

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, Qc
J3G 2T5



Téléphone : 450 - 467 - 3418

Site web: www.cfessentielle.org
Courriel : essentielle@videotron.ca



L'horaire de L'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. Il est fermé les lundis après-midis pour la réunion d'équipe et entre 12h00 et 13h15 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 un lieu d'appartenance, 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.

CAFÉS RENCONTRES

ME POSITIONNER FACE AU POUVOIR MÉDICAL

Mercredi le 14 février, 13h30 à 16h30 avec Denise Julien

Cette rencontre ne sera pas un débat sur le pouvoir médical. Ce sera un partage sur les façons possibles de réagir et décider en étant dans mon pouvoir, face à un diagnostic, une prescription ou un traitement. Je peux rester figée dans une situation qui ne me convient pas. J'ai une part dans la décision et je peux poser des questions. Cette rencontre ne sera pas un débat sur le pouvoir médical. Ce sera un partage sur les façons possibles de réagir et décider en étant dans mon pouvoir, face à un diagnostic, une prescription ou un traitement. Je peux rester figée dans une situation qui ne me convient pas. J'ai une part dans la décision et je peux poser des questions.

BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ : L'INFLUENCE DE LA SOCIÉTÉ

Mercredi le 7 mars, 13h30 à 16h30 avec Éliane Brockelmaier

Le but de cette rencontre est de comprendre l'influence de la société sur soi, sur la sexualité et sur les relations amoureuses. Ensuite, à l'aide d'une activité toute en créativité, vous aurez l'opportunité de vous exprimer et de passer un message en lien avec ces pressions sociales.

BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ : REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SEXUALITÉ

Mercredi le 21 mars, 13h30 à 16h30 avec Éliane Brockelmaier

Dans cette rencontre, il sera question d'identifier les pratiques sexuelles qui vous conviennent réellement. Par la suite, afin d'aller dans la direction de reprendre le pouvoir sur sa sexualité, nous allons explorer le sujet de l'affirmation de soi sexuelle.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Féministes tant qu'il le faudra!

Dimanche le 4 mars
Brunch

Informations à venir

ACCÈS INTERNET

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



ACTIVITÉS HIVER 2018



JOURNÉE PORTE OUVERTE

**Mercredi le 10 janvier
de 9h00 à 16h30**

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

INSCRIPTIONS
au Centre ou
par téléphone à partir
de 11h00 le 10 janvier

450-467-3418

 LUNDI

COMITÉ ACTION

Habiter notre territoire en harmonie
18h30 à 21h00, à partir du 15 janvier
7 rencontres
Animatrice : Linda Basque

Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles participantes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme et nous avons pleins de beaux projets pour la session hiver. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à venir participer à une rencontre pour en savoir plus.

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

 MARDI

DE LA TOILE À L'ÉTOILE

9h00 à 12h00, à partir du 20 février
4 rencontres: 20 et 27 février, 6 et 13 mars
Animatrice : La Clé sur la porte

Pourquoi on doute et on se remet en question? Pourquoi on se sent coupable dans une relation? On en vient à penser que « c'est peut-être moi le problème ». On apprend à être en relation de couple avec les modèles présentés autour de nous et dans la société. Pourquoi une femme sur quatre vit-elle au cours de sa vie un épisode de violence conjugale? Cet atelier veut faire la lumière sur la voix intérieure qui nous bloque, qui nous paralyse devant un événement insécurisant, qui nous juge sans cesse face à nos compétences. Un atelier pour apprendre à contrer cette voix et retrouver ses capacités, son essence et son pouvoir.

CUISINE COLLECTIVE

13h30 à 16h30
4 rencontres : 6 - 27 février
Animatrice : Louise Clément

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.

PRENDRE SOIN DE SON CORPS, PRENDRE SOIN DE SOI Nouveau

13h30 à 16h30, à partir du 30 janvier
9 rencontres
Animatrice : Noémie Dubuc

Je te propose de venir te mettre à l'écoute de ton corps et sortir un peu de ta tête. C'est l'occasion de te mettre en mouvement dans un espace de non-jugement pour t'exprimer en toute liberté. On va trouver des moyens pour se connecter à son corps et ainsi prendre soin de nous dans le plaisir et la découverte.

 MERCREDI

OSEZ PRENDRE LA PLUME !

9h00 à 12h00, à partir du 31 janvier  Nouveau
8 rencontres
Animatrice : Julie Desroches

Que ce soit des cartes de souhaits, des courriels ou des textos, nous sommes toutes appelées à écrire un jour. Mais qu'en est-il de coucher sur la page nos pensées, nos ressentis, nos aspirations ou les fruits de notre imagination? Peut-être écrivez-vous déjà mais avez besoin d'une stimulation extérieure pour nourrir votre élan? Peut-être n'écrivez-vous pas encore mais en ressentez l'appel ? À l'aide d'outils créatifs et corporels, un atelier d'écriture ludique pour partir à la découverte de soi par les mots et la plume.

CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, 31 janvier et 14 mars
2 rencontres
Animatrice : Julie Desroches

L'occasion d'aller au cinéma à l'Essentielle pour visionner des documentaires et échanger toutes ensemble! Nous regarderons *La folle entreprise, sur les pas de Jeanne-Mance*, premier film consacré à la cofondatrice de Montréal dont le destin singulier et le rôle majeur ont été occultés des livres d'histoire. Et pourtant, combien de grandes métropoles dans le monde peuvent s'enorgueillir d'avoir une femme pour fondatrice? Puis, *Les pépites*, une aventure humaine extraordinaire racontant la vie misérable d'un grand nombre d'enfants dans la décharge « à ciel ouvert » de Phnom-Penh au Cambodge, et d'un couple à la retraite décidé à tout faire pour les aider à sortir de cet enfer. Plaisir et popcorn au menu!

VENEZ DÎNER AVEC NOUS !

Tous les mercredis, à compter de 12h00, 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)


L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13h30 à 16h30, 28 février et 28 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

LUMIÈRE SUR NOS CROYANCES: le rôle qu'elles jouent dans notre vie

9h00 à 12h00, à partir du 1 février  Nouveau
9 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Nos croyances conscientes et inconscientes agissent sur nos vies. Elles conditionnent nos choix et nos comportements parfois même à notre insu. Mieux vaut en être consciente ! Il est intéressant d'examiner nos croyances et de se remettre à jour avec nous-mêmes afin d'accéder à notre plein potentiel dans l'accueil de qui nous sommes vraiment..

COMITÉ CENTRE DE DOC

9h00 à 12h00
4 rencontres : 8 et 22 février, 15 et 29 mars
Animatrice : Catherine Véronneau

Un centre de documentation, c'est un lieu de ressourcement, de référence. C'est un petit plus qui peut faire toute la différence dans un centre de femmes. Vous avez envie de participer à un comité de réflexion et de travail ayant pour objectif d'améliorer le centre de documentation de l'Essentielle? Joignez-vous à nous dans ce comité qui allie réflexion et plaisir!