

ARC-EN-SOI

Automne 2025



Mots de l'équipe

L'été s'en va déjà, avec ses journées longues et ses éclats de soleil. On espère que, comme nous, vous en gardez des souvenirs lumineux : des sourires, des découvertes, des moments partagés qui font chaud au cœur. On a eu du plaisir avec vous...

Voilà que l'automne s'installe tranquillement, avec ses couleurs flamboyantes, ses soirées plus fraîches. Pour cette nouvelle saison, nous avons préparé une programmation qui, on l'espère, vous fera vibrer et vous donnera envie de sortir vos plus beaux chandails confortables.

Merci de faire partie de cette belle aventure avec nous. Votre énergie, vos présences, vos petits mots gentils et vos grands éclats de rire sont le vrai moteur de notre organisme.

Avec toute notre amitié,
L'équipe des Soupapes de la Bonne Humeur



COUP DE COEUR DE L'ÉTÉ

Quand je repense à notre été, ce qui me revient en tête, ce sont vos rires, vos mots tout à fait naturels et votre émerveillement lors des sorties. J'ai eu la chance de préparer un peu tout ça pour que chaque moment soit agréable et mémorable... mais, entre nous, c'est vous qui avez vraiment fait briller ces journées!

Je pense aussi à notre belle équipe : dynamique, curieuse et toujours prête à donner le meilleur pour rendre l'été extraordinaire.

Et moi, dans tout ça? S'il y a un mot qui m'a animée depuis la préparation jusqu'à la fin de l'été, c'est bien celui-ci : **dépassement**. Encore une fois, en tant que participants, vous vous êtes surpassés... et nous aussi, en tant qu'équipe.

Edwinsa Junie D., Coordonatrice





COUP DE COEUR DE L'ÉTÉ

Je suis fière de travailler pour cet organisme extraordinaire qui m'a accueillie à bras ouverts dès mon arrivée. Je m'appelle Alexandra Lauzon, animatrice en chef, et je souhaite partager avec vous mon ressenti sur les Soupapes de la Bonne Humeur.

L'été a été rempli de rires, de sorties, de découvertes... et de beaux moments d'épanouissement pour les participants comme pour nous, les membres de l'équipe. Avec mon expérience d'éducatrice spécialisée, j'ai pu constater à quel point cet organisme est un espace sécurisant, où chacun peut grandir, évoluer et s'exprimer librement. Voir les petits pas, les gestes d'autonomie et les moments de confiance... c'est ce qui donne tout son sens à notre mission.

Bien sûr, tout cela ne serait pas possible sans notre équipe dévouée et passionnée. Comme le dit Suzanne, nous essayons de toujours appliquer les 5 C : Clairs, Concrets, Constants, Cohérents et Conséquents. Un vrai défi, mais ensemble, on y arrive!

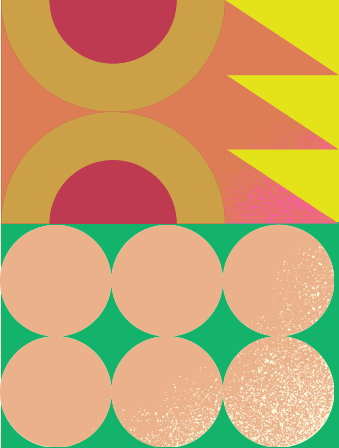
Et vous, participants, vous êtes le cœur et l'âme des Soupapes. Votre présence, votre personnalité et votre authenticité rendent chaque jour unique. Merci d'être vous, pleinement.

Cet été, nous avons partagé de superbes sorties : La Lune de Miel, le Ranch Winslow, le Musée des sciences à Sherbrooke, le golf de Disraeli, le Lazer Tag à Saint-Georges, la Ferme Piché Mignon... et des découvertes dans des coins magnifiques comme Courcelles, Lac-Drolet, Piopolis ou Scotstown. Sérieusement, aucune raison de s'ennuyer avec nous!

On se retrouve bientôt pour de nouvelles activités, projets et aventures. Soyez curieux, restez ouverts... et surtout, soyez vous-mêmes!

Alexandra Lauzon, Responsable animation





Vie de l'organisme



Projets en cours

Automne 2025

Œuvres collectives en arts visuels : bois & vitrail

Le projet « Œuvres collectives en arts visuels : bois & vitrail » propose à nos participants de vivre une expérience créative qui rassemble.

Ensemble, elles réaliseront deux grandes œuvres, l'une en bois et l'autre en vitrail, où chacune pourra laisser son empreinte. Ce projet est avant tout un espace pour s'exprimer, découvrir sa créativité et se sentir valorisé à travers une démarche artistique porteuse de sens. Les œuvres finales deviendront le symbole d'un travail collectif, mais aussi la preuve que chaque geste compte et peut contribuer à quelque chose de beau et de durable.

Les ateliers auront lieu dans les activités de jour: lundi et jeudi.

Avec la participation du Conseil Sport Loisir de l'Estrie et grâce à une aide financière de Éducation Québec, dans le cadre du Programme d'aide financière aux initiatives locales et régionales en matière d'activité physique et de plein air (PAFILR) ».

Soirées-Ambassadeurs

Nous voulons former un groupe d'ambassadeurs pour les Soupapes de la Bonne Humeur, composé de participants qui désirent s'impliquer davantage et représenter notre organisme. Ces ambassadeurs auront l'occasion de participer à des sorties sociales et culturelles, de s'exercer à donner leur opinion, à faire des choix pour l'organisme et à développer leur autonomie. Ils pourront aussi représenter les Soupapes lors d'événements publics et de kiosques, contribuer à notre journal ou à nos réseaux sociaux, et s'impliquer dans l'organisation d'activités. Pour bien préparer ce rôle important, trois rencontres auront lieu **les mardis 30 septembre, 28 octobre et 25 novembre**. Ces moments permettront de former nos futurs ambassadeurs afin qu'ils soient prêts à représenter l'organisme avec fierté, plaisir et confiance.

Événements spéciaux



L'HEURE DE MIREILLE

Le 28 septembre dès 14h, à la assistez gratuitement à une comédie dramatique touchante qui met en lumière la réalité des proches aidants. Notre organisme sera présent pour partager et sensibiliser autour de ce thème essentiel.

SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Du 2 au 8 novembre 2025, mettons en lumière ces héros du quotidien que sont les proches aidants. Une semaine pour leur dire merci, les entourer et rappeler qu'ils ne sont jamais seuls.



CONFÉRENCE SUR LA SURDITÉ

Le 17 septembre 2025, de 10h à 12h, assistez à une conférence enrichissante sur la surdité, en collaboration avec l'Association des sourds de l'Estrie. Une belle occasion de mieux comprendre, échanger et sensibiliser autour de cette réalité.

SEMAINE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

La Semaine de l'action communautaire autonome du 20 au 24 octobre célèbre l'engagement des organismes et de leurs bénévoles qui font vivre notre communauté au quotidien.



Le 3 décembre, engageons-nous à travailler main dans la main avec les personnes handicapées et à reconnaître pleinement leurs droits. Ensemble, construisons une société plus inclusive où chacun peut participer et s'épanouir.

SEPTEMBRE

2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	⁰¹ Congé	⁰²	⁰³	⁰⁴ Début des activités d'automne	⁰⁵	⁰⁶
⁰⁷	⁰⁸ Activités de jour	⁰⁹ Soirées TSA 1	¹⁰ YOGA sur chaise	¹¹ Activités de jour	¹²	¹³
¹⁴	¹⁵ Activités de jour	¹⁶	¹⁷ YOGA sur chaise/ Soirée TSA 2	¹⁸ Activités de jour	¹⁹ Camp spécialisé de fin de semaine	²⁰ Camp spécialisé de fin de semaine
²¹ Camp spécialisé de fin de semaine	²² Activités de jour	²³ Atelier d'art avec Laurie	²⁴ YOGA sur chaise	²⁵ Activités de jour	²⁶ Journée pédagogique	²⁷
²⁸	²⁹ Activités de jour	³⁰ Soirée-ambassadeurs 				

OCTOBRE

04

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			⁰¹	⁰² Activités de jour	⁰³	⁰⁴
⁰⁵	⁰⁶ Activités de jour	⁰⁷ Soirées TSA 1	⁰⁸ YOGA sur chaise	⁰⁹ Activités de jour	¹⁰	¹¹
¹²	¹³ Congé	¹⁴	¹⁵ YOGA sur chaise/ Soirée TSA 2	¹⁶ Activités de jour	¹⁷	¹⁸
¹⁹	²⁰ Activités de jour	²¹ Atelier d'art avec Laurie	²² YOGA sur chaise	²³ Activités de jour	²⁴	²⁵
²⁶	²⁷ Activités de jour	²⁸ Soirée-ambassadeurs 	²⁹ YOGA sur chaise	³⁰ Activités de jour	³¹ Camp spécialisé de fin de semaine	

NOVEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						⁰¹ Camp spécialisé de fin de semaine
⁰² Camp spécialisé de fin de semaine	⁰³ Activités de jour	⁰⁴ Soirées TSA 1	⁰⁵ YOGA sur chaise	⁰⁶ Activités de jour	⁰⁷	⁰⁸
⁰⁹	¹⁰ Activités de jour	¹¹	¹² YOGA sur chaise/ Soirée TSA 2	¹³ Activités de jour	¹⁴ Journée pédagogique	¹⁵
¹⁶	¹⁷ Activités de jour	¹⁸ Atelier d'art avec Laurie	¹⁹ YOGA sur chaise	²⁰ Activités de jour	²¹	²²
²³	²⁴ Activités de jour	²⁵ Soirée-ambassadeurs 	²⁶ YOGA sur chaise	²⁷ Activités de jour	²⁸ Camp spécialisé de fin de semaine	²⁹ Camp spécialisé de fin de semaine
³⁰ Camp spécialisé de fin de semaine						

DÉCEMBRE

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
²⁸	⁰¹ ²⁹ Activités de jour	⁰² Soirées TSA 1	⁰³ ³¹ YOGA sur chaise	⁰⁴ Activités de jour	⁰⁵	⁰⁶
⁰⁷	⁰⁸ Activités de jour	⁰⁹	¹⁰ YOGA sur chaise	¹¹ Activités de jour	¹²	¹³
¹⁴ Fête de Noël	¹⁵	¹⁶	¹⁷ Soirée TSA 2	¹⁸	¹⁹	²⁰
²¹	²²	²³	²⁴	²⁵	²⁶	²⁷

PROJET PROCHE AIDANT

YOGA SUR CHAISE

UN TEMPS POUR SOI, UN SOUFFLE DE BIEN-ÊTRE AVEC
MARILÈNE LUCAS

Tous les
mercredis,
du 10 septembre
AU 10 décembre

AU 5735, Rue Richelieu, Lac-
Mégantic de 13H45 à 14H45

INSCRIPTION : 819 583 1655 POSTE 205



Pour les personnes proches aidantes

Les
Soupapes
de la Bonne Humeur

Ateliers et conférences à venir...

Nous vous contacterons prochainement afin de connaître vos disponibilités et déterminer les moments qui vous conviennent le mieux pour participer à ces ateliers et formations.

Conférence sur le REEI avec Desjardins

Une occasion de mieux comprendre cet outil financier
pour planifier l'avenir des personnes handicapées.

Atelier sur l'épuisement par compassion avec Lucie Lemelin

Un atelier animé par Lucie Lemelin pour prendre soin de soi tout en aidant les autres.
Venez découvrir des outils concrets pour prévenir l'épuisement par compassion.

3 ateliers sur le bien-être avec Lucie Lemelin

Série de trois ateliers sur le bien-être, offerts par Lucie Lemelin. Un espace
pour explorer différentes stratégies favorisant l'équilibre personnel.

Conférence sur la surdité avec *l'Association des Sourds de l'Estrie!*



Dans cet atelier, vous allez :



Apprendre sur la vie quotidienne avec une surdité



Détruite des préjugés tenaces



Développer des bonnes techniques de communication



Découvrir des outils pour une meilleure communication



Date: 17 septembre 2025

Heure: 10h-12h

Adresse: 5735, Rue Richelieu,
Lac-Mégantic



Gratuit

Yoga sur chaise

Avec Marilène Lucas

Tous les mercredis, à partir du 10
septembre au 10 décembre
De 13h45-14h45
5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic

Inscrivez vous au 819 583 1655 poste 205

SOIRÉES-RENCONTRES

SOIRÉES DE DISCUSSION POUR JEUNES ADULTES AUTISTES

Tu as le goût de rencontrer d'autres personnes comme toi (Autiste de haut niveau, Autiste de grade 1, Asperger, etc.)?

Tu es le ou la bienvenue!

De 17h30 à 19h30

17 septembre

15 octobre

12 novembre

17 décembre

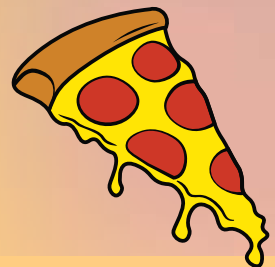
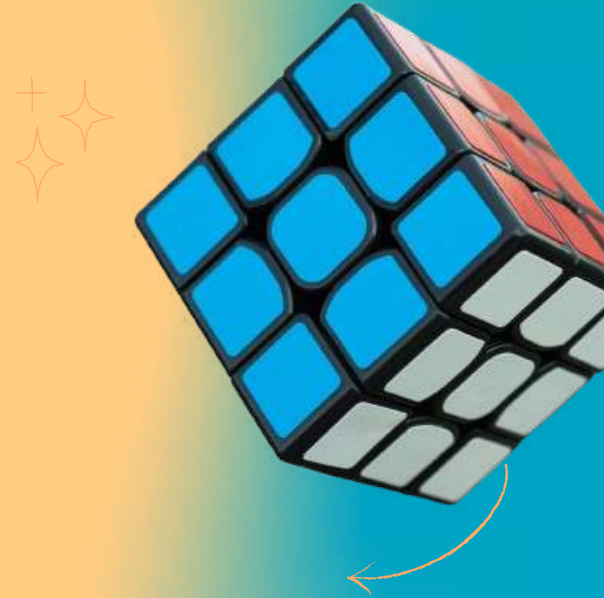
Les soirées seront offertes dans les locaux des Soupapes de la Bonne Humeur au 5735 Rue Richelieu, Lac-Mégantic.

Veillez informer l'une des animatrices de votre présence aux activités.

**CAROLINE
INTERVENANTE**

**SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR
TÉLÉPHONE : 819 214 7664**

**VANESSA
PSYCHOÉDUCATRICE
CIUSSSE-CHUS
TÉLÉPHONE : 819 583-0330
POSTE 37550**



**Les
Soupapes
de la Bonne Humeur**

SOIRÉES-RENCONTRES

SOIRÉES DE DISCUSSION POUR JEUNES ADULTES AUTISTES

Bonjour à vous!

Nous poursuivons nos soirées
rencontre 5 à 7 souper pizza!
Une belle occasion de vivre de beaux
moments d'échange
entre vous, de socialiser et de créer
des amitiés!

De 17 à 19h

09 septembre

07 octobre

04 novembre

02 décembre

Les soirées sont offertes dans les locaux
des Soupapes de la Bonne Humeur au 5735
Rue Richelieu, Lac-Mégantic.

Veuillez informer l'une des animatrices de
votre présence aux activités.

*****N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER VOTRE 10\$*****



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

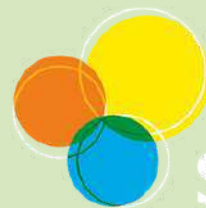
23 septembre

21 octobre

18 novembre

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

**Inscrivez vous au 819 583 1655 ou
communication@soupapesdelabonnehumeur.com**



Les
Soupapes
de la Bonne Humeur





SOIRÉES-AMBASSADEURS

MARDIS 30 SEPTEMBRE, 28 OCTOBRE ET 25 NOVEMBRE, DE 17H-19H.



Si tu coches au moins 3 cases, tu peux t'inscrire!

- ☐ Sortir en soirée avec des amis (souper, activités amusantes)
- ☐ Planifier des activités avec le groupe
- ☐ Représenter les Soupapes lors de kiosques et événements
- ☐ Participer à des sorties culturelles (spectacles, événements)
- ☐ Faire du bénévolat pour l'organisme
- ☐ Apprendre à gérer ton argent (achats, resto, sorties)
- ☐ Faire des choix pour l'organisme et donner ton avis
- ☐ Apprendre à présenter un kiosque
- ☐ Participer aux réunions importantes des Soupapes
- ☐ Apprendre à exprimer tes opinions et oser parler
- ☐ Apprendre à utiliser Internet et les réseaux sociaux en sécurité
- ☐ Avoir hate qu'Edwinsa et Alexandra t'accompagnent dans les activités
- ☐ Être disponible pour les activités prévues les mardis 30 septembre, 28 octobre et 25 novembre, de 17h-19h.
- ☐ Accepter d'être pris·e en photo pour nos réseaux sociaux et nos souvenirs
- ☐ Écrire un petit texte ou faire un dessin pour notre journal "Arc en soi"
- ☐ Participer à des vidéos ou capsules pour représenter l'organisme
- ☐ Aider à accueillir ou guider des visiteurs pendant un événement
- ☐ Apprendre à animer un jeu ou une activité pour le groupe



DEVIENS AMBASSADEURS, AMBASSADRICES DES SOUPAPES!

INCRIS TOI AU 819 583 1655- POSTE 205



Camp spécialisé de fin de semaine

19 au 21 septembre 2025



CAMP SPÉCIAL SORTIE AU CHALET !

Heures : Du vendredi 18h00 au dimanche 10H00

Adresse du chalet:
1046 Maskinongé, Statford, QC,
GOY1P0

SVP lors de votre inscription : Nommer de quelle façon vous voulez voyager et /ou si vous êtes volontaire pour la route.

Un animateur vous attendra sur place !

Les activités au programme :
Marche dans la nature, feu de joie, jeux de société, cuisine etc.

Quoi apporter ?:

- Sac de couchage
- Vos effets personnels

***Prévoir des vêtements appropriés selon la température**

Vos animateurs: Suzanne, Maryse, Guy et Kelly

Inscrivez vous au 819 583 1655, poste 205

COÛT : 75\$

Journée Pédagogique

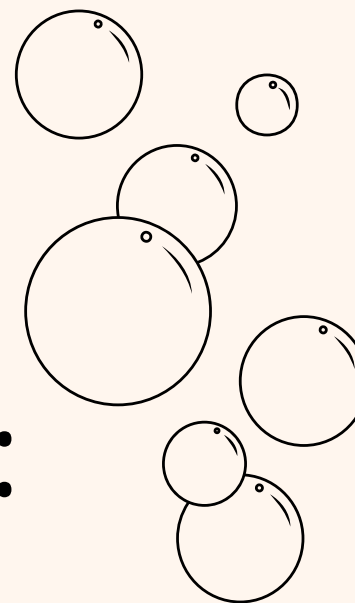
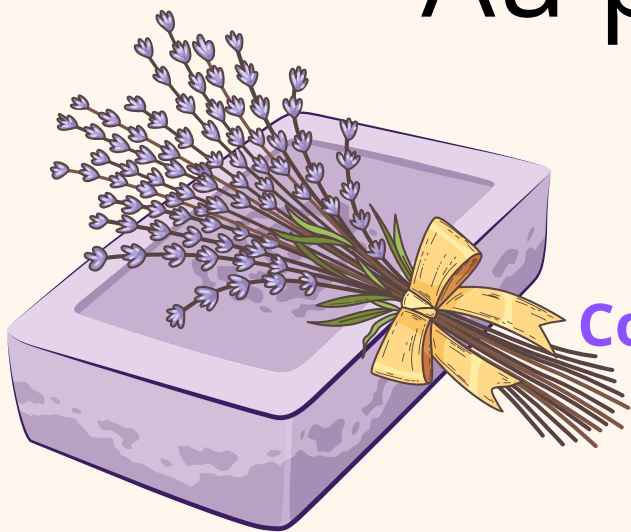
26 septembre 2025

10h-15h

Au programme:

Jeux de groupe

Confection de savons aux fleurs

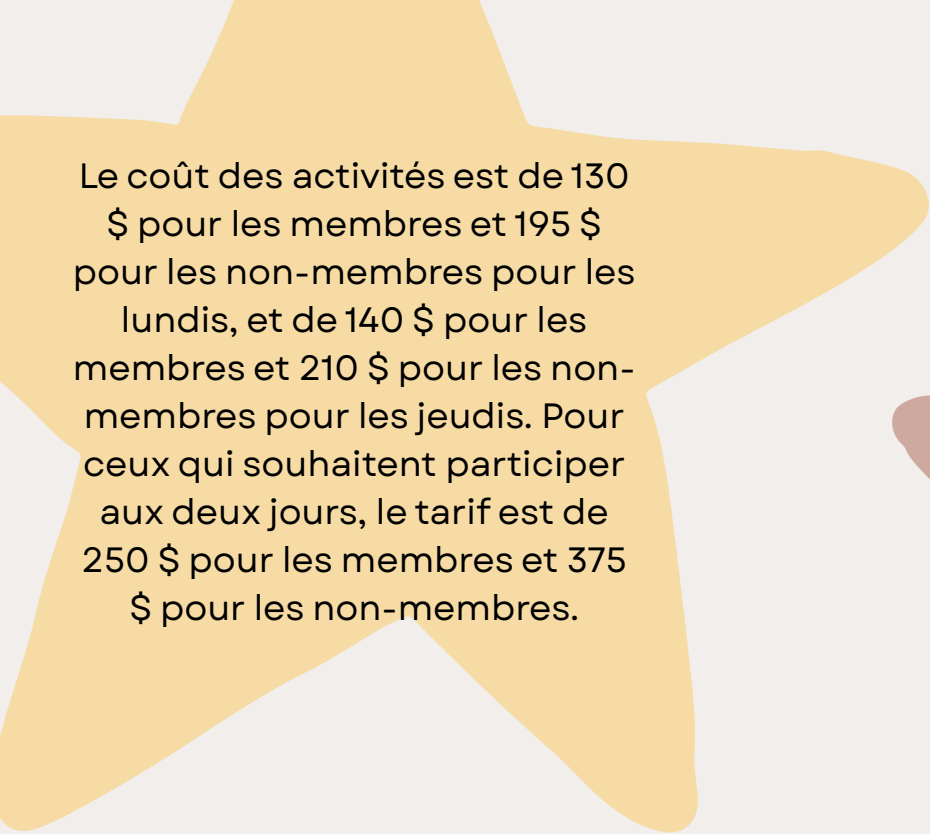


coût : 12\$

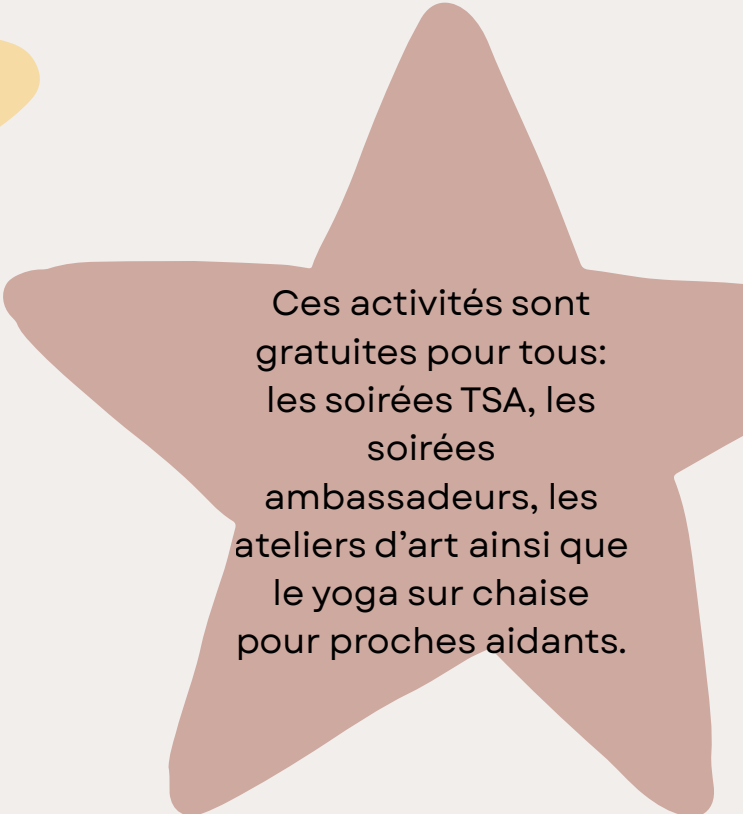
**Inscrivez vous au 819 583 1655
poste 205**

Animatrices: Suzanne, Alexandra et Sara-Maude





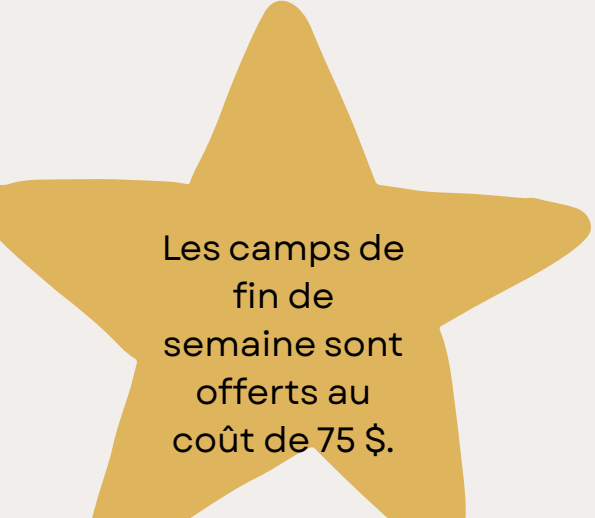
Le coût des activités est de 130 \$ pour les membres et 195 \$ pour les non-membres pour les lundis, et de 140 \$ pour les membres et 210 \$ pour les non-membres pour les jeudis. Pour ceux qui souhaitent participer aux deux jours, le tarif est de 250 \$ pour les membres et 375 \$ pour les non-membres.



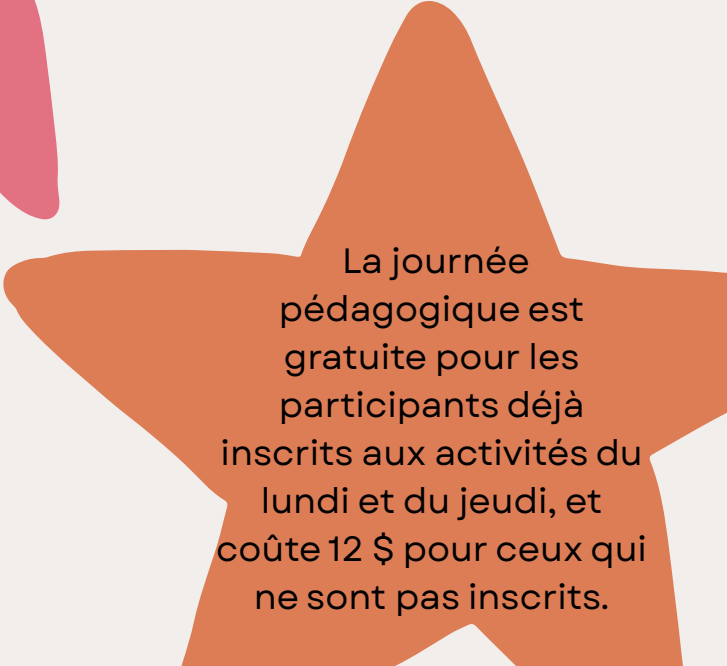
Ces activités sont gratuites pour tous: les soirées TSA, les soirées ambassadeurs, les ateliers d'art ainsi que le yoga sur chaise pour proches aidants.



Les ateliers d'art sont ouverts aux membres (proches aidants, participants..)



Les camps de fin de semaine sont offerts au coût de 75 \$.



La journée pédagogique est gratuite pour les participants déjà inscrits aux activités du lundi et du jeudi, et coûte 12 \$ pour ceux qui ne sont pas inscrits.