

## 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



## 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.

## 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.

### 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. Inscrivez-vous et apportez votre lunch !



## MERCREDI— CAFÉS RENCONTRES

### LES SORCIÈRES, D'HIER À AUJOURD'HUI

Mercredi le 30 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Joëlle Thérien

Les femmes qui refusent de se conformer aux attentes sociales sont encore traitées de sorcières... En connaissez-vous ? Êtes-vous l'une d'entre elles ?

### LA DÉCONSUMMATION, QU'OSSE DONNE ?

Mercredi 13 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Joëlle Thérien

Simplicité volontaire, anti-gaspillage, mode de vie zéro... démêlons ensemble ces concepts et interrogeons-nous sur la place qu'occupe la consommation de biens dans nos vies.

### COMMUNICATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mercredi 27 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Joëlle Thérien

Identifions les obstacles et les freins à la communication entre les générations et partageons nos bonnes pratiques.

### CRÉATION POUR CONTRER LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Mercredi 4 décembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin et JC Chayer

Cet atelier s'inscrit dans le processus d'organisation de la campagne #LaProchaineEstEncoreEnVie qui sera officiellement lancée à l'automne 2024. Nous aurons l'occasion d'apprendre à faire de la sérigraphie sur tissu tout en créant des outils de mobilisation de la campagne. Nous produirons notamment des foulards ainsi que des affiches.

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

### JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Mardi 1er octobre, 13 h 30 à 16 h 30 avec JC Chayer

Cette année, l'Essentielle propose une activité spéciale autour du thème *Les Centres de femmes, là pour toutes les femmes !* C'est aussi une occasion de se retrouver, de faire connaître le Centre et les femmes qui l'animent. Les centres de femmes membres de l'R existent dans toutes les régions du Québec et rejoignent annuellement 260 000 femmes. Le féminisme de l'Essentielle s'inscrit dans une démarche de justice sociale profitant à toute notre société.

### VISITE AU MUSÉE McCORD

Date à venir, Exclusif aux membres

L'exposition *Voix autochtones d'aujourd'hui : savoir, trauma, résilience* témoigne des savoirs encore trop méconnus des peuples autochtones au Québec et au Canada, des blessures profondes qu'ils portent et de leur incroyable résilience.

Une centaine d'objets minutieusement choisis de la collection *Cultures autochtones du Musée* se conjuguent à plus de 80 témoignages textuels et vidéos, forts et inspirants, de membres des 11 nations autochtones au Québec pour mettre en lumière leurs savoirs et leurs philosophies.



## ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

## JOURNÉE PORTE OUVERTE

**Mercredi 11 septembre  
9 h à 16 h 30**

**Les activités seront  
présentées dès 9 h 30  
dans notre pavillon extérieur  
et une épluchette  
de blé d'Inde suivra.**

## INSCRIPTIONS

**au Centre ou  
par téléphone  
à partir de 11 h le  
11 septembre**

**(450) 467-3418**

**MARDI****MARCHONS VERS L'HISTOIRE**

13 h 30 à 16 h 30, le 8 octobre

Animatrice : Joëlle Thérien



Saviez-vous que le mois d'octobre est le mois de l'histoire des femmes ? Pour lancer les festivités, nous vous invitons à vous promener dans les rues de Beloeil à la recherche de petites histoires. Après une marche d'environ une heure, nous reviendrons sur nos découvertes et échangerons sur les femmes qui ont marché pour faire avancer les choses.

**SAUTS TEMPORELS DANS L'HISTOIRE DES FEMMES DU QUÉBEC**

13 h 30 à 16 h 30, le 15 octobre

Animatrice : Joëlle Thérien



Les participantes seront invitées à programmer une machine à remonter le temps pour découvrir des moments de notre histoire collective.

**REPRENDRE LE POUVOIR SUR NOS PEURS**

13 h 30 à 16 h 30, les 12 et 19 novembre

2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout



Cet atelier est une invitation à explorer une émotion parfois présente dans nos vies, qui revêt plusieurs formes et qui s'avère souvent inconfortable : la peur.

Comme toutes les émotions, la peur nous procure une information qui nous guide vers nos besoins, mais elle peut aussi devenir une entrave quand elle devient paralysante ou qu'elle nous empêche de nous épanouir. Nous regarderons ensemble d'où elle vient, quels sont ses effets sur notre corps et notre état mental et surtout que faire pour la transformer en force.

**Accès Internet**

L'Essentielle offre la possibilité d'utiliser des ordinateurs gratuitement.

**MERCREDI****RÉALITÉS DES VIES AUTOCHTONES sous l'angle de la réconciliation**

9 h à 12 h, les 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre

4 rencontres

Animatrice : Diane Labelle, Conseil scolaire des Premières Nations en éducation des adultes

**Les nations autochtones dans ces territoires**  
Survole des 11 nations qui habitent toujours dans ces territoires maintenant appelés le Québec, et l'histoire qu'on néglige dans les cours d'histoire.

**Le cerceau sacré + activité de perlage**  
Enseignement du cerceau sacré et création de son propre cerceau sur papier et en perlage.

**Les pensionnats** Présentation de l'histoire de l'assimilation à travers les pensionnats et l'imposition d'un système d'éducation qui érige des barrières et maintien des écarts importants par rapport à la prestation de services.

**Le féminisme autochtone** Discussion sur la place des femmes dans les sociétés autochtones avant l'imposition de la Loi sur les Indiens. Démonstration d'une recette haudenosane de pâte de viande, que chaque participante pourra ensuite préparer chez elle.

**MON COFFRE À OUTILS**

13 h 30 à 16 h 30, le 9 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

De quels outils ai-je besoin pour bricoler ?

- les outils de base
- les outils électriques
- les outils qu'on peut louer

Mes outils à la maison : je les garde ou je les change ?

**COMITÉ OSEZ ÊTRE**

9 h à 12 h, les 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre

4 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin



La créativité est au cœur de soi pour communiquer avec les autres. Le comité Osez être est une démarche créative, une voie de passage de la Journée internationale des droits des femmes jusqu'à la route de la marche mondiale. Ensemble, semons les graines de nos aspirations pour un changement dans nos vies et dans celles de toutes les femmes.

**MERCREDI****L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS**

13 h 30 à 16 h 30, le 20 novembre

1 rencontre

Animatrice : JC Chayer

Faites le tour de l'actualité à partir de neuf 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.

**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 dans la Vallée-du-Richelieu.

**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.

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. Venir chercher de l'aide ne vous engage à rien. Nos services sont gratuits et confidentiels.

**Pour de l'information : 450 774-1843**

Frais d'appel acceptés

**JEUDI****LUMIÈRE SUR NOS CROYANCES : le rôle qu'elles jouent dans notre vie**

9 h à 12 h, du 3 octobre au 5 décembre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien



Nos croyances conditionnent nos choix et nos comportements, parfois même à notre insu. Alors mieux vaut en être consciente ! Ensemble, nous tenterons de déceler nos croyances limitantes et de valider celles qui nous solidifient dans le pouvoir que nous avons dans nos relations et sur notre vie.

 **VENDREDI****CUISINE COLLECTIVE THÉMATIQUE**

10 h à 15 h

2 rencontres Protéines végétales : 4 et 18 octobre

3 rencontres Cuisine asiatique : 1, 15 et 29 novembre

Animatrice : Joanie Cloutier

Initiation à différentes techniques de cuisines savoureuses, saines, à faible coût, anti-gaspillage et végétarienne. Une invitation à mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.

**DATES À RETENIR**

11 septembre : Porte ouverte

1er octobre : Journée nationale des centres de femmes – *Là pour toutes les femmes !*

4 octobre : Journée nationale de commémoration pour les femmes et filles autochtones disparues et assassinées

18 octobre : Vigile de solidarité – Nuit des personnes sans-abris

25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes et Commémoration

11 décembre : Bilan des participantes

18 décembre : Party du temps des fêtes