

## 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](http://www.cfessentielle.org)

Courriel : [essentielle@videotron.ca](mailto: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

### CINÉ-CAUSERIE SEXUALITÉ «CAROL»

Mercredi le 5 octobre, 13h30 avec Jessica Grenon

Ce ciné-causerie est ouvert à toutes celles désirant discuter et comprendre les diverses facettes de la vie de femmes lesbiennes dans les années 50. Cette rencontre se veut un moyen d'échange dans un cadre sécuritaire où vous pouvez être vous-même. Réflexions, discussions, pop-corn et plaisir seront, bien sur, au rendez-vous! La discrétion et l'anonymat sont préservés en dehors des rencontres.

### LA TRANSIDENTITÉ – PRISE 2

Mercredi le 2 novembre, 13h30 avec Jessica Grenon

À la session d'hiver nous avons pu en apprendre davantage sur la réalité trans, mais cette fois-ci mesdames, vous aurez la chance de pouvoir poser vos questions sans gêne et avoir des réponses en discutant avec mon invitée! Cette femme trans vous fera part de son parcours en couleur au gré de vos questions. C'est dans le respect et la convivialité que la rencontre se déroulera. Toute femme désirant en apprendre plus sur la réalité trans est la bienvenue! La discrétion et l'anonymat sont préservés en dehors des rencontres.

### L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ HORMONALE DES FEMMES

Mercredi le 16 novembre, 18h30 avec Louise Clément

Cet atelier a pour objectif de démystifier les étapes de la pré-ménopause et de la ménopause. Par l'utilisation de plantes et d'aliments riches en hormones naturelles, il est possible de vivre les phases de la ménopause de façon harmonieuse. En effet, les aliments et les plantes renferment des substances qui permettent d'atténuer certains symptômes reliés à la ménopause, en plus d'aider à se protéger contre plusieurs maladies dont l'ostéoporose. Les recettes remises vous permettront d'intégrer au quotidien les informations reçues lors de cette conférence.

### BOUCLES ET CHANDELLES

Mercredi le 30 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.

### DIVERS PLAISIRS DE LA SEXUALITÉ

Mercredi le 7 décembre, 13h30 avec Jessica Grenon

La sexualité possède plusieurs sphères dont certaines sont moins abordées, voire laissées pour compte. Dans ce café-rencontre, nous allons parler de quelques unes d'entre-elles. La sensualité, la masturbation (oui oui mesdames, on va en jaser!) mais également du BDSM et du fétichisme... Vous ne savez pas ce que c'est? Et bien tant mieux! On va avoir encore plus de plaisir! À l'aide de plusieurs activités ludiques nous allons parler sans tabou de ses sujets. Par curiosité ou par envie d'en savoir plus, chacune de vous est la bienvenue!

**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 2016

### JOURNÉE PORTE OUVERTE et inauguration du centre de documentation

Mercredi le 14 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

**450-467-3418**

 **MARDI**

### COMITÉ ACTION

#### *Habiter notre territoire en harmonie*

13h30 à 16h30, à partir du 4 octobre

10 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 termes d'égalité. Et sachez que les rires et plaisanteries sont de la partie.

### LA DÉLIBÉRATION

13h30 à 16h30, le 15 novembre

1 rencontre

Animatrice : Linda Basque

Cet atelier, offert par le biais du Comité action *Habiter son territoire en harmonie*, est une continuité de La Joute, où nous avons exploré le débat et l'argumentaire. Mais la délibération, c'est quoi ? À tort, la délibération est souvent confondue au débat alors qu'il s'agit bien de deux exercices démocratiques distincts. Ensemble nous allons faire la distinction entre ces deux concepts, ainsi que d'autres tels le consensus et le vote. Puis, par le biais de jeux et de mises en situation, nous allons nous pratiquer à délibérer, décider et passer à l'action.

### SE RENOUVELER EN DANSANT

18h00 à 20h00, à partir du 4 octobre

10 rencontres

Animatrice : Noémie Dubuc

Le renouvellement, c'est éviter de rester figer dans les anciennes conceptions que nous avons de nous-mêmes. La danse, c'est le moyen que j'utilise pour m'actualiser au quotidien dans mon ressenti et mes représentations intimes. J'utilise la danse comme un outil pour me transformer et renouveler mes intentions, mes vœux, mes désirs et me mettre en action dans mon propre corps. Vous serez invitées à danser, à écrire, à créer, seule et en groupe, pour vous renouveler et aller vers un mieux-être.

 **MERCREDI**

### LE POUVOIR DE L'IMAGE ET MOI !

9h00 à 12h00, à partir du 5 octobre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Les stéréotypes de beauté sont puissants. Nous prendrons conscience de l'impact de ces stéréotypes sur notre estime de soi afin de cesser de se dire: « Je ne suis pas assez... », « Je suis trop... ». Parmi les thèmes abordés il y aura: mes croyances nuisibles et aidantes, mon rythme, accueil et réconciliation avec mon corps, reprise de pouvoir sur mon corps et ma vie.

### LA JOUTE

13h30 à 16h30, le 26 octobre

Animatrice : Julie Desroches

Inspirée de l'émission télévisée, cette activité demeure une joute oratoire en équipe qui se veut une initiation aux pratiques de débat et d'argumentaire. Nous ajoutons au jeu des éléments d'auto-défense intellectuelle. Vous pourrez participer comme oratrice ou comme membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, à la prestance, au sens de la persuasion et à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue, en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

### L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13h30 à 16h30, le 12 octobre et le 9 novembre

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.

 **MERCREDI (suite)**

### CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, le 19 octobre et le 23 novembre

Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner des documentaires d'actualité et échanger toutes ensemble! Nous regarderons *En quête de sens*. Ce film est le voyage initiatique de deux amis d'enfance qui ont décidé de tout quitter pour aller questionner la marche du monde. Une invitation à reconsidérer notre rapport à la nature, au bonheur et au sens de la vie. Le deuxième film sera *Les suffragettes*. Ce film se déroule au début du siècle dernier, en Angleterre. Des femmes de toutes conditions décident de se battre pour obtenir le droit de vote. Film de fiction à la gloire de ces femmes, porteuses de justes revendications, qui ont fait preuve d'une détermination remarquable pour faire évoluer la société patriarcale qui les muselait.

 **JEUDI**

### CUISINE COLLECTIVE

9h00 à 12h00, à partir du 6 octobre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

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.

### COMITÉ CENTRE DE DOC.

13h30 à 16h30, les 6, 13 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1er décembre

6 rencontres

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 d'améliorer le centre de doc de l'Essentielle? Joignez-vous à ce comité qui allie réflexion et plaisir!

 **SAMEDI**

### CUISINE D'AUTOMNE

9h00 à 16h30, 22 octobre et 12 novembre

2 jours

Animatrice : Louise Clément

Les thèmes abordés: cuisiner avec les légumes du marché; les bons achats; la transformation des légumes de saison en plats savoureux et nutritifs; les règles de base à respecter pour les confitures et les conserves; la déshydratation des fruits, des légumes et des fines herbes.

 **ACTIVITÉS SPÉCIALES**

### VISITE AU CENTRE DE RESSOURCEMENT AUTOCHTONE MISSINAK

8 et 9 octobre, 2 jours

Cette activité est offerte aux membres du Comité action *Habiter son territoire en harmonie*, ainsi qu'à toutes les femmes qui se sont impliquées au comité de façon plus ponctuelle ou intermittente (ex. pour le tricot graffiti ou les capes). Afin d'expérimenter la prise de parole dans un groupe de femmes autochtones, nous allons passer deux jours et une nuit au Centre Missinak, un lieu implanté en milieu naturel et permettant de se ressourcer et de se sensibiliser aux traditions autochtones.

### DATES À RETENIR

**14 septembre** : Porte ouverte

**4 octobre** : Vigiles pour les femmes autochtones disparues et assassinées

**4 octobre** : Journée nationale des centres de femmes

**21 octobre**: Vigile de solidarité - pauvreté

**16 novembre** : Bilan des participantes

**6 décembre** : Commémoration

**14 décembre** : Fête de Noël