde tout le temps !

Comment être empathique et que faire quand on n'a pas d'empathie pour l'autre ?

Atelier selon l'approche de Communication non violente.

**SAMEDI****AUTONOMIE ALIMENTAIRE - cuisine collective thématique**

9 h à 15 h

24 février : Cuisine indienne

9 mars et 23 mars : boulangerie et pâtes alimentaires

Animatrice : Joanie Cloutier

Le coût du panier d'épicerie a subi une augmentation vertigineuse. Pour contrer cette inflation, nous vous proposons 3 journées de cuisine collective axées sur des recettes végétariennes favorisant l'autonomie alimentaire. Ensemble, nous réaliserons des recettes abordables et simples d'aliments de notre quotidien que nous avons l'habitude d'acheter déjà préparés. Vous êtes invitées à mettre la main à la pâte dans le plaisir et à vous initier à la boulangerie, aux pâtes et à la cuisine indienne.

**ACCOMPAGNEMENT ZOOM**

Avec Virginie Tittley

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom. Accompagnement de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre en visioconférence. Si vous n'avez pas le matériel nécessaire ou la connexion Internet pour participer, SVP nous contacter, nous trouverons une solution pour vous accommoder.