

Pour nous joindre

Centre de femmes L'ESSENTIELLE

231, rue Brillon
Beloeil, QC
J3G 2T5



Téléphone : 450 467-3418

Télécopieur : 450 467-1749

Courriel : info@cfessentielle.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

SANTÉ MENTALE ET PRÉJUGÉS –BRISONS LES MYTHES !

Mercredi 8 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Julie et Mélanie, du CDDM

Nous avons toutes et tous des préjugés... parfois sans même nous en rendre compte. Le Collectif de défense des droits de la Montérégie (CDDM), accompagné d'une de ses membres, vous invite à un moment d'échange ouvert et bienveillant pour déconstruire les idées reçues les plus fréquentes en lien avec la santé mentale. Dans un espace sans tabou et sans jugement, nous répondrons à vos questions et démystifierons plusieurs croyances. Une occasion parfaite pour discuter et repartir mieux outillée.

24 HEURES DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

Mercredi 22 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Emma Benafla

Le 24 avril est devenu une date de commémoration internationale pour souligner l'effondrement du Rana Plaza au Bangladesh, une tragédie qui a coûté la vie à plus de 1 100 travailleuses et travailleurs du textile. Cette date nous rappelle la responsabilité des multinationales dans les conditions de travail des femmes à travers le monde. Joignez-vous à notre café rencontre pour dénoncer l'exploitation, regarder les impacts sociaux et environnementaux et affirmer notre solidarité avec celles qui luttent pour la dignité, la justice et des conditions de travail sécuritaires.

LA GUERRE... QU'OSSA DONNE ?

Mercredi 29 avril, 13 h 30 à 16 h 30, avec Martine Eloi, de Échec à la guerre

Nous allons tenter d'expliquer l'inexplicable : comment expliquer cette absurdité qu'est la guerre ? En quoi la guerre est-elle contraire aux valeurs féministes et surtout, quelles en sont les terribles conséquences ? D'abord, au niveau de l'atteinte à la vie elle-même, mais aussi de la destruction de l'environnement, la pollution, l'aggravation de la crise climatique, les dépenses faramineuses aux dépens de nos besoins fondamentaux et finalement l'augmentation du risque nucléaire. Nous parlerons de tout ça et plus.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE BONBON : DYNAMISER L'ENGAGEMENT SOCIAL

Pour membres seulement

Lundi 4 mai, 9 h 30 à 16 h 30

Cette journée propose un temps de recul en groupe pour garder le cap. La démarche d'animation, qu'on promet « décoiffante », permet de remonter le courant en naviguant dans des embarcations collectives que nous chargeons de tous nos espoirs, de toutes nos forces et de nos convictions.

MUSÉE DES ABÉNAKIS-ODANAK

Jeudi 7 mai, détails à venir

Pour membres seulement

Fondé en 1965 par la communauté abénaquise et logé dans l'ancienne école catholique d'Odanak, au bord de la rivière Saint-François, le musée des Abénakis est le pionnier des musées autochtones au Québec. Explorez le riche et authentique patrimoine matériel et immatériel de cette Première Nation présente sur le territoire depuis des millénaires. Visite guidée du musée et balade.



ACTIVITÉS PRINTEMPS 2026

INSCRIPTIONS
au Centre ou par téléphone
à partir
du lundi 23 mars

450 467-3418

**LUNDI****COMMUNICATION EFFICACE EN ZOOM**

18 h 30 à 21 h, du 13 avril au 4 mai
4 rencontres



Animatrice : Linda Basque

Pour développer des outils afin de mieux se défendre contre la manipulation, de reconnaître les sophismes et d'acquérir un meilleur sens de la répartie. Bien sûr, humour et jeux seront de la partie !

ACCOMPAGNEMENT ZOOM

Rencontres individuelles pour apprendre à utiliser le logiciel Zoom. 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.

**MARDI****PRATIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS**

9 h à 12 h, du 7 et 21 avril

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 émotivement ? Comme nous vivons dans un monde rapide et en changement profond qui exige beaucoup d'adaptation, il est normal qu'on se sente 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.

ACCÈS INTERNET

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

**MARDI****DÉPANNAGE MAISON**

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 entrepreneurEs ? Si oui, ces ateliers pratiques sont pour vous.

PLOMBERIE I

9 h à 12 h, 28 avril

Animatrice : Anne Richard-Webb

- ◆ D'où vient l'eau du robinet ?
- ◆ Outils et pièces utilisés en plomberie
- ◆ Réparation d'une toilette

PLOMBERIE II

9 h à 12 h, 5 mai

Animatrice : Anne Richard-Webb

- ◆ Exercices pratiques sur des maquettes de robinet
- ◆ Ma toilette ou mon évier est bouché...
- ◆ Comment dégeler et isoler mes tuyaux

SANTÉ RELATIONNELLE ET SEXUELLE

13 h 30 à 16 h 30, du 7 avril au 5 mai

5 rencontres

Animatrice : Sophie Langlois, Émissaire

Un moment pour réfléchir, comprendre et apprendre... avec un brin d'humour !

Dans un espace respectueux de chaque parcours, ces ateliers vous invitent à réfléchir, à échanger et à enrichir vos connaissances en matière de santé relationnelle et sexuelle. Thématiques abordées : les multiples dimensions de la sexualité humaine ; les besoins affectifs et leur évolution à travers les étapes de la vie ; la dépendance amoureuse – pour mieux reconnaître les signes et s'en libérer au besoin ; l'intimité sous toutes ses formes ; ainsi que les valeurs et leur influence dans nos relations.

Ces ateliers sont aussi une occasion de mieux se connaître et repartir avec quelques outils concrets.

**MERCREDI****COMITÉ EN MARCHÉ VERS L'ACTION**

9 h à 12 h, du 8, 22 avril et 6 mai

3 rencontres

Animatrice : Jessica Boutin

Femmes ayant le goût de s'impliquer, de se former, de s'outiller et d'échanger. Vous pouvez vous impliquer selon vos disponibilités et à votre rythme. Si vous êtes tout simplement curieuses, n'hésitez pas à participer à une rencontre pour en savoir plus.

COMITÉ BIBLIOTHÈQUE

9 h à 12 h, 15 avril et 29 avril

2 rencontres

Animatrice : Jessica Hébert

Le comité bibliothèque vise à poursuivre le développement d'un monde littéraire construit par et pour toutes les femmes, en commençant par les membres de l'Essentielle. Si cela est une cause qui vous tient à cœur, n'hésitez pas à vous impliquer !

**JEUDI****BYE BYE CULPABILITÉ**

9 h à 12 h, du 9, 16, 30 avril et 7 mai

4 rencontres

Animatrice : Denise Julien

Si nous laissons la culpabilité régner sur notre vie, elle nous empêche d'être en contact avec ce que nous voulons vraiment, avec notre créativité. Exploration des pistes pour revenir sur un chemin de liberté et de la bienveillance avec soi et les autres.

CUISINE COLLECTIVE – asiatique

13 h 30 à 16 h 30, du 9 au 30 avril

4 rencontres

Animatrice : Emma Benafra

Ensemble, voyageons vers l'Asie et découvrons une cuisine riche, parfumée et pleine de couleurs. Initiation à différentes techniques de cuisines savoureuses, saines, à faible coût et végétarienne. Rejoignez-nous pour mettre la main à la pâte dans le plaisir et la découverte.

**MARCHE EXPLORATOIRE**

Date à déterminer, avec Jessica Hébert et le Comité en marche vers l'action

Une marche exploratoire ADS+, c'est un outil d'analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle qui permet d'identifier 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. Participez à une telle marche au cœur de Belœil pour identifier ces éléments puis les transmettre aux instances qui seront en mesure d'effectuer les changements appropriés. Toutes les femmes sont conviées à y participer.

DATES À RETENIR

**Mobilisation communautaire à boutte :
Jeudi 2 avril— Centre fermé**

**Reconnaissance du travail bénévole :
Mercredi 15 avril**

**Journée internationale de solidarité féministe :
Vendredi 24 avril**

**Journée bonbon (pour les membres seulement) :
Lundi 4 mai**

**Journée des robes rouges :
Mardi 5 mai**

**Bilan des participantes :
Mercredi 6 mai (en soirée)**

**Journée ressourcement équipe :
Jeudi 14 mai—Centre fermé**

**Journée corvée :
Mercredi 27 mai**

**Fermeture du Centre pour la rédaction du rapport d'activités :
18, 19, 20 et 21 mai**

**Assemblée générale annuelle :
Mercredi 17 juin**