



LES SOUPAPES DE LA  
BONNE HUMEUR

PRINTEMPS 2025



---

# ARC-EN-SOI

---





# Printemps

VOICI DONC LES LONGS JOURS, LUMIÈRE, AMOUR, DÉLIRE !  
VOICI LE PRINTEMPS ! MARS, AVRIL AU DOUX SOURIRE,  
MAI FLEURI, JUIN BRÛLANT, TOUS LES BEAUX MOIS AMIS !

LE SOIR EST PLEIN D'AMOUR ; LA NUIT, ON CROIT ENTENDRE,  
A TRAVERS L'OMBRE IMMENSE ET SOUS LE CIEL BÉNI,  
QUELQUE CHOSE D'HEUREUX CHANTER DANS L'INFINI.

VICTOR HUGO





2 Mois de l'autisme 2025  
avril

## La journée de sensibilisation à l'autisme, ça nous allume!

Embarquez avec nous sur [autisme.qc.ca](http://autisme.qc.ca)



Et si on prenait un instant pour écouter, observer, et surtout, accueillir les différences des personnes autistes ?

**L'autisme, c'est une infinité de manières d'exister et d'interagir avec le monde.**

**C'est cette personne qui connaît par cœur les horaires des bus et peut dire en un instant lequel prendre.**

**C'est celle qui s'apaise en balançant doucement son corps et trouve dans la musique un refuge.**

**C'est aussi quelqu'un qui parle peu, mais dont le regard en dit long.  
C'est cette passion pour la peinture, où chaque détail est capturé avec une précision incroyable.**

**C'est la difficulté avec les changements, mais l'émerveillement dès qu'on parle d'un sujet favori.**

Ce mois-ci, prenons le temps de les voir, de les comprendre et de les accueillir. Parce que l'inclusion, c'est reconnaître la richesse de chaque individualité.





# Calendrier des activités Printemps 2025



## Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2 Atelier Bien-être	3 Début des activités de printemps Activités	4	5	6
7 Activités	8 Soirée TSA (groupe 1)	9 Yoga sur chaise	10 Activités	11	12	13
14 Activités	15 Activités culturelles et artistiques	16 Yoga sur chaise Atelier Bien-être	17 Activités	18	19	20
21 Congé	22 Activités culturelles et artistiques	23 Soirée TSA (groupe 2) / Yoga sur chaise	24 Activités	25 Camp spécialisé	26 Camp spécialisé	27 Camp spécialisé
28 Activités	29	30 Yoga sur chaise Atelier Bien-être				

## Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5 Activités	6 Soirée TSA (groupe 1)	7 Yoga sur chaise	8 Activités	9	10	11
12 Activités	13 Activités culturelles et artistiques	14 Yoga sur chaise	15 Activités Boccia	16	17	18
19 Congé	20	21 Yoga sur chaise	22 Activités Boccia	23 Camp spécialisé	24 Camp spécialisé	25 Camp spécialisé
26 Activités	27	28 <b>AGA</b> Yoga sur chaise Soirée TSA II	29 Activités Boccia	30	31	

# Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Activités	3	4	5 Activités Boccia	6	7	8
9	10	11	12 Boccia	13	14	15
16	17 Soirée TSA (groupe 1)	18	19 Boccia	20	21	22
23 Début du camp d'été	24 CONGÉ	25	26	27	28	29
30						

# ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

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

## CAMP DE JOUR

LES LUNDIS ET LES JEUDIS

du 03 avril au 05 juin

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.

**Pour les membres**  
Lundi 120\$  
Jeudi 130\$  
**Pour les non-membres: 180\$**

## Camps spécialisés

- 25 avril au 27 avril
- 23 mai au 25 mai

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\$**

## Boccia printemps

Tous les jeudis,  
• du 15 mai au 19 juin

de 18h-20h

Rejoignez-nous, on vous attend pour un super moment de boccia !

**Coût : 35\$**

## Activités culturelles et artistiques

- 15 avril 13 mai : Ateliers d'art (Travailler sur du papier maché)
- 22 avril : danse créative (reprise) de 17h30-19h

**Gratuit pour nos membres, 15\$ pour les non-membres**

# Projet Rencontres Inspirantes

## Introduction

Nous lançons "Rencontres Inspirantes", un projet destiné à favoriser le partage de savoirs et d'expériences entre bénévoles passionnés et participants. Ce projet se déroulera dans la MRC du Granit, débutant au printemps et se poursuivant tout au long de l'année.

## Objectifs du projet

- Offrir la découverte de nouveaux horizons, métiers, et passions.
- Créer des échanges enrichissants entre bénévoles et participants.
- Valoriser le savoir-faire local et l'engagement communautaire.

## Modalités de participation

Deux formules sont proposées :

1. **Les bénévoles viennent à nous** : Animation de rencontres pour partager expertise, passion ou parcours.
2. **Nous venons à eux** : Organisation de visites sur site pour découvrir leur environnement de travail.

## Qui peut participer ?

- Individus passionnés (artistes, artisans, sportifs, voyageurs, etc.).
- Professionnels de divers secteurs (pompier, photographe, boulanger, etc.).
- Entreprises et organismes souhaitant s'engager dans la communauté.

## Avantages pour les participants

- Une expérience humaine enrichissante.
- Une opportunité de faire connaître leur métier ou passion.
- Une visibilité et un engagement communautaire reconnu.

# Évènements Spéciaux

**02/04**

## **JOURNÉE MONDIALE DE LA SENSIBILISATION A L'AUTISME**

*Prenons le temps de mieux comprendre l'autisme et d'accueillir la diversité sous toutes ses formes. Favorisons un environnement inclusif où chacun peut être soi-même, sans jugement.*

**28/05**

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)**

*Vous êtes invités à notre AGA qui se tiendra le 28 mai à partir de 17 heures*

**01/06-**

**07/06**

## **SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES**

*Cette journée est dédiée à sensibiliser sur la réalité des personnes handicapées. Nos activités pour cette semaine sont à venir!*

# Activités pour proches aidants

## CONFÉRENCE SUR LA SEXUALITÉ ET LE HANDICAP

**23/05**  
**17h-19h**

*Ne manquez pas notre dernière conférence sur la sexualité et le handicap !*

*Nous vous invitons à participer à cette ultime rencontre. Rejoignez-nous pour clôturer ensemble cette série enrichissante !*

## SÉRIE D'ATELIERS BIEN-ÊTRE AVEC LUCIE LEMELIN

**02/04**

### **EXPLORER SES RESSOURCES**

*Dans cet atelier, vous serez invités à explorer vos propres ressources intérieures.*

**16/04**

### **TROUVER L'ÉQUILIBRE**

*Cet atelier est centré sur l'équilibre entre les différentes sphères de la vie. Vous apprendrez des techniques pour mieux gérer vos émotions, vos relations et votre énergie.*

**30/04**

### **VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE**

*Cet atelier vous guidera vers une meilleure vitalité et un bien-être durable. Vous apprendrez des stratégies simples pour améliorer votre santé physique, mentale et émotionnelle.*

- **13H30-15H**
- **5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic**

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

## ATELIERS D'ART



Découvrez le plaisir de créer dans des ateliers accessibles à tous! Un moment de partage et de créativité, animé avec soin et offert en collaboration avec le CAB.

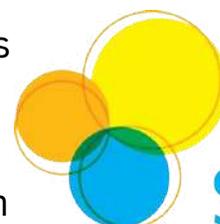
De 17h30 à 19h

15 avril

13 mai

Gratuit pour nos membres/15\$ pour non-membres

Inscrivez vous au 819 583 1655 ou  
[communication@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:communication@soupapesdelabonnehumeur.com)



Les  
**Soupapes**  
de la Bonne Humeur

# INFOS DE PLUS...

## Remerciements à nos stagiaires

Un merci spécial à nos deux stagiaires, Alexanne et Cynthia ! Vous faites un excellent travail !

## Membership

C'est encore le moment de renouveler votre adhésion pour l'année 2025-2026 !

## L'acompagnateur et Finautonome

Pour vous tenir informés des actualités concernant les personnes handicapées, comme les nouvelles prestations, vous pouvez consulter le site web de ces deux organismes.