

ARC-EN-SOI

- **Mots de la directrice**
- **Un retour sur le camp d'été**
- **Vivre pleinement chaque jour! (Dominic vous raconte!)**
- **Événements spéciaux**
- **Projet proche aidant**
- **Calendrier des activités**
- **Activités détaillées**

Mots de la directrice

Déjà un an dans la famille des Soupapes de la Bonne Humeur ! Bien que le défi soit grand, de jour en jour je le sens s'installer en moi, j'en prends soin, j'en ressens la stimulation, et j'avance en tant que professionnel, mais surtout en tant qu'humain.

J'aimerais remercier mon équipe pour leur bon travail et leur passion. Ils savent partager leurs talents et faire preuve d'imagination, et ce tout au long des jours et des ateliers qu'ils animent. Nous avons vécu un super camp estival avec plusieurs défis, de belles sorties et de grands moments de partage. Merci aux animateurs,trices Suzanne, Sara-Maude, Alexandra, Louis-Jan, Jacques, Guy, à notre stagiaire Sarahève, à notre intervenante Karine, à notre coordonnatrice Edwinsa, mais surtout à nos participants, qui, beau temps, mauvais temps, sont au rendez-vous, croient en nous et surtout nous font confiance. Merci !

C'est avec plaisir que nous continuons la route vers notre programmation d'automne qui vous sera partagée sous peu.

D'ici là, je vous rappelle cette citation du discours d'Anne-Marie lors de l'inauguration de notre salle Maurice Richard : «Les personnes handicapées sont des acteurs importants de notre société, ils ont des dons et des talents qui peuvent leur permettre de s'épanouir et de servir les autres ». Cette phrase résonne de plus en plus dans mon travail et j'espère être en mesure de la rendre vivante grâce à mon équipe, à vous, membres des Soupapes de la Bonne Humeur, et surtout en l'honneur de nos participants.

Bienvenue à notre journal, bonne lecture à tous !

Renée-Claude Drouin

Retour sur le camp d'été



“Cette expérience m’a fait découvrir de belles qualités en moi telles que la débrouillardise, mon sens de l’organisation et ma bienveillance. Travailler avec des personnes aussi attachantes m’a fait réaliser que le moment présent est précieux et qu’il faut en profiter au maximum.”

Sara-Maude

“Cette expérience a été très bien. Je suis content de pouvoir aider des personnes qui ont besoin d’être aidés.”

Loui-Jan.

“Je suis moi-même une personne avec un handicap physique. Alors, je peux utiliser mon vécu dans mon travail, ce qui est un plus. C’est merveilleux, cela a été une très belle expérience pour moi avec cette clientèle qui nous montre même si nous sommes différents, nous pouvons être heureux dans la vie de tous les jours.”

Jacques

“De belles activités au programme avec une super équipe d’animateurs-trices, des sorties qui sortent de l’ordinaire, du beau temps et des sourires sur tous les visages de nos participants.”

Karine

“La complicité s’est faite rapidement et les usagers l’ont ressentie. Sans cette belle équipe, notre succès n’aurait pas été aussi incroyable. L’union fait la force. J’en suis très fière de l’avoir relevé avec les gens avec qui j’ai travaillé.”

Suzanne



Vivre pleinement chaque jour : des activités inclusives en famille

Peu importe les défis, profiter des activités en plein air est à la portée de tous.

Dominic, avec l'accompagnement de ses parents, raconte ses beaux moments. Des moments qui renforcent les liens familiaux! Ces expériences montrent que même avec un handicap, il est possible de vivre des moments de plaisir et de découverte en plein air. Chaque sortie est une opportunité de partager des sourires, d'explorer le monde, et de créer des souvenirs inoubliables.

“Samedi, je suis allé à la pêche à Scotstown. J’ai attrapé 3 perchaudes. Après, je suis allé marcher sur la piste cyclable de Scotstown. Il a plu très fort.

Dimanche, je suis allé marcher sur la piste cyclable de la rivière Chaudière avec Normand.”

9 juin 2024



“Vendredi soir, j’ai joué au bolla.

Samedi, je suis allé marcher avec Céline sur la piste cyclable le long de la rivière Chaudière. Nous avons fait des exercices dans les jeux. Le soir, je me suis balancé et j’ai joué au ballon.

Dimanche, je suis allé jouer aux pichenottes dehors. En après-midi, je suis allé marcher à la base de plein air. Nous avons suivi les balises bleues et les jaunes. Nous avons joué à UNO dans le bois à côté de la cabane de ski de fond.”

7 juillet 2024

“Samedi, nous avons eu la visite de mamie et Pauline pour le dîner. J’ai joué aux pichenottes dehors. Nous avons fêté Normand et Pauline.

Dimanche, je suis allé en kayak au lac à la Barbué. Nous avons regardé les petites fleurs. En après-midi, il y avait des grosses vagues. On pagaye fort, on s’entraîne.”

14 juillet 2024



Ne laissez pas les obstacles vous freiner : la nature est là pour tous !



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

SPECTACLE LES DAUPHINS ET LES LICORNES

Toujours dans le cadre des festivités de notre 50^{ème} anniversaire, nous vous offrons un spectacle de danse gratuit, Les dauphins et les licornes, le **dimanche 20 octobre à 15h** à la Salle Montignac.

Présenté par Maï(g)wenn et les Orteils, ce spectacle rassemble des danseurs neurotypiques et neurodivers dans un univers utopique et ludique.



SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME (ACA)



Pour la semaine de L'Action Communautaire Autonome, nous aurons deux activités auxquelles vous pourrez participer:

- le **17 octobre**: Service de la soupe populaire avec la CDC
- Le **23 octobre**: Journées portes ouvertes (Venez visiter notre local!!!)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Le **3 décembre 2024** marque la journée internationale des personnes handicapées.

En cette journée, engageons-nous à construire une société où chacun peut participer pleinement, en brisant les barrières, qu'elles soient physiques, sociales ou culturelles.





Projet Proche Aidant

ÉVÈNEMENTS

À VENIR ...

Webinaire: Sexualité et handicap

**le Régime canadien des soins dentaires pour les
proches aidants**

Le Régime Enregistré d'Épargne-Invalidité (REEI)

Les informations supplémentaires sont à venir !!!

**Confirmez votre participation pour tous les événements (en ligne ou en
présentiel) à communication@soupapesdelabonnehumeur.com ou au
819-583-1655 poste 205, et vous recevrez le lien (en ligne).**



Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Congé/ Fête du travail	3 Soirée TSA (Groupe 1)	4	5	6	7	8
9 DÉBUT DES ACTIVITÉS D'AUTOMNE	10	11	12 Activités	13	14	15
16 Activités	17	18 Soirée TSA (Groupe 2) Yoga sur chaise	19 Activités	20 CAMP Spécialisé Journée pédagogique	21 CAMP Spécialisé	22 CAMP Spécialisé
23 Activités	24	25 Yoga sur chaise	26 Activités	27	28	29
30 Activités						

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Soirée TSA (Groupe 1)	2 Yoga sur chaise	3	4	5	6
7 Activités	8	9 Yoga sur chaise	10 Activités	11 Journée pédagogique	12	13
14 CONGÉ FÉRIÉ	15	16 Soirée TSA (Groupe 2) Yoga sur chaise	17 Activités Service de la soupe populaire avec la CDC	18	19 CAMP SPÉCIAL 1 DODO	20 CAMP SPÉCIAL 1 DODO * Spectacle à 15h00*
21 Activités	22	23 Yoga sur chaise Portes ouvertes	24 Activités	25	26	27
28 Activités	29	30 Yoga sur chaise	31 Activités			

Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4 Activités	5 Soirée TSA (Groupe 1)	6 Yoga sur chaise	7 Activités	8	9	10
11 Activités	12	13 Yoga sur chaise	14 Activités	15 Journée pédagogique Sortie musée de l'Ingéniosité	16	17
18 Activités	19	20 Soirée TSA (Groupe 2) Yoga sur chaise	21 Activités	22 Camp Spécialisé	23 Camp Spécialisé	24 Camp Spécialisé
25 Activités	26	27 Yoga sur chaise	28 Activités	29	30 Activités/Groupe du jeudi	

Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Activités	3 Journée internationale des personnes handicapées 	4	5 Activités	6	7	8
9 Activités	10	11	12 Activités	13 Journée pédagogique	14	15 Fête de Noël
16	17	18 Soirée TSA (Groupe 2)	19	20 Service fermé pour la période des fêtes	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

CAMP DE JOUR

LES LUNDIS ET LES JEUDIS
DU 9 septembre au 12 décembre

Le camp de jour offre un environnement inclusif et stimulant où chaque participant peut s'épanouir à son propre rythme. Au cœur de notre programme, des activités variées sont proposées pour répondre aux besoins et aux intérêts de chacun : ateliers créatifs, jeux collectifs, sorties en plein air, et moments de détente.

Le coût des activités:
Lundis: 120\$
Jeudis: 130\$

Pour toutes les activités, veuillez vous inscrire au 819 583 1655

Camps spécialisés

- du 20 septembre au 22 septembre
- 19-20 octobre
- du 22 novembre au 24 novembre

Rejoignez-nous pour des camps de fin de semaine inoubliables (séjour dans un chalet, participation à un spectacle...) spécialement conçu pour vous évader de la routine quotidienne! Profitez d'un moment de détente et de convivialité !

Coût :
75\$

Activités spéciales journée pédagogique

- Vendredi 25 octobre
- Vendredi 15 novembre

Rejoignez nous les journées pédagogiques pour des activités spéciales. le 25 octobre, activité spéciale Halloween et le 15 novembre: sortie au musée de l'ingéniosité.

Coût :
10\$/jour

YOGA sur CHAISE

Pour

- Personnes atteintes de Parkinson
- Proches aidant.es



À partir du 18 septembre 2024
les mercredis de 13h30 à 14h45
au 5735 Rue Richelieu, Lac-Mégantic

(Local des soupapes
de la bonne humeur)

Pour information
et inscription
Luce 819 583-3482
poste 225

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DU GRANT

Les
Soupapes
de la Bonne Humeur

Créons des liens!

SOIRÉES- RENCONTRES

POUR JEUNES AUTISTES



18 septembre

16 octobre

20 novembre

18 décembre

17h30-19h30

5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic

Envie de rencontrer d'autres personnes comme toi
(Autiste de haut niveau, Autiste grade 1, Asperger)
dans un espace respectueux?

Tu es le ou la bienvenue!

Tu pourras échanger sur tes passions et créer des
liens amicaux en toute confiance.

Veillez nous informer de votre présence aux activités

Edwinsa

Soupapes de la Bonne Humeur

819 583 1655 poste 205

Vanessa

CIUSSSE-CHUS

819 583 0330 poste 37556



Les
Soupapes
de la **Bonne Humeur**