

Galacs Rive-Sud  
Programmation hiver/printemps  
2024





# Événements à venir



- 8 janvier : Retour du congé des Fêtes
  - 25 janvier : Toasts/café (thématique « Inspire/expire »)
  - 29 janvier : Début du groupe de soutien fermé
  - 22 février : Toasts/café (thématique « Sexualité »)
  - 8 mars : Journée internationale des droits des femmes
  - 23 mars : Activité reconnaissance des bénévoles  
(thématique « Cabane à sucre »)
  - 30 mars : Atelier d'autodéfense
  - 18 avril : Toasts/café (thématique « Relations saines »)
  - 13-17 mai : Semaine des victimes et survivants d'actes  
criminels (SVSAC)
  - 17 mai : Ressourcement en nature
  - 6 juin : Assemblée générale annuelle (AGA)
- 

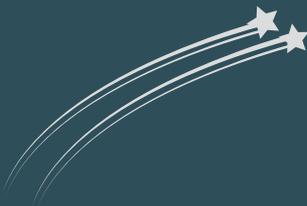




# Bonne et heureuse année 2024

Les Fêtes sont l'occasion de marquer une pause dans nos tâches et nos soucis quotidiens, d'accorder un peu plus de place aux valeurs humaines et spirituelles. Solidarité, générosité, paix intérieure, espoir en ce qu'il y a de meilleur...

C'est de tout cœur que toute l'équipe du CALACS Rive-Sud vous souhaite, ainsi qu'à vos proches, de Joyeuses Fêtes et une année 2024 heureuse, sereine et remplie de bienveillance.



La programmation hiver/printemps 2024  
vous offre diverses activités, ateliers et  
ressourcements. L'inscription aux activités est  
obligatoire pour vous assurer une place.



Pour vous inscrire :

Veuillez téléphoner au  
418 835-8342, poste 200  
ou envoyer un courriel à  
[info@calacsrivesud.org](mailto:info@calacsrivesud.org)

\* AVANT 16 h 30, le vendredi précédant l'activité.

Vous pouvez aussi vous inscrire via l'infolettre  
que vous recevrez par courriel.

# Description des activités

## TOASTS/CAFÉ (DIVERSES THÉMATIQUES)

25 janvier, 22 février et 18 avril (de 11 h à 13 h)

Chaleureuses et conviviales, ces rencontres aborderont différentes thématiques et seront animées par deux intervenantes du CALACS. Café, toasts et tartinades vous seront gracieusement offerts pour permettre de vous sentir comme chez vous. Pourquoi ne pas venir essayer l'atelier de méditation/respirations, participer à celui sur la sexualité ou encore celui sur les relations saines? \* Inscriptions requises.



## DÉBUT DU GROUPE DE SOUTIEN FERMÉ

Lundi 29 janvier 2024 (durée de 12 semaines)



Ce groupe permet de parler avec d'autres femmes de son vécu et de faire diminuer les conséquences des agressions à caractère sexuel dans sa vie. Les rencontres de groupe se font dans une atmosphère chaleureuse et sans jugement. C'est aussi un lieu pour exprimer ses émotions, ses peurs et ses espoirs. C'est l'occasion de se comprendre et d'échanger dans le respect. \* Les inscriptions sont fermées pour ce groupe, mais vous pouvez vous inscrire en tout temps pour la prochaine saison.

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Vendredi 8 mars 2024 (et autres dates à déterminer)

Le 8 mars est l'occasion de faire un bilan sur la situation des femmes et de célébrer entre nous nos victoires. Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, nous vous invitons à prévoir à votre agenda cette date, puisque de nombreuses activités auront lieu dans Lévis et Montmagny.





## ATELIER D'AUTODÉFENSE Samedi 30 mars 2024 (de 9 h à 17 h)

L'atelier d'autodéfense est pour toutes les femmes désirant renforcer leur sentiment de sécurité, reprendre leur zone de pouvoir ou simplement se défouler dans un atelier animé par des spécialistes invités. Une intervenante du CALACS sera également sur place. Bienvenue aux débutantes. \* Le lieu sera à déterminer.

## ACTIVITÉ RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES Samedi 23 mars 2024

Avis à toutes les bénévoles du CALACS Rive-Sud!  
Une activité de reconnaissance aura lieu afin de souligner votre belle et généreuse implication et vous remercier pour votre temps investi. La cabane à sucre sera à l'honneur...

\* Sujet à changement.



## SEMAINE DES VICTIMES ET DES SURVIVANTS D'ACTES CRIMINELS 13 AU 17 MAI 2024

La Semaine des victimes et survivants d'actes criminels est une semaine de prévention et de sensibilisation à la problématique touchant les agressions à caractère sexuel. Pour l'occasion, une activité de promotion sera organisée par le CALACS Rive-Sud. Pour vous impliquer, restez à l'affût de nos besoins bénévoles!

\* Détails à venir.



## RESSOURCEMENT EN NATURE

Vendredi 17 mai (13 h à 15 h)

Venez vous offrir un temps de qualité en vous consacrant à l'essentiel et en retrouvant une intimité avec la nature. Venez inspirer et vous déposer dans un lieu de beauté et de tranquillité.

\* Détails à venir.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi 6 juin 2024 (à 17 h 30)



Cet exercice, essentiel à notre santé démocratique et notre vie associative, nous permettra de faire le bilan de l'année. C'est également le moment de renouveler votre adhésion annuelle afin de pouvoir y participer. Restez à l'affût de vos courriels, les détails du déroulement de la soirée vous seront fournis plus tard.





Merci!



Centre d'aide et de lutte contre  
les agressions à caractère sexuel

