

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 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.

CAFÉS RENCONTRES

COCRÉER NOTRE PROPRE FAÇON DE VIEILLIR

Mercredi 29 janvier, 13 h 30 à 16 h 30, avec Nycole Messier et Maryse Murray de Mûr pour entreprendre (Présâges)

À l'heure où la longévité s'accroît, où 33 % des femmes âgées de 65 ans ou plus vivent seules, où l'offre de services pour aînées se multiplie et se diversifie, tient-on vraiment compte de nos besoins, de notre propre façon de vieillir? À nous d'inventer le vieillissement sur mesure! En avançant en âge, nos besoins et nos aspirations évoluent, mais une constante demeure : nous souhaitons avant tout rester « dans » la vie. C'est-à-dire garder notre droit de nous exprimer, ne pas être exclues ou mises à l'écart sous prétexte de l'âge. Une rencontre interactive où nous discuterons aussi de ce qui peut influencer sur la capacité à s'affirmer lorsqu'il s'agit de sexualité.

RELATION AMOUREUSE ET DÉPENDANCE AFFECTIVE

Mercredi 5 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Éliane Brockelmaier, de l'Arc-en-ciel

Réflexion et discussion au sujet des relations amoureuses, plus précisément à propos des notions de conflit amoureux, de relation saine et de dépendance affective. Une manière interactive d'aborder ces sujets.

TRAVAIL INVISIBLE ET CHARGE MENTALE

Mercredi 12 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Josée Robidas

Le travail invisible désigne le travail qui n'est pas officiellement reconnu et qui n'est pas comptabilisé en tant que richesse au sein d'un pays. C'est celui des femmes au foyer, celui des proches aidantes, bénévoles, mères et grands-mères qui travaillent à l'extérieur et assument une part des tâches ménagères et de l'organisation familiale, celui de celles qui s'impliquent sans salaire dans la compagnie de leur conjoint, etc. C'est aussi la charge mentale qui découle de tout ce travail porté par les femmes. Si vous vous reconnaissez et désirez émettre votre opinion, venez discuter des enjeux liés à cette réalité. Créativité et plaisir sont au rendez-vous.

LIBERTÉ DE CONSCIENCE ET DE RELIGION, CONDITIONS ESSENTIELLES D'UNE RÉELLE ÉGALITÉ

Mercredi 19 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Marie-Iris Légaré, agente d'éducation et de coopération à la CDPDJ

À partir d'une animation dynamique, imagée et participative, cet atelier permet de comprendre :

- L'interdépendance entre les libertés et les droits fondamentaux;
- Les libertés de conscience et de religion et ce qu'elles comprennent;
- Les obligations de l'État pour assurer l'égalité réelle et le respect de la dignité de chaque personne.

GARDE DES ENFANTS ET PENSION ALIMENTAIRE

Mercredi le 4 mars, 13 h 30 à 16 h 30 avec Me Lili Beka de Inform'elle

Animée par une professionnelle du droit de la famille, cette rencontre aborde les différents aspects d'une séparation ou d'un divorce, comme les droits et les obligations des parents : de quelle façon la garde des enfants est octroyée, les différents types de garde, que fait-on quand un jugement n'est pas respecté, comment se fait le calcul de la pension alimentaire, la perception et la durée de la pension, etc.

ACTIVITÉS HIVER 2020



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi 8 janvier
de 9 h à 16 h 30

*Les activités seront présentées
en matinée et une soupe sera
servie pour le midi.*

INSCRIPTIONS

au Centre ou
par téléphone à partir
de 11 h le 8 janvier

450 467-3418

**MARDI****CUISINE COLLECTIVE**

13 h 30 à 16 h 30, les 28 janvier, 11 et 25 février et 10 mars

4 rencontres

Animatrice : Karolane Côté

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.

CLUB DE LECTURE

13 h 30 à 16 h 30, les 18 février, 3 et 17 mars

3 rencontres

Animatrice : 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? Aimez-vous être 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 activité pour vous.

**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 l'Essentielle.

Une intervenante est présente une journée semaine pour 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, si 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 : 450 774-1843

Frais d'appel acceptés

**MERCREDI****RÉGIMES, DIÈTES ET MODES ALIMENTAIRES**

9 h à 12 h, 29 janvier

Animatrice : Louise Clément

La population est de plus en plus informée en matière de nutrition, surtout grâce à Internet. Végan, cétogène, paléolithique, hypotoxique, crue : ces nouvelles approches de plus en plus populaires sont-elles accessibles à toutes? L'atelier présente les pour et les contre de quelques approches à la mode, agrémenté par vos opinions et expériences personnelles.

COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

9 h à 12 h, 4 mars

Animatrice : Louise Clément

Pourquoi l'étiquetage est-il nécessaire? Que renferme le tableau des valeurs nutritives? Qu'est-ce qu'une allégation nutritionnelle? Apprenez comment démystifier les étiquettes. À l'aide de tableaux et d'exemples concrets, vous en connaîtrez davantage sur les produits que vous consommez.

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE

9 h à 12 h les 5 février et 18 mars

2 rencontres

Animation : Jessica Boutin

Le centre de documentation fait peau neuve! Changement dans l'appellation du lieu : c'est maintenant NOTRE bibliothèque. Nous avons besoin de votre aide pour l'ajout des nouveaux livres, l'actualisation de nos affiches, etc. En prime? Une visite à L'Euguélonne, librairie féministe.

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 (suite)****FEMMES D'INSPIRATION, D'HIER À AUJOURD'HUI**

9 h à 12 h, les 12 et 26 février et 11 mars

3 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Partir à la découverte de femmes inspirantes qui ont marqué ou marqueront l'histoire. Nous donnerons une couleur à ces femmes extraordinaires en examinant le profil de huit types de femmes. Chacune partagera sa découverte afin que leur histoire ne reste pas invisible.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, les 26 février et 11 mars

2 rencontres

Animation : JC Chayer

Le tour de l'actualité en neuf questions, voilà une façon simple d'échanger sur les enjeux sociaux et sur ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Une éditorialiste est invitée à se joindre à nous à chaque rendez-vous.

**JEUDI****BYE BYE CULPABILITÉ!**

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 30 janvier

8 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Laisser la culpabilité régner dans notre vie nous empêche d'être en contact avec ce que nous voulons vraiment ainsi qu'avec notre créativité. Explorons des pistes pour revenir sur un chemin de liberté et de bienveillance avec soi et les autres.

ACCÈS INTERNET

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

 **VENDREDI****MIEUX-ÊTRE CRÉATIF : présence à soi**

9 h à 12 h, les 14, 21, 28 février, 13, 20, 27 mars

6 rencontres

Animatrice : Catherine Francoeur



Vous avez envie d'entrer en relation avec ce qui se passe à l'intérieur de vous? Voyagez vers le *Mieux-être créatif* à travers différentes techniques du Journal Créatif dans lequel trois langages s'entremêlent : l'écriture, le dessin et le collage. Tout en mettant en lumière des éléments clés de votre vie, l'atelier permet de stimuler sa créativité en vous donnant accès à votre jardin intérieur. La présence aux 6 rencontres est obligatoire. Le tout est offert par une animatrice certifiée en Journal Créatif. Aucun talent artistique requis.

ACTIVITÉ SPÉCIALE**ATELIER D'AUTODÉFENSE (ACTION)**

Deux samedis consécutifs

1er et 8 février de 9 h 30 à 16 h 30

Offert par le Centre de prévention des agressions de Montréal

Saviez-vous que toutes les femmes sont capables de se défendre peu importe leur âge ou leur condition physique? Il suffit de développer ses moyens! Prendre action c'est :

- S'encourager à riposter lors de harcèlement ou d'agression physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles.
- Pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces.
- Apprendre à se protéger dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes.
- Se concentrer sur ce que l'on peut faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Féministes de toutes nos forces

8 mars (Informations à venir)