

**ACTIVITÉS AUTOMNE 2011**  
**JOURNÉE PORTE OUVERTE**  
**Mercredi le 14 septembre 2011**  
**de 9h00 à 16h30**

*Les activités seront présentées en matinée et une épiluchette de blé d'Inde suivra.*

**INSCRIPTIONS** du 14 - 29 septembre

**Inscriptions au centre ou par téléphone à partir de 11h00 le 14 septembre.**

**(450) 467-3418**

## **LUNDI**

---

### **OÙ EST MON POUVOIR ?**

9h00 à 12h00, à partir du 3 octobre

10 rencontres

Animatrice : Denise Julien

« Ai-je du pouvoir sur certaines sphères dans ma vie? Lesquelles? Pourquoi je me sens parfois impuissante? Suis-je consciente des moments où j'exerce mon pouvoir pleinement? » Un atelier pour observer ensemble notre attitude face au pouvoir et explorer comment reprendre du pouvoir dans notre vie pour notre plus grand bien-être et celui des autres autour de nous.

### **OSER LE CHANGEMENT**

18h30 à 21h30, à partir du 3 octobre

8 rencontres

Animatrice : Julie Desroches

On dit que le changement est la seule constance permanente de la vie humaine. Facile à dire mais est-ce si facile à vivre? Car qui dit changement dit aussi deuils des situations d'avant. On sait toutes que le changement est le passage d'un état à un autre, que la chenille doit se métamorphoser pour devenir un papillon, mais que fait-on des nombreuses résistances qui peuvent survenir sur le chemin de la transformation? Un atelier créatif pour aller de l'avant et s'accompagner à travers le changement qui bouleverse toujours le statu quo de notre réalité.

## **MERCREDI**

---

### **ANTIDOTE II**

9h00 à 12h00, à partir du 5 octobre

9 rencontres

Animatrice : Josée Robidas

Ce programme s'inscrit au cœur d'un engagement face à soi, aux autres et à son milieu. Antidote II encourage l'action de transformation. C'est une alternative qui inclut les différentes dimensions de la personne: corps, cœur, tête et esprit, dans une dynamique interactive avec son environnement. Cet atelier permet une démarche collective de conscientisation visant une plus grande autonomie chez les participantes et une implication active pour l'amélioration de leurs conditions de vie et le développement de leur milieu. Pré-requis : Antidote I

## **CINÉ CAUSERIE ENGAGÉ**

13h30 à 16h30, le 26 octobre et le 30 novembre

2 rencontres

Animatrice : Julie Desroches

L'occasion rêvée d'aller au cinéma à l'Essentielle! Venez visionner un documentaire ou un reportage d'actualité pour ensuite échanger vos réflexions et opinions afin qu'ensemble, nous puissions enrichir nos points de vue et nos expériences. En octobre, nous regarderons Huis clos, un débat passionnant sur la parité hommes-femmes dans les postes de pouvoir et en novembre, Wikileaks: Assange l'insoumis, sur la transparence de l'information. Plaisir et popcorn au menu.

## **LA JOUTE**

13h30 à 16h30, le 19 octobre, le 2 et 16 novembre

3 rencontres

Animatrice : Johanne Brabant

Inspirée de l'émission télévisée, cette activité de joute oratoire en équipe se veut une initiation aux pratiques de débat et d'argumentaire. Vous pourrez participer comme oratrice ou comme membre du jury. Ce concept laisse une large place à l'humour, la prestance, au sens de la persuasion et à mesure que le débat avance, à l'improvisation. L'objectif des oratrices est de rallier l'auditoire à leur point de vue, en étant convaincantes, éloquentes et amusantes.

## **JEUDI**

---

### **COMITÉ ACTION**

Pour que les bottines suivent les babines

9h00 à 12h00, les 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 décembre. 5 rencontres

Animatrices : Johanne Brabant et Catherine Véronneau

Si vous êtes de celles qui veulent améliorer notre communauté. Si vous êtes de celles qui veulent que les mots se transforment en actions. Si vous êtes de celles qui pensent qu'ensemble, on peut changer des choses. L'Essentielle vous propose de vous joindre à ce comité stimulant et créatif.

## **CAFÉS RENCONTRES**

---

### **VIVRE MA VIE OU CELLE DE MES ENFANTS**

Mercredi le 5 octobre, 18h30

Animatrice : Denise Julien

Que nos enfants soient jeunes ou devenus adultes, il est parfois difficile de ne pas souffrir à leur place. Le lien est fort et peut nous amener à nous sentir en symbiose avec eux. Nous échangerons ensemble sur les façons possibles de retrouver une aisance à l'intérieur de soi, avoir une relation satisfaisante et se donner une vie qui nous appartient.

### **AUTODÉFENSE INTELLECTUELLE**

Mercredi le 12 octobre, 13h30

Animatrice : Johanne Brabant

À la demande générale, retour de l'atelier! Même si vous suivez les nouvelles, avez-vous l'impression de ne pas avoir un portrait global des enjeux ? Après une entrevue, est-ce qu'il vous arrive d'avoir le sentiment que l'on n'a pas répondu aux questions demandées? On peut facilement se laisser manipuler avec les mots et cela à différents niveaux. Venez en discuter. «Douter de tout ou tout croire sont deux solutions également commodes qui, l'une comme l'autre, nous dispensent de réfléchir.» Poincaré

## **CONTRAT DE VIE COMMUNE**

Mercredi le 9 novembre, 13h30

Animatrice : Johanne Brabant

Quelles sont les différences entre l'union de fait et le mariage? Quelles sont les conséquences de nos choix? Lors d'une séparation, les biens se partagent comment? Quels sont nos droits et obligations? Comment éviter les complications? Un atelier pour mieux s'informer et pour s'outiller.

## **ATELIER BOUCLES ET CHANDELLES**

Mercredi le 23 novembre, 13h30

Animatrice : JC Chayer

La question de la violence faite aux femmes nous touche d'une façon ou d'une autre. Cette activité est une occasion de poser un geste ensemble.

## **L'HISTOIRE DE LA FOLIE, L'HISTOIRE DES FEMMES**

Mercredi le 7 décembre, 13h30

Animatrice: Connie Bleau

Cet atelier se veut un moment de compréhension et de réflexion sur la gestion de notre santé mentale. L'histoire nous permet de mettre en contexte l'approche développée au Québec. Parfois aidante, elle est aussi réductrice de l'impact de l'environnement sur notre équilibre. Réagir à un contexte d'oppression: est-ce une dépression, un acting out; sommes-nous suffisamment outillées pour surmonter la situation?

## **ACTIVITÉS SPÉCIALES**

---

### **NOUS, LES FEMMES QU'ON NE SAIT PAS VOIR!**

Mardi le 25 octobre de 11h00 à 16h00

Offert par le Centre de femmes La Marie Debout

Venez partager l'aventure des artistes de La Marie Debout, un groupe de femmes de tous les âges qui utilisent l'art pour explorer les multiples visages du vieillissement. Nous échangerons sur les pertes et les découvertes dans l'art de vieillir, car il s'agit bien d'un art qui demande qu'on s'y pratique!

Par la parole, l'écriture, la photo, le dessin, la sculpture, la danse, nous avons donné chair à ce qui résonne à l'intérieur de chacune de nous quand on se demande: Qu'est-ce que ça me fait de vieillir comme femme dans une société qui refuse toute manifestation de l'avancée en âge? Qui suis-je en dehors des images imposées par les médias? Une expérience à vivre ensemble, pour nous rendre visibles l'une à l'autre et pour commencer à construire un monde où il fait bon vivre à tous les âges!

## **ATELIER D'AUTODÉFENSE (ACTION)**

Deux samedis consécutifs

5 et 12 novembre de 9h30 à 16h30

Offert par le Centre de prévention des agressions de Montréal

**Coût : 10 \$ membre, 20 \$ non membre**

Saviez-vous que toutes les femmes sont capables de se défendre peu importe leur âge ou leur condition physique? Il suffit de développer ses moyens! Prendre action c'est :

- S'encourager à riposter lors de harcèlement ou d'agression physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles.
- Pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces.
- Apprendre à se protéger dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes.
- Se concentrer sur ce que l'on peut faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire.

## **SORTIE AUX POMMES**

**21 septembre**

**Pour membres seulement**

Joignez-vous à nous et au Centre de femmes l'Autonomie en SoiE de St-Hyacinthe pour une belle journée au verger « Le pavillon de la pomme ». Une belle sortie en plein air en bonne compagnie!

Apportez votre lunch car nous dînerons sur place. Pour celles qui le désirent, un temps sera dédié à la cueillette. L'Essentielle paie un sac de cueillette par membre.

(L'Inscription est OBLIGATOIRE.)