

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.

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

POUR LE MEILLEUR OU POUR LE PIRE ?

Mercredi 27 janvier, 13 h 30 à 15 h 30, avec Linda Basque

Atelier de partage pour :

- Échanger sur nos relations
- Vivre un moment privilégié entre femmes
- S'informer sur les ressources et les droits afin de faire des choix appropriés
- Développer des astuces pour se protéger
- Renforcer la confiance en soi

Trucs pour survivre aux moments plus difficiles

Documentation, exercices pratiques, présentation visuelle

Outils simples, matériel éducatif pratique.

ELLES VIENNENT D'AILLEURS ET SONT CITOYENNES

Mercredi 10 février, 13 h 30 à 16 h 30, avec Claudine Lafond et Joanie Cloutier

Les femmes immigrantes, au Québec comme ailleurs, peuvent vivre des situations de discrimination dans plusieurs sphères de leur quotidien : au travail, en cherchant un logement ou encore auprès des institutions. Pour mieux comprendre leurs situations et pouvoir s'y attaquer, il nous faut être sensibilisées tout autant au racisme qu'au sexisme et à la difficulté des conditions économiques qu'elles vivent. Dans nos sociétés de grande diversité, n'est plus seulement visée l'égalité entre les femmes et les hommes, mais également entre les femmes elles-mêmes.

RÉSISTONS POUR VIVRE, CRÉONS POUR TRANSFORMER

Mercredi 24 février et 3 mars, 13 h 30 à 16 h 30, avec Claudine Lafond et Joanie Cloutier

En 2020 avait lieu le lancement de la 5e Marche mondiale des femmes (MMF). Pour des raisons que nous connaissons toutes, la Marche a été reportée en octobre 2021. Deux ateliers de création à propos des revendications relatives au thème de la MMF, Résistons pour vivre, Marchons pour transformer!, aborderont les enjeux qui touchent la Vallée-du-Richelieu. Par la création d'une œuvre collective ou individuelle illustrant vos réflexions, vous pourrez vous exprimer dans un espace stimulant où le plaisir sera au rendez-vous.

EN MODE AGIR : IMPACTS DE L'INDUSTRIE DE LA MODE ET SOLUTIONS

Mercredi 10 mars, 13 h 30 à 16 h 30, avec Caroline Laroque, Réseau des femmes en environnement

Avez-vous des questions sur les impacts environnementaux et sociaux de l'industrie de la mode? Voulez-vous développer votre analyse critique afin de faire des choix responsables en matière de consommation de vêtements? Voici un atelier pour approfondir nos connaissances sur les impacts environnementaux et sociaux liés aux différentes étapes du cycle de vie des vêtements et pour mettre de l'avant des solutions applicables au quotidien.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Thème 2021 : *Écoutons les femmes*

8 mars (Informations à venir)

ACTIVITÉS HIVER 2021



Ateliers en **ZOOM**
avec soutien
technique pour
faciliter la
participation

INSCRIPTIONS
par téléphone à partir
du 11 janvier

450 467-3418



ACCOMPAGNEMENT ZOOM Nouveau

Avec Marie-France Lamarche

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom dans le but de tenir des ateliers en visioconférence. Accompagnement, de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre. Si vous désirez participer aux visioconférences, mais n'avez pas le matériel nécessaire, ou la connexion Internet, SVP nous contacter.



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, 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

ACCÈS INTERNET

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



MARDI

CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13 h 30 à 16 h 00, les 2 et 16 mars
2 rencontres

Animatrice : Joanie Cloutier et JC Chayer

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger sur les différents enjeux qui y sont soulevés. Nous regarderons *Prochaines sorties : Barrées*, à propos de l'expérience et du point de vue d'un groupe de personnes qui vivent de prestations d'aide sociale. Ce documentaire, du Groupe de recherche et de formation sur la pauvreté au Québec, illustre comment différentes barrières socio-économiques entraînent les individus et les maintiennent dans la pauvreté. Cette vidéo s'attaque aux préjugés que subissent les personnes qui vivent dans la pauvreté et, en particulier, les personnes assistées sociales.

Le racisme et ses impacts, produit par le Comité antiraciste du Centre des femmes d'ici et d'ailleurs, présente de jeunes femmes qui parlent de leur vécu en tant que femmes racisées. Après le visionnement, les ressources permettant d'approfondir la réflexion afin de passer à l'action contre le sexisme, le racisme et le colonialisme seront explorées. Ensemble, enfilons d'autres lunettes pour comprendre autrement.

ÉCRIRE, ÇA LIBÈRE

13 h 30 à 15 h, le 9 mars
1 rencontre

Animatrice : JC Chayer

La plus grande campagne d'Amnistie internationale est de retour cette année pour promouvoir la défense des droits de la personne. C'est l'action la plus suivie à l'échelle planétaire en la matière. Participez à cet atelier dans lequel on fabrique des cartes virtuelles ou de papier pour faire entendre notre voix commune.



MERCREDI

ÇA VA BIEN ALLER

10 h à 12 h, les 3, 17 février et 3, 17 mars
4 rencontres

Animatrice : Linda Basque



Nous avons toutes été touchées, de près ou de loin, par la COVID-19. Maintenant que nous tentons toutes un retour à la normale, comment ça va réellement pour moi, pour le Centre, pour mon milieu de vie? Quels auront été les impacts du confinement sur chacune d'entre nous? Qu'est-ce qui va changer, comment s'adapter à ces changements? Comment être à l'écoute de moi et des autres et comment continuer de bien aller? Ces 4 rencontres portent sur les thèmes suivants :

1. Comprendre notre nouvelle réalité
2. S'adapter au changement
3. Prendre soin de soi
4. Continuer de bien aller



JEUDI

COMITÉ ACTION - Femmes engagées pour transformer les résistances en levier

10 h 00 – 11 h30, le 4 février
Animatrice : Claudine Lafond

Dans le cadre des activités liées à la Marche mondiale des femmes, le Comité action met en branle son mandat d'éducation populaire et de sensibilisation auprès de la population et des éluEs. Il est de notre devoir de mettre de l'avant le fait que l'on doit considérer les femmes lors des décisions prises par notre société quant aux thématiques de la pauvreté, la violence, la justice climatique, les personnes migrantes ainsi que les droits des femmes autochtones, les thèmes de la MMF 2021 en quelque sorte. Prenez part aux étapes de préparation de ce grand événement, qui aura lieu le 17 octobre 2021 et décidons ensemble des outils pour réussir positivement notre influence.



JEUDI (suite)

LE POUVOIR DE L'IMAGE ET MOI!

13 h 30 à 16 h 30, les 28 janvier, 4, 11, 18 et 25 février

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... », l'atelier vise à faire prendre 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.



VENDREDI

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ÉMOTIONNELLE Nouveau

13 h 30 – 16 h, les 29 janvier, 5, 12, 19 et 26 février
5 rencontres

Animatrice : Catherine Francoeur

En cette période de grande solitude et d'insécurité, la santé émotionnelle est mise à rude épreuve. Cet atelier propose des rencontres pour le maintien de la santé globale où il sera également possible de trouver son autonomie émotionnelle et réflexive grâce à des techniques du Journal créatif*. Dans un cadre bienveillant et en harmonie avec les valeurs féministes, nous expérimenterons différentes façons de faire afin de se libérer d'une certaine lourdeur quotidienne.

*Aucun talent artistique requis. Participation à un ou plusieurs ateliers possible.