Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE
231, rue Brillon
Beloeil Québec
J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418
Télécopieur : 450 467-1749
www.cfessentielle.org
essentielle@videotron.ca
FB: CFEssentielle

L'R des centres de femmes du Québec

Horaire

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30. Il est fermé les lundis après-midi 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. 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.

Accès Internet

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

CAFÉS RENCONTRES

SUBSTANCES TOXIQUES ET PROTECTION LÉGALE

Mercredi 2 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, Jennifer Beeman et Marie Nikette Lormeus d'Action cancer du sein du Québec

Le genre, les facteurs biologiques et les déterminants de la santé, comme la situation socioéconomique, l'emploi, l'appartenance à un groupe racisé ou à une collectivité autochtone, exercent une influence importante sur la santé des Canadiennes, notamment pour ce qui est de leur exposition aux substances toxiques. Dans le contexte des élections fédérales, venez en savoir plus sur les réformes nécessaires pour protéger la santé humaine et l'environnement.

MANDAT ET RÉGIMES DE PROTECTION

Mercredi 6 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Inform'elle

Animée par une professionnelle, cette rencontre vous permettra de connaître les réponses à ces questions : pourquoi et comment rédiger un mandat de protection, quelles sont les conséquences légales en cas d'absence de mandat (curatelle), que faire si un proche vous nomme mandataire, etc.

ÉLECTIONS FÉDÉRALES

Mercredi 9 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Les élections fédérales auront lieu en octobre. Pourquoi s'y intéresser? Est-ce vraiment important? Y a-t-il de la place pour les préoccupations de mon organisme, de ma communauté? Pour mes préoccupations citoyennes? Est-ce que je devrais exercer mon droit de vote? Un café rencontre spécial pour réfléchir sur les enjeux qui nous préoccupent et se préparer ensemble pour les élections.

LGBT… QUOI? JE VOUS EXPLIQUE ÇA!

Mercredi 23 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Grenon de Jeunes adultes gai-e-s

Vous êtes un peu mélangées dans tout cet alphabet de la diversité? Ce café-rencontre servira à vous familiariser avec les différentes lettres de l'acronyme LGBT+. Ainsi, nous ferons la différence entre l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre. Ce sera le moment idéal pour poser les questions qui vous chicotent et partager vos expériences, le tout dans un espace sécuritaire et sans jugement.

IMMIGRATION AU FÉMININ ET VALLÉE-DU-RICHELIEU

Mercredi 6 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Maëlle Labiche de L'Envol

L'atelier explore le parcours migratoire des femmes immigrantes, les vécus qui y sont liés, leur installation et leur intégration à la société d'accueil. Il aborde les stratégies d'acculturation et la résilience de femmes immigrantes dans un contexte d'adaptation culturelle. L'atelier propose ensuite une réflexion sur les mythes et les préjugés à propos des femmes immigrantes et de la communauté d'accueil. Il permettra de comprendre les réalités des femmes immigrantes ainsi que les obstacles qui influencent leur intégration.

BOUCLES BLANCHES—30ième du 6 décembre

Mercredi 13 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, 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 concret en fabriquant les boucles blanches qui seront distribuées à la population.

ACTIVITÉ SPÉCIALE

SORTIE AUX POMMES - Mardi 19 septembre - Membres seulement

Joignez-vous à nous et au Centre de femmes l'Autonomie en soiE pour une belle journée au verger « Le pavillon de la pomme ». Une belle sortie en plein air et en bonne compagnie! Apportez votre lunch car nous dînerons sur place. Pour celles qui le désirent, un temps sera consacré à la cueillette. L'Essentielle paie un sac de pommes par membre. **Inscription OBLIGATOIRE.**

L'ESSENTIELLE
CENTRE·DE·FEMMES

ACTIVITÉS
AUTOMNE 2019

JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi 11 septembre
9 h à 16 h 30

Les activités seront présentées à 9 h 30 et une épluchette de blé d'Inde suivra.

INSCRIPTIONS

au Centre ou par téléphone à partir de 11 h.

450 467-3418

LUNDI

L'ÉVEIL DE LILITH
9 h à 12 h, à partir du 30 septembre
9 rencontres
Animatrice : Linda Basque
Nouveau

Venez explorer votre créativité à travers cet atelier qui saura éveiller en vous vos aptitudes pour le dessin, l'écriture, l'improvisation, le collage et autres. Guidées par des échanges sur la socialisation, l'empowerment et la libération collective des femmes, chacune de nous pourra s'exprimer, créer et vibrer tout en découvrant ses talents parfois cachés. Le tout se terminera par une création collective.

DATES À RETENIR

28 août : Pique-nique de la rentrée

11 sept. : Porte ouverte

19 sept. : Sortie aux pommes (membres)

27 sept. : La planète s'invite (action planétaire pour le climat)

1er oct.: Journée nationale des centres de femmes

18 oct. : Vigile de solidarité - Nuit des personnes sans abris

4 déc. : Bilan des participantes

25 nov au 6 déc. : 12 jours d'action et commémoration

11 déc. : Fête de Noël

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. **Infos : 450 774-1843**

MARDI

CHARGE MENTALE ET TRAVAIL INVISIBLE
13 h à 16 h, 1er octobre
Animatrice : JC Chayer
Nouveau

Pour en savoir plus sur la « La p'tite histoire du travail invisible » qui mets en lumière les luttes féministes au Québec, pour faire reconnaître et rémunérer le travail invisible, venez à cette activité spéciale dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes. Par vidéo en direct, nous pourrons entendre des panélistes qui, brièvement, expliqueront des solutions concrètes tel le revenu minimum garanti universel. Par la suite, nous réfléchirons ensemble sur des pistes de solution.

CUISINE COLLECTIVE
13 h 30 à 16 h 30, 8, 22 octobre, 5, 19, novembre et 3 décembre
5 rencontres
Animatrice : Karolane Côté

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats faciles et savoureux 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.

CLUB DE LECTURE
13 h 30 à 16 h 30, 15, 29 octobre et 12 novembre
3 rencontres
Animation : Club de lecture

Avez-vous envie de partager le bonheur de lire dans un environnement qui favorise la prise de parole? Voulez-vous faire circuler la littérature québécoise féminine? Vous êtes attentive au discours dominant afin de le déconstruire? Si vous aimez entendre la perspective des autres pour ouvrir de nouvelles pistes de réflexion, voici une nouvelle activité pour vous.

Venez dîner avec nous!
Tous les mercredis, à compter de 12 h, c'est l'occasion de briser la routine et de venir casser la croûte avec nous. Vous n'avez qu'à apporter votre lunch!

MERCREDI

EMPATHIE ET PARTAGE
9 h à 12 h, à partir du 2 octobre
10 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Avec des thèmes différents à chaque semaine, nous pratiquerons l'écoute de soi et des autres. Nous vivrons aussi l'expérience réconfortante d'être écoutée dans notre expression. Tout cela dans un climat de respect et d'accueil qui fait que c'est bon de vivre ensemble.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS
13 h 30 à 16 h 30, 30 octobre et 27 novembre
2 rencontres
Animatrice : JC Chayer

Faire le tour de l'actualité à partir de neuf questions, n'est-ce pas là une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime? Cet atelier est si populaire qu'il revient régulièrement. À chaque rendez-vous, le Centre accueille une éditorialiste invitée.

JEUDI

DÉPANNAGE MAISON – AMÉNAGEMENT I
9 h à 12 h, 3 octobre
Animatrice : Anne Richard-Webb
Nouveau

Il y a un trou dans mon mur, comment puis-je faire pour le réparer? Avec quoi vais-je accrocher mon tableau? Comment installer des tablettes et des rideaux? Ma moustiquaire laisse passer les moustiques, qu'est-ce que je peux faire? Petits dépannages, grande victoire!

DÉPANNAGE MAISON – AMÉNAGEMENT II
9 h à 12 h, 24 octobre
Animatrice : Anne Richard-Webb
Nouveau

Changer le silicone autour du bain, changer des tuiles, réparer les joints de céramique, installer une barre sécuritaire dans la douche, nettoyer la moisissure… pour une salle de bain propre et saine.

JEUDI (suite)

FEMMES D'INSPIRATION, D'HIER À AUJOURD'HUI
13 h 30 à 16 h 30, 17 et 31 octobre
2 rencontres
Animatrice : Jessica Boutin
Nouveau

Partir à la découverte de femmes inspirantes qui ont marqué ou marqueront l'histoire. Nous redonnerons une couleur à ces femmes par le biais de huit parcours différents, afin que leur histoire ne reste pas invisible.

PRENDRE SOIN DES PROCHES, PRENDRE SOIN DE SOI!
18 h à 21 h, à partir du 11 octobre
9 rencontres
Animatrice : Josée Robidas
Nouveau

Être proche aidante se définit par le mot « aider » qui signifie *assister, épauler, seconder, soulager* et *soutenir*. Nous associons le rôle de proche aidante aux aïnéEs, mais il peut se vivre auprès d'enfant, de conjointE ou d'amiE. Plus de 70 % des soins à domicile sont accomplis par des personnes proches aidantes et la plupart sont des femmes de 45 ans et plus. Cet atelier se veut un temps de ressourcement et de soutien pour les aidantes. Nous aborderons les conflits relationnels et la communication ainsi que la reconnaissance de ce rôle.

VENDREDI

JOURNAL CRÉATIF
9 h à 12 h, 11, 18 et 25 octobre
3 rencontres
Animatrice : Catherine Francoeur
Nouveau

Vous avez envie de créer des ponts avec votre monde intérieur, de clarifier vos pensées, d'exprimer vos émotions, de ventiler, de gérer votre stress…? Venez explorer différentes techniques du Journal Créatif dans lequel trois langages s'entremêlent : l'écriture, le dessin et le collage. Le tout stimulera votre créativité en vous donnant accès à votre jardin intérieur. Aucun talent artistique requis. *Le tout est offert par une stagiaire, qui deviendra animatrice certifiée en Journal Créatif.*