

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



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.

CAFÉS RENCONTRES

COMMENT DIRE NON AUX STÉRÉOTYPES

Mercredi le 1 février, 13h30 à 16h30 avec Joëlle Talbot

En tant que femmes, la société nous impose des attentes restrictives et culpabilisantes ayant des impacts sur notre sexualité, surtout en vieillissant. Ensemble, nous prendrons conscience des stéréotypes reliés au genre féminin et à l'âge. L'objectif est de démystifier la croyance selon laquelle uniquement les personnes jeunes et attirantes ont droit à une sexualité active. Un atelier pour permettre à toutes les femmes de vivre une saine sexualité, même si leurs images corporelles ne correspondent pas à celles des femmes véhiculées dans les médias.

LES DEUILS

Mercredi le 15 février, 13h30 à 16h30 avec Denise Julien

Les deuils font partie de la vie. Petits, moyens et grands. Il est intéressant de connaître les étapes du deuil afin de mieux passer à travers et d'en ressortir pacifiée. Au bout du tunnel, il y a une nouvelle vie avec beaucoup de possibilités, de bien-être et de joie retrouvée.

RELATION Saine 101

Mercredi le 15 mars, 13h30 à 16h30 avec Joëlle Talbot

Que vous soyez célibataire ou en couple, et peu importe votre orientation sexuelle, cette rencontre vise à échanger sur les composantes d'une relation saine. Nous aborderons le concept de consentement et verrons de quelle façon il est possible (et même nécessaire) de s'affirmer sexuellement. Notez qu'il ne s'agit pas d'un atelier sur la violence conjugale, mais bien d'un outil permettant d'orienter positivement une relation existante ou future dans une optique d'épanouissement conjugal et sexuel.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Mercredi le 8 février, 18h30 à 21h30
avec Chantal Fleury

Créé spécifiquement pour des petits groupes, cet atelier s'adresse à toutes les femmes qui ont le défi de parler devant des groupes de personnes. Chantal, riche de ses 15 années de scène, partage des techniques simples pour maîtriser certains éléments importants de la prise de parole en public. Des d'exercices pratiques aideront les femmes à se faire confiance, à avoir plus d'assurance et à contrôler leur stress.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

L'égalité sans limites !
En mars (Informations à venir)

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 l'Essentielle.

Une intervenante est présente une journée semaine pour 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, 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 : 450-774-1843
Frais d'appel acceptés

ACTIVITÉS HIVER 2017



JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi le 11 janvier
de 9h00 à 16h30

*Les activités seront présentées
en matinée et une soupe sera
servie pour le dîner.*

INSCRIPTIONS

au Centre ou
par téléphone à partir
de 11h00 le 11 janvier

450-467-3418



MARDI

COMITÉ ACTION

Habiter notre territoire en harmonie

9h00 à 12h00, à partir du 31 janvier

7 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Porteur du projet « Genre et territoire 2: appropriation et ancrage », 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 terme d'égalité entre les femmes et les hommes. Et sachez que les rires et plaisanteries seront de la partie!

DÉLIBÉRATION II ET III



9h00 à 12h00, 14 février et 14 mars

2 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Ces deux ateliers, offerts par le biais du *Comité action - Habiter notre territoire en harmonie*, sont une continuité de Délibération offert à l'automne dernier. Dans le premier atelier, nous avons fait la distinction entre les concepts de débat et de délibération, ainsi qu'entre le consensus et le vote. Nous avons également pris connaissance des conditions favorables à la délibération. Dans ces deux nouveaux ateliers, nous allons approfondir les techniques afin de nous pratiquer à délibérer, décider et passer à l'action.

ENEZ DÎNER AVEC NOUS !

Tous les mercredis, à compter de 12h00, c'est l'occasion de briser la routine et de venir casser la croûte avec nous.

Vous n'avez qu'à apporter votre lunch!

DE LA TOILE À L'ÉTOILE



13h30 à 16h30, à partir du 31 janvier

9 rencontres

Animatrice : Anne-Marie Soulard

Pourquoi on doute et on se remet en question? Pourquoi on se sent coupable dans une relation? On en vient à penser que « c'est peut-être moi le problème ». On apprend à être en relation de couple avec les modèles présentés autour de nous et dans la société. Pourquoi une femme sur quatre vit-elle au cours de sa vie un épisode de violence conjugale? Cet atelier veut faire la lumière sur la voix intérieure qui nous bloque, qui nous paralyse devant un événement insécurisant, qui nous juge sans cesse face à nos compétences. Un atelier pour apprendre à contrer cette voix et retrouver ses capacités, son essence et son pouvoir.

DU STRESS À LA DÉTENTE



18h30 à 21h30, à partir du 31 janvier

9 rencontres

Animatrice : Julie Desroches

Le stress fait tellement partie du quotidien que l'on finit par croire que c'est normal. Quelles sont les conditions de votre vie où vous vous sentez stressées? À quand remonte la dernière fois où vous avez pris le temps de vous détendre, de vous déposer, pour prendre soin de vous? Un atelier pour reconnaître nos sources de stress et se donner des outils zen afin de mieux profiter de la vie, le sourire aux lèvres.

ACCÈS INTERNET

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



MERCREDI

COMITÉ CENTRE DE DOC

9h00 à 12h00, 1er, 15 février et 1er, 15, 29 mars

5 rencontres

Animatrice : Catherine Véronneau

Un centre de documentation, c'est un lieu de ressourcement, 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!

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13h30 à 16h30, 22 février et 22 mars

2 rencontres

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. À chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée.

CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, 1er mars et le 29 mars

2 rencontres

Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner deux documentaires et échanger toutes ensemble! Nous regarderons *Survivre au progrès* qui explore comment le progrès a servi puis desservi la race humaine à travers divers experts sonnant l'alarme sur les effets pervers du progrès qui menacent l'avenir de l'humanité. Le deuxième sera *L'heureux naufrage* sur le sens de la vie et nos valeurs. Ce film explore le vide spirituel de la société québécoise postchrétienne en donnant la parole à des personnalités pour connaître leur vision de la spiritualité et de l'héritage chrétien. Plaisir et popcorn au menu!



JEUDI

CUISINE COLLECTIVE—2 GROUPES

9h00 à 12h00

Groupe 1 (5 rencontres) : à partir du 2 février

Groupe 2 (4 rencontres) : à partir du 9 mars

Animatrice : Julie Desroches

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.

LES INFLUENCES EXTÉRIEURES ET MOI



9h00 à 12h00, à partir du 2 février

9 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Avec les médias sociaux, les communications instantanées, et tout ce qui se passe autour de moi, où en suis-je ? Comment reprendre ma place et mon pouvoir ? Dans l'atelier, nous renforcerons notre estime de soi, ingrédient essentiel de cette reprise de pouvoir. Mieux se connaître permet d'agir et de contribuer selon sa couleur, à bâtir ce monde meilleur où il fait bon vivre ensemble.

AGRESSION SEXUELLE ET BIEN-ÊTRE SEXUEL

13h30 à 15h30, à partir du 2 février

13 rencontres

Animatrices : Geneviève Vanier et Sophie Langlois
Ces ateliers s'adressent aux femmes ayant vécu une agression sexuelle et ayant le désir d'améliorer leur bien-être sexuel. Prenez note que le contenu ne relève pas de la résolution du traumatisme de l'agression sexuelle. Celles qui désirent participer aux rencontres doivent être en mesure d'aborder la sexualité à travers les thèmes suivants: désir sexuel, besoins affectifs, difficultés sexuelles, pensées et émotions négatives, intimités, dynamiques de couple, plaisir sexuel, relation et communication.