

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

APPRIVOISER LA SOLITUDE

Mercredi 9 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Linda Basque

Dans notre société hyperconnectée, la solitude est trop souvent associée à un état de tristesse ou d'abandon. Pourtant, la solitude est nécessaire pour, entre autres, recharger nos batteries et nourrir notre créativité. Si les bienfaits de la solitude sont nombreux, il faut s'assurer qu'elle ne se transforme pas en isolement.

LA TECHNOLOGIE DANS NOS VIES

Mercredi 23 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Éliane Brockelmaier et Marie-Eve Boulanger

Cet atelier en deux parties sera animé par une policière communautaire et l'*Arc-en-ciel prévention des dépendances*. On y présentera les nouvelles tendances concernant les fraudes en ligne, l'intelligence artificielle et les mesures de sécurité à mettre en place. Il sera également question des saines habitudes en ligne, de l'équilibre et des défis en lien avec les écrans.

APPRENDRE AU FÉMININ

Mercredi 30 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Élodie Chénier

Cet atelier vous permettra d'apprendre et d'approfondir vos connaissances sur les femmes qui ont eu un impact sur le monde ou les événements qui ont marqué l'histoire. Testez vos connaissances durant l'atelier avec un mini quizz amusant en équipe.

FRANFRELUCHE VA RACONTER un beau conte à sa manière

Mercredi 7 mai, 13 h 30 à 16 h 30, avec Linda Basque

Pour celles d'entre nous qui ont grandi avec l'émission Fanfreluche, on se rappellera qu'elle racontait un conte de fées ou des légendes et, si l'histoire lui déplaisait, qu'elle y entrait physiquement pour changer l'issue selon son désir. C'est ce que nous allons faire avec les contes et les romans qui, au fil du temps, ont maintenu la femme dans un rôle de subordination et de victime et... les raconter à notre manière.

ACTIVITÉ SPÉCIALE

LES TRANSMISSIONS SILENCIEUSES – Rencontres avec l'artiste et médiation culturelle

Jeudi 10 avril de 10 h à 12 h

Jeudi 17 avril de 18 h à 20 h

1 rencontre au choix

Maison Villebon, avec Sylvie Lavoie

Cette exposition aborde les traumatismes de violence sous l'angle transgénérationnel. Elle propose une expérience transformationnelle de reprise de pouvoir des femmes et invite à un dialogue constructif sur le pouvoir réparateur de l'art sur la société.



ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025

INSCRIPTIONS
au Centre ou par téléphone
à partir
du lundi 17 mars

450 467-3418

MARDI**COMMUNIQUER AU QUOTIDIEN**9 h à 12 h, du 8 avril au 6 mai
5 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Communiquer en m'affirmant dans le respect de moi-même et de l'autre, quelle satisfaction ! Nous échangerons sur les habiletés pour nous donner une chance d'avoir une communication claire et de qualité, dans le plaisir et la simplicité.

WEB 10113 h 30 à 16 h 30, 8 avril au 6 mai
5 rencontres

Animatrice : Jessica Hébert

Cette série d'ateliers démystifie différents aspects du Web tout en vous apprenant à mieux manœuvrer les divers outils numériques. Au programme : les rouages de Facebook, d'Instagram, des courriels, du téléphone intelligent, de la sécurité, du paiement en ligne, des plateformes gratuites, etc. Faites-nous part de vos besoins !

MERCREDI**GROUPE D'ENTRAIDE**9 h à 12 h, du 9 avril au 7 mai
5 rencontres

Animatrice : Karine Beaulieu

Un espace bienveillant et respectueux pour prendre du temps pour soi. Un moment de partage et d'écoute où vous pourrez en apprendre davantage sur vous-même et découvrir plusieurs outils pour y arriver. Chaque rencontre portera sur un sujet que nous pourrons développer et approfondir ensemble. Prendre soin de soi, ça s'apprend et ça fait tellement de bien !

ACCÈS INTERNET

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

**JEUDI****CUISINE COLLECTIVE – marocaine**

18 h à 21 h, 10 avril

18 h à 21 h 1 mai

9 h à 12 h, 8 mai

1 rencontre au choix

Animatrice : Emma Benafia

Cet atelier est l'occasion parfaite pour apprendre à cuisiner un couscous végétarien aux saveurs authentiques tout en partageant un moment de solidarité et de convivialité. Vous découvrirez les astuces pour obtenir la texture parfaite et les secrets des épices qui rendent ce plat si unique, tout en échangeant des histoires et des expériences culinaires.

**L'AVENTURE DE VIEILLIR**

9 h à 12 h, du 17 et 24 avril

2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout

Et si avancer en âge était un voyage, une aventure ? Venez explorer l'expérience du vieillissement en le considérant autrement que ce que la société nous reflète. En changeant notre regard, ce temps peut devenir un dernier chapitre de la vie plein de promesses.



En comprenant et en acceptant le paradoxe du vieillissement, il est plus aisé de se tourner vers ce qui reste jeune à l'intérieur de nous. Toutes ensemble, en douceur, donnons-nous les clés pour mieux vieillir.

DÉCOLONISONS NOS ESPRITS :**Genre et sexualité**

9 h à 12 h, 1er mai

Animatrice : Diane Labelle

Avant la colonisation, les nations autochtones maintenaient un système de genres unifié. Dans cet atelier, nous prendrons connaissance de l'existence de multiples genres et expressions de la sexualité qui existaient avant l'arrivée des Européens. Le groupe fabriquera une toile commune pour célébrer la liberté d'exprimer son identité.

**JEUDI****DÉCOLONISONS NOS ESPRITS : Réalités socio-économiques**

9 h à 12 h, 15 mai

Animatrice : Diane Labelle

Tout en discutant de la vie socio-économique des nations autochtones et de ses réalités, le groupe examinera la richesse des baies nourriture saine et gratuite. Des recettes traditionnelles seront partagées.

**MOTS DE FEMMES :****Gym Artavoix**

13 h 30 à 16 h 30, du 10 avril au 1er mai

4 rencontres

Animatrices : Chantal Campeau, de MusikElles, et Linda Basque

Au printemps se tiendront les préparatifs de la Marche mondiale des femmes (MMF) 2025, un événement qui invite toutes les femmes à se rassembler pour échanger, exprimer leur indignation, mais surtout pour contribuer activement aux solutions et se soutenir dans la joie. Ces préparatifs se feront à travers la création littéraire et des exercices vocaux. Aucun talent particulier n'est requis, juste l'envie de chanter ou de jouer, avec une bonne dose d'humour. Continuons à explorer la voix puissante des femmes !

**LANCEMENT MMF 8 MARS 2025****ACTIVITÉ SPÉCIALE—
ACTION COLLECTIVE****JOURNÉE
DES ROBES
ROUGES**
Lundi 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 bispirituelles autochtones tuées ou disparues.

IMAGE: [ATU Local 113's United Indigenous Council Red Dress Day Display – ATU Local 113](#)**DATES À RETENIR****Reconnaissance du travail bénévole**
Mercredi 16 avril**Journée internationale de solidarité féministe**
Jeudi 24 avril**Journée bonbon (pour les membres seulement)**
Lundi 28 avril**Bilan des participantes**
Mercredi 7 mai (en soirée)**Fermeture du Centre pour la rédaction du rapport d'activités**
20, 21, 22 et 26 mai**Assemblée générale annuelle**
Mercredi 18 juin