

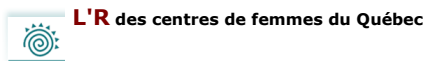
Pour nous joindre

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!



CAFÉS-RENCONTRES

DPCP SYSTÈME JUDICIAIRE ET VIOLENCE CONJUGALE

Mercredi 1er avril, 13 h 30 à 15 h avec Me Isabelle Morin et Me Maria Marissa Kazadellis

« Mettre les victimes au cœur du processus », voilà l'objectif du nouveau programme mis en place depuis septembre 2019 pour améliorer le fonctionnement et les suivis des dossiers de violence conjugale pour le district judiciaire de Saint-Hyacinthe. Animée par les deux procureures aux poursuites criminelles et pénales responsables du programme, cette rencontre d'information sert à comprendre comment le programme permet d'aider les plaignantes dans un processus judiciaire intimidant et les encourage à témoigner.

TISANES ET PLANTES MÉDICINALES

Mercredi 8 avril, 13 h 30 à 16 h 30 avec Louise Clément

En cette fin d'hiver, quoi de mieux qu'une cure printanière pour chasser de notre corps les toxines accumulées? Les plantes étant nos alliées, comment doit-on s'y prendre pour en retirer le maximum de bienfaits? Quelles parties des plantes doivent-elles être utilisées? Tisane ou décoction, quelle différence? Quels sont les usages en cuisine? Nous étudierons quelques plantes et leurs propriétés médicinales tout en sirotant des tisanes.

POUR LE MEILLEUR OU POUR LE PIRE?

Mercredi 22 avril, 13 h 30 à 16 h 30 avec Linda Basque

Échanger sur nos relations, vivre un moment privilégié entre femmes, s'informer sur les ressources et les droits afin de faire des choix appropriés, renforcer la confiance en soi, avoir des trucs pour survivre aux moments difficiles, cet atelier est assurément pour le meilleur!



ACTIVITÉS SPÉCIALES

RÉSISTONS POUR VIVRE, MARCHONS POUR TRANSFORMER

Pour membres seulement

Judi 7 mai, 9 h à 16 h
avec Linda Basque

C'est le 20e anniversaire de la Marche mondiale des femmes. On va donc parler d'histoire, l'histoire des marches. On va parler des gains, pour les femmes au Québec, en Montérégie, à l'Essentielle. On va parler d'aujourd'hui, des luttes à mener, des revendications de la MMF 2020 et qu'est-ce qu'elles représentent pour nous, les femmes.



Puis on va se tourner vers l'année à venir. Comment moi je peux m'impliquer? Quelles seraient les activités qui nous allument? Le comité action dans tout ça? .

ATELIER D'AUTODÉFENSE (ACTION)

Pour adolescentes de 12 à 17 ans

Samedi 4 avril de 9 h 30 à 16 h 30

Centre de prévention des agressions de Montréal

Saviez-vous que la plupart des agressions sont commises par des personnes qu'on connaît? Saviez-vous que les règles de sécurité n'enseignent pas à nos adolescentes comment réagir face à une agression? Les adolescentes reçoivent toutes une panoplie de règles de sécurité : «Ne sors pas seule le soir», «Ne t'habille pas de façon provocante», etc. Ces règles briment leur liberté et ne leur disent pas quoi faire pour se défendre. ACTION leur apprend des stratégies simples et efficaces. Il n'y a pas d'agressions simulées durant l'atelier, et la formatrice est une femme. En une journée, ACTION augmente l'estime et la confiance en soi des adolescentes.

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2020



L'ESSENTIELLE

CENTRE DE FEMMES

INSCRIPTIONS

au Centre ou par
téléphone à partir du
lundi 16 mars

450 467-3418



MARDI

MON COFFRE À OUTILS

9 h à 12 h, le 31 mars
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?

PLOMBERIE I

9 h à 12 h, le 7 avril
Animatrice : Anne Richard-Webb



D'où vient l'eau du robinet?
Pièces et outils utilisés en plomberie
Réparation d'une toilette

PLOMBERIE II

9 h à 12 h, le 14 avril
Animatrice : Anne Richard-Webb



Exercices pratiques sur des maquettes de robinet
Ma toilette ou mon évier est bouché...
Comment dégeler et isoler mes tuyaux

LES PORTES

9 h à 12 h, le 28 avril
Animatrice : Anne Richard-Webb



Ma porte ferme mal, que puis-je faire?
• Utilisation d'un rabot et d'un ciseau à bois
• Changement des poignées de portes
• Réparation d'une peinture qui ne tient plus en place
Ma serrure reste bloquée!
• Comment ça fonctionne une serrure?
• Je déménage et je voudrais m'installer une serrure neuve...
Qui est de l'autre côté de la porte?
• Installation d'un œil magique

DATES À RETENIR

Fête des bénévoles: 15 avril
Bilan des participantes: 6 mai (en soirée)
Fermeture bilan d'équipe: 11-12 mai
Fermeture rédaction du rapport d'activités: 19 au 25 mai
Assemblée générale annuelle: 10 juin



MARDI (suite)

COMITÉ ACTION

Femmes engagées pour transformer les résistances en levier

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 31 mars
5 rencontres



Animation : Claudine Lafond

Dans le cadre de la Marche mondiale des femmes, qui aura lieu le 17 octobre prochain, le Comité action met en branle son mandat d'éducation populaire et de sensibilisation auprès de la population et des éluEs. Nous croyons qu'il est primordial de considérer les besoins des femmes lors des décisions prises par notre société. Les thématiques de la MMF 2020 sont la pauvreté, la violence, la justice climatique, les personnes migrantes ainsi que les droits des femmes autochtones. En route vers cet événement, décidons ensemble des outils nécessaires pour réussir positivement notre influence.

CLUB DE LECTURE

9 h à 12 h, 21 avril
Animation : Club de lecture

Avez-vous envie de partager le bonheur de lire dans un environnement qui favorise la prise de parole? Cette activité permet d'entendre la perspective des autres pour s'ouvrir de nouvelles pistes de réflexion. Ce printemps, il n'y aura qu'une seule rencontre pour présenter la lecture de votre choix.

MARCHES EXPLORATOIRES

1 soir, date à déterminer
Animatrice : Claudine Lafond
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 sont en mesure d'effectuer les changements requis.



MERCREDI

VIE DE FEMME – ARGENT ET CIE

9 h à 12 h, à partir du 1er avril
5 rencontres



Animatrice : Jessica Boutin

À travers les événements qui marquent la vie des femmes de façon bien particulière (vie de couple, grossesse, séparation, perte d'emploi, retraite, etc.), quel rôle joue l'argent? Cet atelier vise à favoriser une plus grande autonomie des femmes en réfléchissant à la façon dont nous pensons et agissons relativement aux questions d'argent et d'économie, ainsi qu'à nos conditions économiques.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, le 29 avril
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.

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



JEUDI

LE POUVOIR DE L'IMAGE ET MOI!

9 h à 12 h, à partir du 2 avril
5 rencontres



Animatrice : Denise Julien

Les stéréotypes de beauté sont puissants. Pour faire cesser ce discours intérieur « je ne suis pas assez... je suis trop... », nous prendrons conscience de l'impact de ces stéréotypes sur notre estime de soi. Parmi les thèmes abordés : mes croyances nuisibles et aidantes, mon rythme, accueil et réconciliation avec mon corps, reprise de pouvoir sur mon corps et ma vie.

FEMMES D'INSPIRATION, D'HIER À AUJOURD'HUI

13 h 30 à 16 h 30 le 2 avril
Animatrice : Jessica Boutin

Partir à la découverte de femmes inspirantes qui ont marqué ou marqueront l'histoire pour donner une couleur à ces êtres extraordinaires. Chaque participante partagera sa découverte afin que leur histoire ne reste pas invisible.

CUISINE COLLECTIVE

13 h 30 à 16 h 30, à partir du 9 avril
4 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Découvrez le plaisir de cuisiner des plats végétariens et goûteux à la portée de toutes. Ensemble, réalisons 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.

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!