

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, Qc
J3G 2T5



Téléphone : 450 - 467 - 3418

Télécopieur : 450 - 467 - 1749

Site web: www.cfessentielle.org

Courriel : essentielle@videotron.ca



L'R des centres de femmes du Québec

L'horaire de l'Essentielle

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

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, âge, état civil, nationalité ou orientation sexuelle.

Nous y offrons un lieu d'appartenance, 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.

Accès Internet

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



CAFÉS RENCONTRES

LES INFLUENCES EXTÉRIEURES

Mercredi le 7 octobre, 13h30 avec Denise Julien

Avec toutes les influences des médias, de mon entourage, suis-je encore consciente de ce qui est important pour moi, de ce qui me garde en santé et en accord avec moi-même ? Est-ce que je me sens parfois inconfortable parce que je veux plaire et que je ne tiens pas compte de ce je veux vraiment?

LES GERMINATIONS

Mercredi le 21 octobre, 18h30 avec Louise Clément

Les germinations existent depuis des milliers d'années. Dans plusieurs pays du monde, l'utilisation de grains germés fait partie de nombreux breuvages, tels que la bière et le gin. Saviez-vous que les pousses apportent la vie dans notre assiette? Elles sont une matière vivante que l'on peut cultiver soi-même. C'est notre jardin intérieur disponible aussi bien en été que pendant les longs mois d'hiver. C'est une centrale d'énergie. Venez apprendre les rudiments de la fabrication des germinations. Aussi, vous goûterez différents plats et salades faits à partir de pousses.

MON PARCOURS EN COULEURS

Mercredi le 4 novembre, 18h30 avec Jessica Grenon

Cet atelier se veut un lieu d'échange dans un cadre sécuritaire où vous pourrez être vous-même. Ensemble, nous explorerons diverses facettes de votre vie en tant que femme lesbienne, bisexuelle ou en questionnement par rapport à votre orientation sexuelle. Les discussions et les activités ludiques seront à l'honneur.

LES PIÈGES DES JUGEMENTS

Mercredi le 18 novembre, 13h30 avec Denise Julien

Avoir des jugements fait partie de notre nature humaine. Et il n'est pas facile d'entendre un jugement sur soi ou pire, d'éviter de se blâmer soi-même. Nous explorerons ensemble des pistes pour se sortir des jugements qui font du tort et nous nuisent dans la vie.

BOUCLES ET CHANDELLES

Mercredi le 25 novembre, 13h30 avec JC Chayer

La question de la violence faite aux femmes nous interpelle d'une façon ou d'une autre. Cet atelier est une occasion de poser un geste en fabricant les boucles blanches qui seront distribuées à la population.

RESPIRER EN PLEINE CONSCIENCE

Mercredi le 2 décembre, 13h30 avec Denise Julien

Dans la vie quotidienne, il est facile de céder à un rythme qui ne nous convient pas, sans que l'on s'en rende compte. On se retrouve fatiguée, contrariée et on ne sait trop pourquoi. Nous allons regarder comment faire une courte pause, se choisir et passer à l'action dans le respect de soi.

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. 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. Nos services sont gratuits et confidentiels. **Pour infos: 450-774-1843**



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

ACTIVITÉS AUTOMNE 2015

JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi le 9 septembre
de 9h00 à 16h30

*Les activités seront
présentées à 9h30
et une épluchette
de blé d'Inde suivra.*

INSCRIPTIONS

au Centre ou
par téléphone à partir
de 11h00 le 9 septembre.

450-467-3418



LUNDI

CUISINE COLLECTIVE

9h00 à 12h00, à partir du 28 septembre
9 rencontres

Animatrice : Anik Paradis

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.



MARDI

COMITÉ ACTION

Habiter notre territoire en harmonie

13h30 à 16h30, à partir du 29 septembre
9 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Porteur du projet « Genre et territoire, une approche d'éducation populaire par les femmes auprès des municipalités », ce comité est l'endroit idéal pour celles qui veulent relever de nouveaux défis, s'outiller sur les enjeux touchant les femmes, expérimenter la prise de parole et poser des gestes concrets pour agir en termes d'égalité. Et pour celles qui connaissent Linda, vous savez que rires et plaisanteries sont toujours de la partie.

MON CORPS, MON ALLIÉ

18h30 à 21h30, à partir du 29 septembre
9 rencontres

Animatrice : Josée Robidas

Prendre le temps de se donner un espace est un défi quotidien. Notre petite voix intérieure se charge de nous rappeler à l'ordre : « il faut, je dois, demain je prendrai du temps... » Et ce temps peut ne jamais arriver. Je vous invite à vous donner du temps pour vous déposer, bouger, créer et relaxer. Cet atelier vous permettra d'explorer en douceur des techniques d'étirement, de yoga et de détente. Vous aurez comme support un journal créatif personnel afin de garder votre pratique active.



MERCREDI

LA COMMODE RONDE, UNE FORCE EN VIREVOLTE

9h00 à 12h00
6 rencontres : 30 septembre, 7, 21, 28 octobre, 4, 11 novembre

Animatrice : Linda Basque

À l'aide du conte de la « Commode ronde », les femmes expérimentent de façon progressive leur processus d'autonomie. Elles font virevolter leur force intérieure vers des résultats extraordinaires dont elles seules détiennent la clef! Une démarche de conscientisation visant la reprise de pouvoir en lien avec le contexte de socialisation. **L'atelier Antidote 1 est un prérequis.**

EMPATHIE ET PARTAGE

9h00 à 12h00
3 rencontres : 18, 25 novembre, 2 décembre
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.

ATELIER DE CRÉATIVITÉ

13h30 à 16h30
3 rencontres : 16, 23, 30 septembre
Animatrice : Linda Basque

Au printemps, nous avons préparé la Marche mondiale des femmes (MMF) 2015 par le biais de discussions et d'activités créatives. Durant l'été, nous avons préparé nos capes pour l'action régionale à Valleyfield et le rassemblement à Trois-Rivières. Maintenant, nous vous invitons à partager votre créativité musicale afin de présenter notre chorale de la MMF à Valleyfield le 14 octobre. Aucun talent nécessaire, seulement le goût de chanter ou jouer un instrument et beaucoup d'humour bien sûr.



JEUDI

AMOUR ET ARGENT

9h00 à 12h00
5 rencontres: 1er, 8, 22, 29 octobre, 5 novembre
Animatrices : Johanne Brabant et Véronique Latulippe

La dimension affective a une grande importance pour nous et, souvent, elle vous amène peu à discuter de la gestion de l'argent dans notre couple et nous pouvons en être pénalisées. Cette série de 5 ateliers permettra de nous outiller en ce qui a trait aux défis et enjeux que représentent les liens entre l'amour et l'argent. Afin de prévenir notre appauvrissement et de faciliter les négociations entre conjoint-e-s, les thèmes suivants seront abordés : les rapports amoureux et les droits, les codes amoureux et le rapport à l'argent, la gestion de l'argent au sein des couples, les choix et l'agir.

COMITÉ CENTRE DE DOC

13h30 à 16h30
4 rencontres : 29 octobre, 12, 19, 26 novembre
Animatrice : Catherine Véronneau

Un centre de documentation, c'est un lieu de ressourcement et de référence. C'est un petit plus qui peut faire toute la différence dans un centre de femmes. Vous avez envie de participer à un comité de réflexion et de travail ayant pour objectif d'améliorer le centre de documentation de l'Essentielle? Joignez-vous à nous dans ce comité qui allie réflexion et plaisir!

DATES À RETENIR

- 9 septembre** : Porte ouverte
- 4 octobre** : Vigiles pour les femmes autochtones disparues et assassinées
- 6 octobre** : Journée nationale des centres de femmes
- 19 octobre**: Élections fédérales
- 11 novembre** : Bilan des participantes
- 6 décembre** : Commémoration
- 9 décembre** : Fête de Noël



SAMEDI et DIMANCHE

CUISINER QUAND ON MANGE EN SOLO

9h00 à 16h30,
2 jours: 14 et 15 novembre
Animatrice : Louise Clément

Vous arrive-t-il d'être dépourvue d'idées quand arrive l'heure des repas? Êtes-vous découragées de cuisiner pour une seule personne? Je vous comprends car j'ai déjà été dans cette situation. J'ai appris certaines choses que je vous partagerai lors de cet atelier. Venez découvrir des trucs et astuces pour faire de vos repas un moment de détente et de satisfaction personnelle. Gagnez du temps en planifiant vos menus. Vous allez cuisiner en groupe et dégusterez des recettes savoureuses et hautes en couleurs. Et ce, dans une atmosphère conviviale et d'échanges inoubliables!



ACTIVITÉS SPÉCIALES



AU QUÉBEC, À L'AUTOMNE, DES ACTIONS ET DES MARCHES LOCALES, RÉGIONALES ET NATIONALE AURONT LIEU

- 14 octobre** : Action régionale
Rassemblement montréalais (Valleyfield)
 - 16 octobre** : Action locale
Dans le cadre de la Vigile de solidarité pour l'élimination de la pauvreté (Beloeil)
 - 17 octobre** : Action nationale
Grand rassemblement national (Trois-Rivières)
- Pour participer à l'une ou l'autre de ces actions, inscrivez-vous au Centre de femmes l'Essentielle. Information sur la Marche mondiale des femmes au Québec: www.ffq.qc.ca et www.mmfqc.org à l'international : www.marchemondiale.org