



231 rue Brillon, Beloeil  
450 467-3418  
www.cfessentielle.org

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS : Hiver 2026

### Janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12	13	14	15
		11 h : Inscription 12 h : Dîner	
19	20	21	22
		12 h : Dîner	
26	27	28	29
		12 h : Dîner	

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS : Hiver 2026

### Février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9 h : Réconciliation  18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : Cuisine collective (A) 12 h : Dîner 13 h 30 : Comité en marche vers l'action	9 h : Comité bibliothèque
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
9 h : Réconciliation  18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	9 h : Dames de cœur  13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : Actualité en questions 12 h : Dîner 13 h 30 : Projet ♀ et psychiatrie	9 h : Cuisine collective (B)
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : Cuisine collective (A) 12 h : Dîner 13 h 30 : Comité en marche vers l'action	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
9 h : Réconciliation  18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	9 h : Dames de cœur  13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : ♀ et activité physique 12 h : Soupe du mois 13 h 30 : Pubs sexistes	9 h : Cuisine collective (B)

**Marche exploratoire : date à déterminer**

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS : Hiver 2026

### Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	Sortie : Explorons l'histoire du territoire d'hier à aujourd'hui 13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : Cuisine collective (A) 12 h : Dîner 13 h 30 : Comité en marche vers l'action	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	9 h : Dames de cœur  13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	12 h : Dîner 13 h 30 : Piège des préjugés et des croyances	9 h : Cuisine collective (B)
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : Cuisine collective (A) 12 h : Dîner 13 h 30 : Comité en marche vers l'action	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
9 h : Réconciliation  18 h 30 : Antidote   <i>Zoom</i>	9 h : Dames de cœur  13 h 30 : Pouvoir de l'empathie	9 h : ♀ et activité physique 12 h : Soupe du mois 13 h 30 : Dépendance, un terme féminin	9 h : Cuisine collective (B) 9 h : Comité bibliothèque

**Journée internationale des droits des femmes (thème : *Génération deboutte !*) :  
Vendredi 6 mars, formule 5@7 au Centre culturel et communautaire de la Pointe-Valaine (Otterburn Park)**