

Pour nous joindre

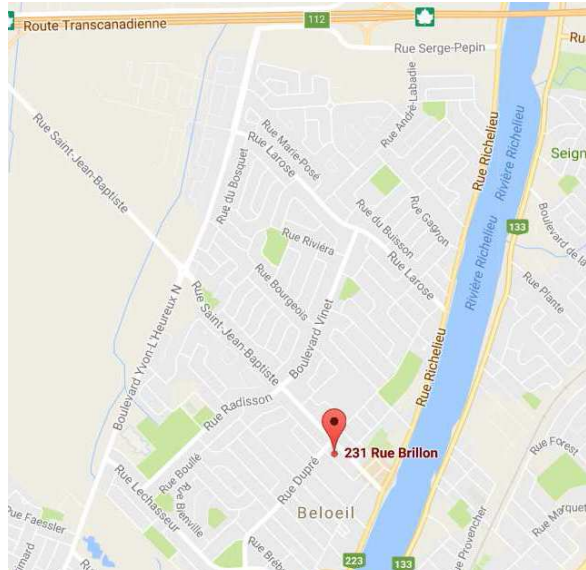
Centre de femmes L'ESSENTIELLE
231, rue Brillon
Beloeil, QC
J3G 2T5



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



Pour se rendre



L'horaire de l'Essentielle

L'Essentielle est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30. Il est fermé les lundis après-midi 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 ses besoins, son âge, son état civil, sa nationalité ou son 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.

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

POUR MEMBRES SEULEMENT

LES « PLASTERS » NE SONT PAS DES REMÈDES !

Lundi le 10 avril de 9h00 à 16h00
Animatrice : Linda Basque

Une formation pour nous soutenir dans l'analyse de la conjoncture politique et économique du Québec et nous préparer pour la prochaine semaine nationale d'action des centres de femmes du Québec qui aura lieu du 24 au 28 avril 2017! Le thème conducteur de cette année est: «Les coupures font toujours souffrir les femmes! Les plasters ne sont pas des remèdes!». Par le biais d'outils d'animation du comité d'action politique de l'R et de notre propre comité action, venez vous alimenter et vous inspirer afin de dénoncer les conséquences des politiques sexistes d'austérité sur les femmes et sur les centres de femmes. Réflexion et plaisir seront de la partie!

DATES À RETENIR

Fête des bénévoles
19 avril

Bilan des participantes
3 mai (en soirée)

Le Centre sera fermé pour la rédaction du rapport d'activités :
Les 23,24,25 et 29 mai

Assemblée générale annuelle
21 juin

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2017



INSCRIPTIONS

au Centre ou par
téléphone à partir du
lundi 20 mars

(450) 467-3418



MARDI

COMITÉ CENTRE DE DOC

13h30 à 16h30, 4 et 18 avril et 2 mai
3 rencontres
Animatrice : Catherine Véronneau

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 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!

ATELIERS SEXO Nouveau

CINÉ-SEXO DES NUANCES DE SEXE ET DE GRIS

13h30 à 16h30, 11 avril
Animatrice : Joëlle Talbot

La sexualité des personnes plus âgées semble être, encore aujourd'hui, un sujet trop souvent tabou. Le documentaire *Des nuances de sexe et de gris* déconstruit ce mythe de l'asexualité chez les aînéEs en présentant le portrait de personnes qui, malgré le vieillissement, ont conservé une sexualité active.

RELATION SAINE 101

13h30 à 16h30, 25 avril
Animatrice : Joëlle Talbot

Que vous soyez célibataire ou en couple, et peu importe votre orientation sexuelle, cette rencontre vise à échanger sur les composantes d'une relation saine. Nous aborderons le concept de consentement et verrons de quelle façon il est possible (et même nécessaire) de s'affirmer sexuellement. Notez qu'il ne s'agit pas d'un atelier sur la violence conjugale, mais bien d'un outil permettant d'orienter positivement une relation existante ou future dans une optique d'épanouissement conjugal et sexuel.



MARDI (suite)

COMITÉ ACTION

Habiter notre territoire en harmonie
18h00 à 21h00, à partir du 4 avril
5 rencontres
Animatrice : Linda Basque

Maintenant rendues à la troisième année de travaux du Comité action "Habiter notre territoire en harmonie", nous sommes toujours à la recherche de participantes ayant le goût de se joindre à nous. Si vous avez envie de vous impliquer au niveau de votre Centre, de votre communauté, de votre municipalité, de votre MRC, ce comité est pour vous. Si développer des outils de communication, participer à des activités de sensibilisation et de diffusion ou bien encore participer à des rencontres de travail vous intéressent, nous avons un sous-comité pour vous. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à venir assister à une rencontre.

ENEZ 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!



CAFÉ-RENCONTRE

VIOLENCE CONJUGALE OU CHICANE DE COUPLE

Mercredi le 19 avril, 13h30 à 16h30 avec Annie Flibotte

Tout le monde peut un jour ou l'autre poser des gestes de violence, donner des coups, crier des bêtises à son partenaire ou claquer des portes, mais est-ce nécessairement de la violence conjugale ? Quels sont les critères qui nous permettent de distinguer la chicane du rapport de pouvoir associé à la violence conjugale ? Une rencontre pour bien distinguer les deux.

LES DEUILS

Mercredi le 3 mai, 13h30 à 16h30 avec Denise Julien

Les deuils font partie de la vie. Petits, moyens et grands. Il est intéressant de connaître les étapes du deuil afin de mieux passer à travers et d'en ressortir pacifiée. Au bout du tunnel, il y a une nouvelle vie avec beaucoup de possibilités, de bien-être et de joie retrouvée.



MERCREDI

J'AI OUBLIÉ QUI J'ÉTAIS

9h00 à 12h00, à partir du 5 avril
5 rencontres
Animatrice : Denise Julien

Dans mes rôles de conjointe, de mère, de femme au travail, de proche aidante, de travailleuse bénévole, etc., je me suis peut-être perdue de vue et épuisée... Je reviens tranquillement vers moi. Quels sont mes besoins, quel pouvoir ai-je sur mon bien-être ? Comment me redonner une place dans ma propre vie ?

CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ

13h30 à 16h30, 5 et 12 avril
2 rencontres
Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma pour visionner deux documentaires et échanger toutes ensemble! Nous regarderons le film *Demain*: Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales pour réinventer le monde? Le deuxième sera *Amour et argent peuvent faire bon ménage*: À travers différents témoignages, ce film explore un tabou qui persiste au sein des couples. Il présente les codes amoureux dont il faut tenir compte, les principaux modes de gestion financière et démystifie les différents types d'union.



JEUDI

LA FEMME SAUVAGE EN NOUS

9h00 à 12h00, à partir du 6 avril  Nouveau
5 rencontres
Animatrice : Julie Desroches

Chaque femme porte en elle une force instinctive, riche de dons créateurs et d'un savoir intuitif. Inspiré du livre « Femmes qui courent avec les loups » de Clarissa Pinkola Estés, un atelier pour retrouver cette part enfouie en nous à travers la créativité, l'intuition et l'expression de soi. Ensemble, nous partirons en quête de cette femme sauvage et sage, porteuse de vitalité et de confiance.



Samedi

LA CUISINE SANS ALLERGÈNE

9h à 16h30, 22 et 29 avril
2 jours  Nouveau
Animatrice : Louise Clément

Vous voulez varier votre alimentation en choisissant des aliments faciles à digérer ? Vous avez une intolérance au gluten, aux produits laitiers ou au soya ? Vous souffrez d'inflammation, d'arthrite, de diabète, d'insomnie ? Votre digestion est lente, vous avez des ballonnements et autres inconforts ? Reprenez du pouvoir sur votre santé. Venez cuisiner des plats conçus à base d'aliments peu allergènes dans une ambiance conviviale et propice aux échanges entre participantes.

