

## Pour nous joindre

### L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon

Beloeil, Qc

J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418

Site web: [www.cfessentielle.org](http://www.cfessentielle.org)

Courriel : [essentielle@videotron.ca](mailto: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, âge, état civil, nationalité ou orientation sexuelle.*

*Nous y offrons 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

### AGENTE DE MA SEXUALITÉ

Mercredi le 6 février, 13 h 30 à 16 h 30 avec Jessie Garant-Rioux

Cette rencontre permettra d'explorer les éléments entourant l'affirmation sexuelle. Nous verrons également ce qui peut influencer sur la capacité à s'affirmer lorsqu'il s'agit de sexualité. Ce sera une rencontre interactive où réflexions et discussions seront au rendez-vous.

### L'INTIMITÉ ENTRE NOUS

Mercredi le 20 février 13 h 30 à 16 h 30 avec Jessie Garant-Rioux

Au cours de la rencontre, nous serons amenées, à travers différentes activités ludiques, à déterminer ce qui favorise une saine intimité interpersonnelle. La rencontre s'adresse à toutes. Que vous soyez en relation amoureuse ou non, les apprentissages sont transposables à n'importe quel type de relation.

### SUCCESSION ET TESTAMENT

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

Cette rencontre d'information abordera plusieurs aspects : les principes et les lois qui régissent la transmission et le partage des biens, les différentes formes de testaments, la succession légale, la liquidation de la succession, etc.

## ACTIVITÉ SPÉCIALE

### THÉÂTRE FORUM

Mardi le 19 mars, 9 h à 12 h avec Linda Basque

Le Théâtre Forum est un spectacle de théâtre interactif qui permet, par le jeu théâtral, de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi. Dans un premier temps, les participantes jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées. Ensuite, le public est invité à venir remplacer un personnage sur scène et à tenter de mettre en place des alternatives possibles aux difficultés rencontrées. Pour celles que ça intéresse ou qui désirent simplement en savoir plus.

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

**Le respect, ça se manifeste !**  
Informations à venir



### 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 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 : 450 774-1843**  
Frais d'appel acceptés

# ACTIVITÉS HIVER 2019



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

## JOURNÉE PORTE OUVERTE

**Mercredi le 9 janvier  
de 9 h à 16 h 30**

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

**INSCRIPTIONS**  
au Centre ou  
par téléphone à partir  
de 11 h le 9 janvier

**450 467-3418**

 MARDI

### COMITÉ ACTION

*Habiter son territoire en harmonie*

9 h à 12 h, 29 janvier, 12 février, 5, 12, 26 mars  
5 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Vous cherchez à partager, échanger, faire partie d'un réseau d'action, développer vos compétences d'analyse, d'argumentation et de prise de parole ? Eh bien venez vous joindre à des femmes enthousiastes et dynamiques au *Comité action - Habiter son territoire en harmonie*.

### COMITÉ CENTRE DE DOC

13 h 30 à 16 h 30, 29 janvier, 5 février, 12 mars  
3 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, 12 février, 5, 26 mars  
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 ? 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 nouvelle activité pour vous.

 MARDI (suite)

### DÉLIBÉRATION

9 h à 12 h, 19, 26 février  
2 rencontres

Animatrice : Linda Basque

Cet atelier, offert par le biais du *Comité action - Habiter son territoire en harmonie*, est une continuité de La Joute, où nous avons 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. Ensemble nous allons faire la distinction entre *délibération et débat* et entre *consensus et vote*, des concepts apparentés mais différents. Ensuite, par le biais de jeux et de mises en situation, nous allons nous pratiquer à délibérer, à décider et à passer à l'action.

 MERCREDI

### CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h 30, 30 janvier, 6 mars  
2 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

L'occasion idéale d'aller au cinéma à l'Essentielle pour voir des films et échanger toutes ensemble. Nous regarderons *Amour et argent peuvent faire bon ménage*, un sujet tabou qui persiste encore au sein des couples. Ce documentaire présente les codes amoureux, les modes de gestion et les conséquences financières d'une rupture, tant d'éléments dont il faut tenir compte dans les discussions et les décisions autour de l'argent. Et puis, *La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance*, un documentaire sur le destin singulier de Jeanne Mance, sur les raisons et les motivations qui l'ont poussée à partir vers l'inconnu pour devenir la cofondatrice de Montréal.

 MERCREDI (suite)

### SE LIBÉRER DE SES COMPLEXES - Danse



9 h à 12 h, à partir du 30 janvier  
9 rencontres

Animatrice : Noémie Dubuc

Vivre avec des complexes peut devenir une source d'anxiété quotidienne. Quoi de mieux que de s'adresser à cet enjeu par le corps et le mouvement pour apprendre à dépasser ses inhibitions et favoriser le développement de relations saines, égalitaires et épanouissantes ? Parce que, quand on est centré sur l'intérieur de soi, sur son ressenti, on est moins préoccupé par l'image que l'on renvoie.

### COMITÉ ENVIRONNEMENT



13 h 30 à 16 h 30, 13 février, 20 mars  
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 pour faciliter la mise en pratique de moyens applicables au Centre et à la maison, par exemple recyclage, achat local et lutte au gaspillage, à déterminer lors de nos rencontres. Ensemble, à notre rythme et selon notre degré de connaissances, nous ferons partie de la solution !

### L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, 27 février, 27 mars  
2 rencontres

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.

 JEUDI

### CUISINE COLLECTIVE

9 h à 12 h, 31 janvier, 7, 21 février, 7, 21 mars  
5 rencontres

Animatrice : Denise Julien

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.

### EMPATHIE ET PARTAGE

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 31 janvier  
9 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Nous allons explorer le pouvoir de l'empathie envers soi et les autres. Cet état d'être empathique nous aide à bâtir ce monde meilleur constitué d'ouverture, de bienveillance, de joie et de partage et à le vivre ici et maintenant.

### PRENDRE SOIN DES PROCHES, PRENDRE SOIN DE SOI !



18 h à 21 h, à partir du 31 janvier  
9 rencontres

Animatrice : Josée Robidas

Être proche aidante se définit par le mot « aider », ce qui signifie : assister, épauler, seconder, soulager et soutenir. Plus de 70 % des soins à domicile sont accomplis par les proches aidants dont la majorité sont des femmes de 45 ans et plus. Cet atelier est un temps de ressourcement et de soutien pour les proches aidantes. Nous aborderons le rôle de la proche aidante, les conflits relationnels, la communication ainsi que la reconnaissance de son rôle.

### 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 !**