

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon

Beloil, 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.

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.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

CERCLE DE DIALOGUE

Vivre ensemble, unis dans la différence et la diversité

Mardi 28 février, 13 h 30 à 16 h, avec Amélia Lopez, d'Intégration compétences

Le cercle de dialogue est un processus de croisement de cultures pour la construction de relations harmonieuses. Ces cercles recouvrent un large éventail de pratiques, de sujets et aident à briser les barrières associées à l'exclusion de groupes cibles.

En présence !

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Thème 2023 : Résistances féministes

10 mars à Pointe-Valaine

(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 Beloil. **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

ACTIVITÉS HIVER 2023



Ateliers
majoritairement en
ZOOM avec soutien
technique pour faciliter la
participation

JOURNÉE PORTE OUVERTE*

*Participation sur inscription
seulement

Mercredi 11 janvier
9 h à 16 h 30

**Les activités seront
présentées en Zoom dès
9 h 30**

INSCRIPTIONS

par téléphone à partir
de 11 h le 11 janvier
450 467-3418

CAFÉS RENCONTRES

PARLONS DE LA GUERRE

Mercredi 8 février 13 h 30 à 16 h 30, avec
Martine Eloy, du collectif Échec à la guerre

On entend souvent parler de la guerre, mais qu'en savons-nous au juste? Comment comprendre ce qui se passe en Ukraine? Quels sont les impacts humains, matériels et même environnementaux de la guerre? Et quel est le danger du nucléaire? À cet atelier, nous tenterons de mieux comprendre cette activité insensée.

L'AVENIR AVEC LA CRISE CLIMATIQUE

Mercredi 15 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec
Josée Harnois, de la TROVEP Montérégie

À travers une rencontre, où on s'approprié les faits sur la crise climatique avec les informations les plus récentes diffusées par le Mouvement d'éducation populaire et d'Action communautaire du Québec, nous allons réfléchir l'avenir. Cette crise, propulsée par les hydrocarbures, affecte et affectera les personnes les plus vulnérables de la société. Quelles actions sont posées au niveau municipal, régional, fédéral, etc., pour limiter ses effets? Quels sont les enjeux environnementaux dans la région? Passons maintenant à l'action de manière collective.

VIOLENCE CONJUGALE OU CHICANE DE COUPLE ?

Mercredi 15 mars, 13 h 30 à 16 h 30, avec
Catherine Véronneau, de la Clé sur la porte

Tout le monde peut un jour ou l'autre commettre des gestes de violence, donner des coups, crier des bêtises à son partenaire ou claquer des portes, mais est-ce nécessairement de la violence conjugale? Quels sont les critères qui nous permettent de distinguer la chicane du rapport de pouvoir associé à la violence conjugale? Une rencontre pour bien distinguer les deux.



ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Avec Cynthia Robert

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.



LUNDI

LA COLÈRE AU FÉMININ



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

8 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Atelier d'échanges et de discussions sur la colère, comment la gérer, et ses impacts sur nos relations. Nous discuterons également d'affirmation, de communication non violente et de comportements alternatifs.

ACCÈS INTERNET

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



MARDI

CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h 30, 7 et 21 février et 21 mars
3 rencontres

Animatrices : Jessica Boutin et Joanie Cloutier

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. Nous regarderons *Girl Rising*, une docu-fiction tournée autour du monde qui raconte le parcours de neuf jeunes femmes franchissant des obstacles presque insurmontables pour réaliser leurs rêves, celui d'avoir accès à l'éducation.

Nous regarderons aussi *Je vous salue salope : La misogynie au temps du numérique*, réalisé par Léa Clermont-Dion et Guylaine Maroist. Le documentaire nous plonge dans le vortex misogyne du Web et documente la haine des femmes.

Finalement, nous regarderons *Bootlegger*, une fiction dans une communauté autochtone où les personnages sont divisés par un référendum sur la vente d'alcool. Les opposants tentent de déterminer le meilleur chemin vers l'indépendance.

PRATIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS

13 h 30 à 16 h 30, 7 et 28 mars
2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout

Aimeriez-vous mettre votre cerveau à *off* de temps en temps? Voudriez-vous vous sentir plus détendue et plus calme? Aimeriez-vous être davantage dans le présent au lieu de ruminer le passé et d'appréhender l'avenir? Aimeriez-vous être plus *focus*, plus concentrée? Voici un atelier présentant diverses pratiques pour « calmer le mental » et revenir dans le présent. Les attitudes qui favorisent une capacité plus grande de paix et de sérénité seront également abordées.



MERCREDI

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, le 22 mars
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

MIEUX VIVRE LES CHANGEMENTS

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 2 février
8 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Les changements font partie intégrante de la vie. Petits ou grands, ils créent des remous intérieurs et nous déstabilisent. Comment pouvons-nous mieux vivre ces changements? Il y a possibilité de passer à travers l'inconfort, de s'ouvrir aux nouvelles situations et d'y trouver un plus grand bien-être.



SAMEDI

CUISINE COLLECTIVE

9 h à 15 h, 18 mars

1 rencontre

Animatrice : Joanie Cloutier

Une journée pour découvrir le plaisir de cuisiner des plats végétariens et goûteux à la portée de toutes. Ensemble, nous réaliserons des recettes abordables pour diversifier vos menus de semaine et offrir des alternatives sans bousculer les habitudes. Nous dînerons sur place, avec un de nos menus cuisinés. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir.

En présence!