



ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

JOURNÉE PORTE OUVERTE

Mercredi 10 septembre
9 h à 16 h 30

**Les activités seront
présentées dès 9 h 30
dans notre pavillon extérieur
et une épiluchette
de maïs suivra.**

INSCRIPTIONS

au Centre ou
par téléphone
à partir de 11 h le
10 septembre

(450) 467-3418

DATES À RETENIR

10 septembre : Porte ouverte

4 octobre : Journée nationale de commémoration pour les femmes et filles autochtones disparues et assassinées

7 octobre : Journée nationale des centres de femmes

18 octobre : Marche mondiale des femmes 2025 – action nationale

25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes et Commémoration

3 décembre : Bilan des participantes

10 décembre : Party du temps des fêtes *

*Exclusif aux membres

DEVENIR MEMBRE

APPUYEZ LA MISSION DU CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE !

Devenez membre de l'Essentielle pour témoignez de l'importance que vous accordez à nos valeurs de solidarité, de transparence, d'éthique, d'imputabilité, de respect et d'approche féministe.

Être membre est une symbolique qui exprime votre sentiment d'appartenance et, en même temps, un geste significatif de votre intention de contribuer à son développement et à la mise sur pied de ses activités et d'adhérer à la vision féministe.

Pour nous joindre

L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil Québec
J3G 2T5

Téléphone : 450 467-3418
Télécopieur : 450 467-1749
www.cfessentielle.org
essentielle@videotron.ca
FB: CFEssentielle



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.

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.

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 !**

LUNDI

RÉCONCILIATION – De la compréhension à l'action

9 h à 12 h, les 29 septembre, 27 octobre, 10 novembre et 1er décembre
4 rencontres



Animatrice : Diane Labelle, Conseil scolaire des Premières Nations en éducation des adultes
Pour mener à une meilleure compréhension des enjeux auxquels les nations autochtones font face, afin de devenir des alliées actives.

La réconciliation au Québec : Le 30 septembre, Journée de vérité et de réconciliation, est observé comme un jour férié dans plusieurs des provinces et territoires du Canada, mais pas ici au Québec, où les torts des pensionnats se sont faits ressentir jusqu'à la fin des années 1990, un triste pan de notre histoire où la population allochtone fut engagée à « Sauver les pauvres Indiens ». Cette présentation portera sur le rôle de l'éducation dans l'assimilation continue des autochtones

La violence familiale : Les taux de féminicides augmentent dans les communautés autochtones comme dans la société allochtone. Cette session sera vouée à une discussion sur les causes spécifiques aux nations autochtones, qui contribuent pour une large part aux statistiques alarmantes, et les pistes d'intervention possibles.

Au-delà de Joyce : Joyce Eschequan a mis en lumière au prix de sa vie les traitements choquants que peuvent vivre les personnes autochtones qui font appel aux services de santé à l'extérieur de leurs communautés. Cette session regardera de plus près la question de racisme systémique vécu et noté dans le rapport Viens, ainsi qu'une discussion sur les changements apportés dans les cinq dernières années.

Les 13 lunes : Chez les Haudenosaunee, les mères de clans suivent les pleines lunes pour établir les cérémonies aux maisons longues. Cette session portera sur le symbolisme des 13 lunes inscrites sur le dos de la tortue par rapport au déroulement de l'année et des saisons.

MARDI

ATELIER DE PRATIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS

9 h à 12 h, les 7 et 14 octobre
2 rencontres

Animatrice : Céline Godbout

Aimeriez-vous être plus présente à ce que vous faites ? Voudriez-vous vous sentir plus détendue et plus calme ? Aimeriez-vous craindre moins l'avenir et moins ruminer le passé ? Aimeriez-vous vivre moins de montagnes russes émotionnelles ? Comme nous vivons dans un monde rapide et en changements profonds qui exige beaucoup d'adaptation, il est normal qu'on puisse se sentir dépassée. Cet atelier propose plusieurs techniques pour calmer le mental et revenir dans le présent tout en abordant les attitudes qui favorisent une capacité plus grande à ressentir paix et sérénité.

LES PORTES

9 h à 12 h, 21 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

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

- ◆ Ma porte ferme mal, que puis-je faire ?
- ◆ Utilisation d'un rabot, d'un ciseau à bois
- ◆ Changement des poignées de porte
- ◆ Réparation d'une peinture qui ne tient plus en place
- ◆ Ma serrure reste bloquée !
- ◆ Comment ça fonctionne une serrure ?
- ◆ Je déménage et je voudrais m'installer une serrure neuve
- ◆ Qui est de l'autre côté de la porte ?
- ◆ Installation d'un œil magique

ISOLATION

9 h à 12 h, 28 octobre

Animatrice : Anne Richard-Webb

- ◆ Mon logement est-il suffisamment isolé ?
- ◆ J'ai beau chauffer, il fait toujours froid !
- ◆ Effets de l'humidité
- ◆ Comment puis-je faire pour isoler mon logement ?
- ◆ Isolation des fenêtres, des portes, des tuyaux
- ◆ Trucs pour économiser du chauffage
- ◆ Produits disponibles sur le marché

MARDI

RIDÉES MAIS PAS FANÉES !

13 h 30 à 16 h 30, les 21 et 28 octobre
2 rencontres

Animatrice : Linda Basque



Un atelier d'échange et de réflexion sur les femmes et le vieillissement offert aux femmes de 50 ans et plus. Trois grands thèmes sont abordés au cours de cette formation : l'image corporelle et la sexualité ; vivre seule ou en couple (avantages et inconvénients) et l'implication citoyenne/sociale des femmes aînées. Chaque thème est appuyé par une capsule vidéo qui sert de « brise-glace » aux discussions.

CUISINE COLLECTIVE THÉMATIQUE – Cap sur le sud de la France

13 h 30 à 16 h 30, 4 novembre au 2 décembre
5 rencontres

Animatrice : Emma Benafla



Rejoignez-nous pour des ateliers conviviaux aux saveurs méditerranéennes. Plongeons ensemble dans l'ambiance du sud à travers une courte vidéo immersive qui nous fera voyager, échanger et découvrir les richesses culturelles de cette belle région française.

MERCREDI

POLARITÉS/SOUS-PERSONNALITÉS

9 h à 12 h, 1er octobre au 3 décembre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Nous avons toutes à l'intérieur de nous des personnages qui s'opposent. On les appelle les polarités ou sous-personnalités. En voici des exemples : une lâche et une courageuse, une peureuse et une téméraire, une hypersensible et une rationnelle, etc. Il est intéressant de reconnaître ces parties extrêmes de soi qui, parfois, mènent notre vie aux dépens de notre équilibre. Nous nous amuserons à les découvrir et à les mettre au service de notre bien-être.

Accès Internet

L'Essentielle offre la possibilité
d'utiliser des ordinateurs





MERCREDI— CAFÉS RENCONTRES

FEMMES AUTOUR DU MONDE — 1 RENCONTRE DE JOUR OU DE SOIR

Mercredi le 22 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Emma Benafra

Mercredi le 12 novembre, 18 h à 21 h, avec Emma Benafra

Une rencontre interculturelle et visuelle qui invite à découvrir et discuter des conditions de vie des femmes dans différents pays. Elle met en lumière les réalités sociales, économiques et culturelles propres à chaque région du monde, tout en vous donnant la parole. Ce café-rencontre s'inscrit également dans une démarche engagée à travers la Marche mondiale des femmes, un mouvement féministe international qui milite pour l'égalité, la paix et la justice sociale.

ANALYSE SOCIALE DE L'IMAGE CORPORELLE — Mercredi le 8 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Hébert

Quand nous parlons de l'image corporelle, il est difficile d'ignorer les standards de beauté, l'idéal social de minceur ainsi que les stéréotypes entourant l'image de la femme. L'atelier vise à réfléchir à ces standards de beauté dans le temps et d'une culture à l'autre. Il permettra également de se pencher sur ce qui influence l'image corporelle dans notre société actuelle et quels en sont les impacts chez les femmes.

LA SYMPHONIE COLLECTIVE : Du je au nous — Mercredi 15 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin

Comment mon moi existe parmi le nous ? Voilà une drôle de question pourtant essentielle. Et si on jouait à comprendre comment chacune de nous, avec ses envies, ses idées (et parfois ses contradictions), peut participer à construire un « nous » solidaire ? Ensemble, expérimentons les joies, les surprises (et les fausses notes !) du passage de l'individuel au collectif.

ÉLECTIONS MUNICIPALES — Mercredi 1er octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Les élections municipales auront lieu en novembre. Pourquoi s'y intéresser ? Est-ce vraiment important ? Y a-t-il de la place pour les préoccupations de mon organisme, de ma communauté ? Pour mes préoccupations citoyennes ? Est-ce que je devrais exercer mon droit de vote ? Un café-rencontre spécial pour réfléchir aux enjeux qui nous préoccupent et se préparer pour les élections.

L'ITINÉRANCE AU FÉMININ : Une réalité invisible — Mercredi 29 octobre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin

Pourquoi voit-on si peu de femmes en situation d'itinérance ? En existe-t-il réellement moins ou leur itinérance prend-elle des formes plus discrètes ? Cet atelier propose une réflexion critique sur la manière dont le gouvernement du Québec définit et aborde l'itinérance, en mettant en lumière les parcours particuliers des femmes et les obstacles systémiques qu'elles affrontent. Un espace d'échange pour mieux comprendre cette réalité souvent invisible et œuvrer à une société plus inclusive et solidaire.

À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE BIBLIOTHÈQUE — Mercredi le 5 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Hébert

Les femmes qui lisent sont dangereuses : voici l'intitulé d'un ouvrage qui nous saute aux yeux dès notre entrée dans notre bibliothèque. Ce livre analyse comment, à travers l'histoire, la lecture a ouvert un monde de pensée, d'imagination et de savoir aux femmes, à une époque pendant laquelle elles étaient mises à l'écart de ces domaines. Nous souhaitons continuer de développer un monde littéraire construit par et pour toutes les femmes, en commençant par les membres de l'Essentielle. Pour ce faire, nous vous invitons à venir découvrir la bibliothèque, ce qu'elle contient et ce qu'on peut y faire. Cela vous donnera la chance de découvrir quelques ouvrages inspirants, puissants et, surtout, féministes !

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

ET COMMÉMORATION DU 6 DÉCEMBRE — Mercredi 19 novembre, 13 h 30 à 16 h 30, avec Jessica Boutin

La lutte aux violences faites aux femmes fait partie intégrante de la Marche mondiale des femmes (MMF). Depuis le début de la pandémie, nous avons assisté à une exacerbation des violences faites aux femmes, particulièrement celles qui ont mené à de nombreux féminicides. L'Essentielle renouvelle sa distribution de boucles blanches et vous invite à une activité pour poser un geste et agir pour la prévention de toute violence.

L'ACTUALITÉ EN QUESTIONS — Mercredi 26 novembre 13 h 30 à 16 h 30, avec JC Chayer

Faites le tour de l'actualité 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. Chaque rendez-vous, nous accueillons une éditorialiste invitée. Les observatrices sont bienvenues.



JEUDI

COMITÉ MMF 2025

13 h 30 à 16 h, 11 septembre au 16 octobre

6 rencontres (maximum)

Animatrice : Linda Basque



Encore en marche pour transformer le monde ! C'est sous le thème de la MMF 2025 que nous vous invitons à venir nous aider à sensibiliser la population aux revendications portées par les marches de 1995 à aujourd'hui. Nous souhaitons aussi favoriser l'implication des membres de l'Essentielle ainsi que des femmes du quartier, aux activités de la MMF 2025.

MON COFFRE À OUTILS POUR FAIRE FACE À LA TOURMENTE

13 h 30 à 16 h 30, 23 octobre – 4 décembre

7 rencontres

Animatrice : Linda Basque



Dans notre société actuelle axée sur le culte de la performance, de la compétition et de la perfection, nous pouvons nous sentir stressées et anxieuses. Cet atelier vous offre des outils pour mieux vivre les changements et les moments de transition auxquels nous sommes parfois confrontés. Voyons ensemble comment s'outiller pour continuer de bien aller malgré la tourmente.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

MARCHE EXPLORATOIRE

Date à déterminer, avec Jessica Hébert

Participez à une marche collective au cœur de Beloeil pour mieux comprendre les enjeux et identifier ensemble des pistes d'amélioration. Une marche exploratoire, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes (ADS), qui permet d'identifier et d'évaluer des éléments de l'environnement urbain susceptibles d'occasionner des risques d'accident ou d'agression et d'affecter le sentiment de sécurité des femmes. Ensemble, nous allons identifier ces éléments, puis les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements requis. Toutes les femmes sont conviées à y participer.

JOURNÉE NATIONALE DE COMMÉMORATION POUR LES FEMMES ET FILLES AUTOCHTONES DISPARUES ET ASSASSINÉES

Samedi 4 octobre, détails à venir

Le 4 octobre est une journée de commémoration importante qui rappelle avec gravité la violence et les injustices systémiques auxquelles sont confrontées les femmes et les filles autochtones partout au Canada. Chaque année, des veillées organisées par les Sœurs par l'esprit ont lieu dans tout le pays. Ces rassemblements offrent aux membres des communautés un moment pour se réunir, rendre hommage aux femmes et filles autochtones disparues ou assassinées, honorer leur mémoire et soutenir leurs familles. Cette journée vise également à sensibiliser le public à cette crise persistante et à mobiliser la solidarité face à l'ampleur de la violence faite aux femmes et aux filles autochtones.

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Mardi 7 octobre, 13 h 30 à 16 h 30 avec JC Chayer

Cette année, l'Essentielle propose une activité spéciale pour célébrer sous le thème « Révolution'R pour transformer le monde ! » C'est aussi une occasion de se retrouver, de faire connaître le Centre et les femmes qui l'animent. Les centres de femmes membres de l'R existent dans toutes les régions du Québec et rejoignent annuellement 260 000 femmes. Le féminisme de l'Essentielle s'inscrit dans une démarche de justice sociale profitant à toute notre société.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025 – Action nationale

18 octobre à Québec

Sous le thème « Encore en marche pour transformer le monde », des féministes de toutes les régions se rassemblent pour une grande journée de mobilisation collective. Ensemble, nous marcherons pour dénoncer la pauvreté, les violences faites aux femmes et la crise environnementale afin d'opposer une vision d'un monde juste, solidaire et féministe. Voulez-vous marcher avec nous ?

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET COMMÉMORATION

25 novembre au 6 décembre

Campagne d'action qui débute à la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes (25 novembre) et se termine à la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes (6 décembre), en mémoire des 14 femmes assassinées lors de la tragédie de l'École Polytechnique de Montréal en 1989. Ces 12 jours sont l'occasion de réfléchir, de sensibiliser, et d'agir contre toutes les formes de violence fondée sur le genre. C'est aussi un temps pour soutenir les survivantes, dénoncer l'impunité, et travailler ensemble à un avenir plus juste et sécuritaire pour toutes.

Certified Organic & Fair Trade Coffee



LE CAFÉ FÉMININO EST TOUJOURS EN VENTE AU CENTRE!

Il s'agit du premier café certifié biologique et équitable à être exclusivement produit par des femmes. Les profits générés par cette coopérative de péruviennes permettent à des femmes de se sortir de la violence physique et psychologique et de devenir indépendantes financièrement. En vente au coût de 16 \$ le sac de 454 grammes.