

## 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

### ÉLECTIONS MUNICIPALES

Mercredi le 4 octobre, 13h30 à 16h30, avec Catherine Véronneau

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

### LA DÉLIBÉRATION

Mercredi le 1er novembre, 13h30 à 16h30, avec Linda Basque

Cet atelier, offert par le Comité action - *Habiter son territoire en harmonie*, est une continuité de *La Joute*, où a été exploré le débat et l'argumentaire. Mais la délibération, c'est quoi? À tort, la délibération est souvent confondue avec le débat alors qu'il s'agit bien de deux exercices démocratiques distincts. L'atelier permet de distinguer ces deux concepts, ainsi que d'autres tels le consensus et le vote. Les jeux et les mises en situation offrent le contexte pour se pratiquer à délibérer, à décider et à passer à l'action.

### LE GENRE : UN OUTIL POUR CONTRER LES ARGUMENTS ANTIFÉMINISTES

Mercredi le 15 novembre, 13h30 à 16h30, avec Isabelle Boisclair

Dans cet atelier, nous interrogerons le concept de genre. Qu'est-ce que le genre, à quoi cela renvoie-t-il? Nous verrons comment la déconstruction du système de genre tel qu'il a été organisé par le système patriarcal est un outil efficace pour contrer les arguments justifiant les traitements différents des femmes dans notre société. En effet, c'est au nom d'une Différence qui serait fondamentale que les femmes ont été tenues éloignées du pouvoir, et qu'encore aujourd'hui, elles accusent un manque de reconnaissance tant économique que social. Nous verrons également qu'articulé différemment, le genre peut être mis au service d'une société plus égalitaire.

### BOUCLES ET CHANDELLES

Mercredi le 22 novembre, 13h30 à 16h30, 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.

**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 2017

### JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi le 13 septembre  
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**



## LUNDI

### COMITÉ ACTION

#### *Habiter notre territoire en harmonie*

18h30 à 21h00, à partir du 2 octobre

7 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Notre comité est toujours à la recherche de nouvelles participantes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Ce comité vous propose d'organiser des marches exploratoires, d'accompagner les municipalités dans l'amélioration des services aux citoyenNEs, de produire des outils de communication sur différents sujets, de représenter le Centre lors d'événements et de participer à diverses activités créatives et amusantes. Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme, soit au comité ou à l'un de ses sous-comités. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à venir assister à une rencontre.

### POLITIQUE EN ÉGALITÉ



18h30 à 21h00, 16 octobre

Animatrices : Jacynthe Dubien et Linda Basque

Qu'est-ce qu'une politique en égalité? Qu'est-ce qu'on y retrouve? À qui cela s'adresse? Un atelier pour répondre à ces questions et pour voir quel impact une politique en égalité peut avoir sur les conditions de vie des femmes.

### FEMMES ET DÉMOCRATIE



18h30 à 21h00, 20 novembre

Animatrice : à confirmer

À la suite des élections municipales et en vue des élections provinciales à venir, ce sujet est d'autant plus pertinent et d'actualité qu'il englobe plusieurs aspects touchant les femmes de notre Centre. Mais vous allez devoir rester sur votre faim... les détails du contenu sont à venir!



## MARDI

### AMOUR ET ARGENT

9h00 à 12h00

5 rencontres: 10, 17, 24, 31 octobre, 7 novembre

Animatrice : Véronique Latulippe

Il arrive souvent que la dimension affective nous empêche de discuter de la gestion de l'argent au sein de notre couple et nous pénalise en tant que femme. Dans cet atelier, nous verrons les défis et enjeux que suscitent une volonté d'allier l'amour et l'argent. Différents thèmes seront abordés pour faciliter l'ouverture à la discussion entre conjointEs: les rapports amoureux et les droits, la gestion de l'argent au sein des couples, les choix pour se protéger et les actions à poser.

### CUISINE SAINE



13h30 à 16h30, 24 octobre au 21 novembre

5 rencontres

Animatrice : Louise Clément

Atelier pour se familiariser avec l'alimentation végétarienne. Nous verrons les changements alimentaires, les aliments à privilégier et leurs propriétés nutritives. Et surtout, nous cuisinerons avec ces nouveaux aliments pour ensuite les déguster dans une atmosphère de rire et d'échanges fructueux.

## DATES À RETENIR

**13 septembre** : Porte ouverte

**27 septembre** : *Engagez-vous pour le communautaire* – action à Québec

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

**12 octobre** : Café des élections (municipales)

**20 octobre**: Vigile de solidarité - Nuit des sans abris

**5 décembre** : Bilan des participantes

**6 décembre** : Commémoration Polytechnique-distribution de boucles blanches

**13 décembre** : Fête de Noël



## MERCREDI

### CONSCIENCE, POUVOIR ET ESTIME DE SOI



9h00 à 12h00, à partir du 4 octobre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Ai-je du pouvoir sur ma vie? Si oui, lequel? Et par rapport aux autres, est-ce que je leur laisse mon pouvoir? Nous explorerons comment récupérer notre pouvoir et nous sentir plus libres d'avoir une vie qui nous convient vraiment, tout en prenant conscience de nos besoins et de nos intentions.

### CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, le 25 octobre et le 29 novembre

Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner des documentaires et échanger toutes ensemble! Nous regarderons le film *Défi Pérou*, un documentaire d'une grande beauté sur l'ouverture à la différence et le dépassement de soi alors que six jeunes adultes ayant une trisomie 21 et six étudiantEs en éducation spécialisée décident de vivre une randonnée pédestre en direction du Machu Picchu, à plus de 2 000 mètres d'altitude. Puis, *Des nuances de sexe et de gris* qui pose la question suivante: le sexe existe-t-il chez les aînéEs? Dans une société où la beauté et le désir sont trop souvent associés à la jeunesse, ce film rend hommage à la vie qui continue avec des personnes âgées qui font encore l'amour. Plaisir et popcorn au menu!

### L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13h30 à 16h30, le 11 octobre et le 8 novembre

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.



## MERCREDI (suite)

### MARCHES EXPLORATOIRES

2 mercredis soirs

Animatrice : Linda Basque

Organisées par le Comité action, vous êtes invitées à participer aux marches exploratoires qui se dérouleront dans plusieurs municipalités de la Vallée-du-Richelieu. Une marche exploratoire, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes (ADS), qui permet d'identifier et d'évaluer des éléments de l'environnement urbain susceptibles d'occasionner des risques d'agression et d'affecter le sentiment de sécurité des femmes. Ensemble, nous allons identifier ces éléments, puis les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements requis. Les dates et les lieux sont à confirmer. Pour plus de détails, informez-vous auprès de Linda.



## JEUDI

### COMITÉ CENTRE DE DOC.

9h00 à 12h00, 19 et 26 octobre, 9 et 23 novembre

4 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. Le Comité centre de doc. convie les participantes à une réflexion ayant pour objectif d'améliorer le centre de documentation de l'Essentielle tout en alliant le plaisir à la réflexion!

## Venez 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!**