

Pour nous joindre

Centre de femmes L'ESSENTIELLE
231, rue Brillon
Beloeil, QC
J3G 2T5



Téléphone : 450 467-3418
Télécopieur : 450 467-1749
Courriel : essentielle@videotron.ca
Site Web : www.cfessentielle.org
Facebook : CFessentielle



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.

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-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!

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. 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

DATES À RETENIR

Fête des bénévoles
17 avril

Journée d'action des centres de femmes du Québec
25 avril

Bilan des participantes
1er mai (en soirée)

Fermeture du centre pour la rédaction du rapport d'activités
Du 13 au 16 mai

Assemblée générale annuelle
19 juin



CAFÉ-RENCONTRE

DÉBRANCHE LE FIL

Mercredi 10 avril, 13 h 30 à 15 h
avec Éliane Brockelmaier de l'Arc-en-ciel

Du 8 au 14 avril, l'Arc-en-ciel propose le défi *Débranche le fil*. Ce défi a pour but de réduire le temps quotidien consacré aux écrans en favorisant des activités déconnectées. Dans le cadre de ce défi, nous allons réfléchir ensemble à notre utilisation des écrans, à leur évolution, aux enjeux qui leur sont reliés, et à l'écart que cela peut créer entre les générations.

LA CHARTE, UN LEVIER D'ACTION QUI GARANTIT LES DROITS ET LIBERTÉS

Mercredi 1er mai, 13 h 30 à 16 h 30
avec Marie-Iris Légaré,
de la Commission des droits de la personne
et des droits de la jeunesse

Quels sont les droits et libertés garantis par la Charte? Connaissez-vous les 14 motifs interdits de discrimination? Est-ce que la discrimination involontaire, indirecte et systémique est aussi interdite? Que signifie exactement le droit à l'égalité? Et qu'est-ce au juste que l'accommodement raisonnable? Autant de questions qui seront abordées en toute simplicité.

FEMMES ET CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Mercredi 3 avril, 13 h 30 à 16 h 30
avec France Levert,
du Réseau des femmes en environnement

Les femmes et les hommes ne vivent pas les changements climatiques de la même façon. Les perceptions et les comportements individuels reliés aux changements climatiques, ainsi que les impacts de ceux-ci sont genrés. L'intégration du genre dans les stratégies et actions de lutte et d'adaptation aux changements climatiques est pourtant absente bien qu'essentielle à l'efficacité de celles-ci. Le Réseau des femmes en environnement propose un atelier-formation afin de mieux comprendre ce sujet.

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2019



INSCRIPTIONS
au Centre ou par
téléphone à partir du
lundi 18 mars

450 467-3418



MARDI

ÉCOUTE ACTIVE ET GESTION DE CONFLITS

9 h à 12 h, à partir du 3 avril
4 rencontres
Animatrice : Linda Basque



Vous voulez améliorer la communication avec vos enfants, dans vos relations amicales et amoureuses, avec vos voisins. Vous voulez pouvoir vous affirmer sans blesser les autres. Vos expériences, vos anecdotes serviront de base à cet atelier dans lequel nous améliorerons ensemble notre façon de communiquer avec les autres. Outre la théorie, nous travaillerons des exercices pratiques de communication non violente et d'écoute active, des mises en situation et des résolutions de conflits qui transformeront nos relations au quotidien.

COMITÉ CENTRE DE DOC

13 h 30 à 16 h 30, 9 et 23 avril
2 rencontres
Animatrice : Jessica Boutin

Un centre de documentation, c'est un lieu de ressourcement et de référence. C'est un petit plus qui peut faire toute la différence dans un centre de femmes. Vous avez envie de vous impliquer pour soutenir son bon fonctionnement? Vous avez des idées afin de le rendre plus dynamique? Joignez-vous à nous!

CLUB DE LECTURE

13 h 30 à 16 h 30, 2, 16 et 30 avril
3 rencontres
Animation : Club de lecture

Avez-vous envie de partager le bonheur de lire dans un environnement qui favorise la prise de parole? Si vous aimez entendre la perspective des autres pour ouvrir de nouvelles pistes de réflexion, voici une nouvelle activité pour vous.



MERCREDI

VIVRE SA SPONTANÉITÉ - DANSE -

9 h à 12 h, à partir du 3 avril
5 rencontres
Animatrice : Noémie Dubuc

Dans cette série d'ateliers, il vous sera proposé de passer par le corps pour aller à la rencontre de la petite fille en vous. Nous tenterons d'établir un dialogue avec elle afin de découvrir ses besoins, ses rêves, ses désirs. Nous passerons par le jeu pour avoir un accès privilégié à ce qui est le plus vivant et lumineux en elle tout en défrichant les voies de passage pour l'incarner quotidiennement.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, 24 avril
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. À chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.

MARCHES EXPLORATOIRES

3 soirs, dates à déterminer
Animatrice : Linda Basque

Organisées par le Comité action, les marches exploratoires se dérouleront dans plusieurs municipalités. 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. Toutes les femmes sont conviées à y participer.



JEUDI

LE PIÈGE DES JUGEMENTS

9 h à 12 h, à partir du 4 avril
5 rencontres
Animatrice : Denise Julien



Avoir des jugements, blâmer, sont des attitudes qui font partie de notre nature humaine. Il est intéressant d'en prendre conscience pour arriver à les éviter. Nous explorerons des pistes pour nous sortir des ornières des jugements et revenir dans le chemin de la bienveillance, qui facilite notre vie et nos relations.

COMITÉ ENVIRONNEMENT

13 h 30 à 16 h 30, 11 et 25 avril
2 rencontres
Animation : Comité Environnement

Groupe ouvert à toutes celles qui veulent s'impliquer dans une démarche favorisant l'adaptation à un mode de vie plus écologique. Nous chercherons ensemble des façons créatives de faciliter la mise en pratique de moyens applicables au Centre et à la maison, par exemple le recyclage, l'achat local et la lutte au gaspillage, etc. De plus, nous voulons créer un espace pour réfléchir sur les impacts des enjeux écologiques sur les femmes. Ensemble, à notre rythme et selon notre degré de connaissances, nous ferons partie de la solution!

VENEZ DÎNER AVEC NOUS!

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!



SAMEDI

CUISINER SANTÉ ET BIEN MANGER

9 h à 16 h 30, 20 avril et 4 mai
2 jours
Animatrice : Karolane Côté



Vous voulez améliorer votre alimentation? Vous avez envie d'apprendre à cuisiner des recettes santé? Donnés à partir de 8 capsules nutritionnelles, ces ateliers sont remplis de trucs et d'informations pour bien manger et cuisiner santé. Voici les thématiques : Boîte à lunch santé et comment réutiliser les restes; Manger moins de viande et découvrir le tofu; Lire les étiquettes et économiser à l'épicerie; Cuisiner santé en diminuant le sucre, le sel et le gras. Chaque atelier comprend des recettes coups de cœur à cuisiner en groupe et surtout de beaux échanges autour de la nourriture. Les recettes seront dégustées sur place, mais vous pouvez apporter votre lunch pour compléter le repas, au besoin.

