

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



L'R des centres de femmes du Québec

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.

Horaire

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.

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. Inscrivez-vous et apportez votre lunch !



CAFÉS RENCONTRES

INÉGALITÉS ET CLIMAT DÉRÉGLÉ, C'EST ASSEZ !

Mercredi 3 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Josée Harnois, Table régionale des organismes volontaires d'éducation populaire (TROVEP)

La crise climatique est inévitable et indéniable. Les données scientifiques partout dans le monde forment des pronostics alarmants ! Quelles sont les causes et les conséquences de cette crise, qui sera touchée, comment y faire face ? Une rencontre pour s'informer, s'outiller, réfléchir et comprendre les enjeux autour de la transition écologique et énergétique au Québec et en Montérégie.

MYTHE DE L'ÉGALITÉ ATTEINTE

Mercredi 17 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin

Un atelier engageant et dynamique où les participantes ont l'occasion d'échanger sur leurs expériences communes et différentes. Discussions et réflexions sur l'égalité entre les hommes et les femmes et l'égalité entre les femmes. Parlons féminisme et regardons ensemble où nous en sommes !

FEMMES ET ITINÉRANCE

Mercredi 1er mai, 13 h 30 à 16 h 30, avec Véronique Mayer

Avez-vous remarqué qu'il y a peu de femmes dans la rue en situation d'itinérance ? Est-il vrai de dire qu'il y a moins de femmes sans abri ? Nous tenterons de comprendre les obstacles auxquels elles font face et les enjeux du système social. Changeons notre façon de voir l'itinérance pour mieux vivre ensemble !

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE INTERNATIONALE DE SOLIDARITÉ FÉMINISTE

Mercredi 24 avril, Soupe solidaire, 12h

Le 24 avril 2013, l'effondrement de l'usine Rana Plaza au Bangladesh a tué 1 132 personnes, majoritairement des femmes, et en a blessé plus de 2 500 autres. La tragédie a mis en évidence les conditions de travail lamentables de même que les conditions salariales déplorables dans l'industrie du textile. Depuis, la Marche mondiale des femmes commémore cette journée par un appel à la solidarité féministe contre les entreprises transnationales, l'objectif étant de dénoncer le conflit entre le capital et la vie, et rappeler les conséquences concrètes sur le quotidien des femmes.

JOURNÉE DES ROBES ROUGES

Dimanche 5 mai, Détails à venir

La Journée des robes rouges est l'occasion de rendre hommage aux milliers de femmes, de filles et de personnes bispirituelles autochtones victimes d'une violence disproportionnée au Canada et de sensibiliser la population à cet enjeu. Elle a été inspirée par le projet REDress, une installation de l'artiste métisse Jaime Black, dans laquelle elle a accroché des robes rouges vides représentant les femmes disparues et assassinées. Ces robes rouges sont ensuite devenues le symbole de la crise persistante entourant les femmes, les filles et les personnes spirituelles autochtones tuées ou disparues.

JOURNÉE BONBON

(pour les membres seulement)

Lundi 29 avril, 9 h à 16 h, avec Marie-Soleil Chrétien, Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie (TCGFM)

Depuis quelques années, nous remarquons une montée des discours antiféministes tant dans la sphère publique que privée. Que ce soit dans les médias, sur les réseaux sociaux et même de la part de nos proches durant un souper de famille. Mais, qu'est-ce que l'antiféminisme ? Comment se manifeste-t-il ? Comment pouvons-nous individuellement et collectivement réagir à ces comportements qui remettent sans cesse les idées féministes en question ? Au cours de la journée, une série d'activités interactives sera offerte pour démystifier l'antiféminisme et explorer des tactiques de résistance.



ACTIVITÉS PRINTEMPS 2024

INSCRIPTIONS
au Centre ou par téléphone
à partir
du lundi 18 mars

450 467-3418

**LUNDI****CINÉ-CAUSERIE ENGAGÉ**

9 h à 12 h, les 15 et 22 avril
2 rencontres, en Zoom
Animatrice : Joanie Cloutier

L'occasion idéale d'aller au cinéma avec l'Essentielle pour voir des films engagés et échanger à propos des divers enjeux qui y sont soulevés. Le documentaire *Israël – Palestine, 60 ans de violence*, réalisé par Mathieu Schwartz en 2007, sera présenté. Des images d'archives de ces événements nous donneront l'occasion d'échanger à propos de ce conflit. Des entrevues avec des PalestinienNEs et des IsraélienNEs témoins des conflits complètent ce portrait saisissant. Dans *Les figures de l'ombre*, c'est le destin extraordinaire des trois scientifiques afro-américaines qui ont permis aux États-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale qui sera raconté, au moment de la mise en orbite de l'astronote John Glenn. Maintenus dans l'ombre de leurs collègues masculins et dans celle d'un pays en proie à de profondes inégalités, leur histoire longtemps restée méconnue est enfin portée à l'écran.

DATES À RETENIR

**Action de solidarité féministe –
24 heures pour la Palestine :**
Samedi 30 mars, 12 h-13 h

Reconnaissance du travail bénévole :
Mercredi 10 avril


**Semaine d'actions pour la justice
climatique et sociale :** Action
montérégienne – **Judi** 18 avril en après-
midi

Bilan des participantes : **Mercredi**
1er mai (en soirée)

**Fermeture du Centre pour la rédaction
du rapport d'activités :** 13-16 mai

Assemblée générale annuelle :
Mercredi 19 juin

**MARDI****COMMENT VOIR LA VIE AUTREMENT
ET REPRENDRE SON POUVOIR**

9 h à 12 h, du 2 au 30 avril 
5 rencontres
Animatrice : Céline Godbout

Cet atelier permettra, par un travail sur nos croyances, nos perceptions et nos attitudes, de changer notre rapport à nous-même, aux autres et face à la vie. Ce changement pourra ainsi favoriser un impact plus positif sur tout ce qui nous entoure.

**DÉCOUVERTE DU JOURNAL CRÉATIF
COMME OUTIL D'INTROSPECTION**

9 h à 12 h, le 30 avril, en Zoom

Animatrice : Catherine Francoeur

Vous avez envie de découvrir une nouvelle manière de vous connecter à vous-même, d'entrer en relation avec ce qui se passe à l'intérieur de vous? Cette rencontre découverte vous guidera à travers différentes techniques du Journal Créatif dans lequel trois langages s'entremêlent : l'écriture, le dessin et le collage. Le tout stimulera votre créativité en vous donnant accès à votre jardin intérieur.

Aucun talent artistique requis. L'atelier est offert par une animatrice certifiée en Journal Créatif. Matériel de base à avoir avec soi : feuilles blanches ou cahier, stylos, crayons-feutres, crayons de bois, ciseau, colle, revues pour découper.

**ACCOMPAGNEMENT ZOOM**

Avec Virginie Tittley


Pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom, inscrivez-vous à ces rencontres individuelles dans le but de tenir des ateliers en visioconférence ou de découvrir comment y assister aisément. Accompagnement de l'installation du logiciel jusqu'à la participation à une rencontre. Si vous n'avez pas le matériel nécessaire ou la connexion Internet, SVP nous contacter.

**MERCREDI****CUISINE COLLECTIVE – déjeuners
équilibrés**

9 h à 12 h, 3 avril 
Animatrice : Virginie Tittley

Explorez différentes façons de cuisiner des déjeuners complets, sains et équilibrés. Ces recettes végétariennes vous fourniront l'énergie nécessaire pour commencer la journée du bon pied. Des plats cuisinés par toutes les participantes dans le plaisir et la découverte, qu'on rapporte ensuite à la maison.

DÉPANNAGE MAISON

 Voulez-vous acquérir plus de confiance pour exécuter des travaux mineurs à la maison, être plus autonome, démystifier l'utilisation d'outils? Si oui, ces ateliers pratiques sont pour vous.

AMÉNAGEMENT I

9 h à 12 h, le 10 avril

Animatrice : Anne Richard-Webb

- J'ai un trou dans mon mur, comment le réparer?
- Avec quoi vais-je accrocher mon tableau?
- Installation de tablettes et de rideaux
- Ma moustiquaire laisse passer les moustiques, qu'est-ce que je fais?

AMÉNAGEMENT II

9 h à 12 h, le 17 avril

Animatrice : Anne Richard-Webb

- Salle de bain
 - Changer le silicone autour du bain
 - Changer des tuiles dans la salle de bain
 - Réparer les joints de céramique
 - Comment installer une barre sécuritaire dans la douche
- Comment nettoyer la moisissure

PROTECTION À DOMICILE

9 h à 12 h, le 24 avril

Animatrice : Anne Richard-Webb

- Est-ce que je me sens en sécurité quand je suis chez moi?
- Quels sont les moyens que je peux utiliser pour me sentir en sécurité?
- Quelques trucs (serrures, minuterie, ressources...)

**JEUDI****L'INFLUENCE DE LA COLÈRE DANS MES
COMMUNICATIONS**

9 h à 12 h, du 4 avril au 2 mai
5 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Comprendre la colère, cette émotion avec laquelle on n'est pas toujours à l'aise et qui sonne l'alarme pour indiquer des besoins à combler, nous donne des indices sur ce que nous voulons communiquer. Cet atelier explore des pistes pour manifester sainement notre colère sans se détruire ou détruire l'autre, et exprimer ce que nous voulons vraiment.

LE CONTRÔLE COERCITIF

13 h 30 à 16 h 30, 4 avril

Animatrices : Fiona Badard et Nadia Morin, La clé sur la porte

Il y a plusieurs années, quand il s'agissait de violence conjugale, nous parlions principalement de la violence physique. Aujourd'hui, nous parlons du concept de contrôle coercitif et nous ne parlons plus d'événement unique. Dans cet atelier, les stratégies souvent subtiles et sournoises utilisées pour prendre le contrôle de la relation seront analysées, afin de mieux comprendre pourquoi une femme qui vit de la violence conjugale reste dans cette relation.

HISTOIRE(S) VIVANTE(S)

13 h 30 à 16 h 30, le 11 avril 

Animatrice : Joëlle Thérien, comité Mémoire des femmes de la Fédération Histoire Québec

Découvrir l'histoire des femmes du Québec tout en s'amusant, c'est possible!

Si la température le permet, l'atelier aura lieu à l'extérieur, incluant une petite visite guidée à travers les rues du quartier.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS

13 h 30 à 16 h 30, 2 mai

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 ce qui nous anime. Un atelier si populaire qu'il revient régulièrement. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.