

# *Journal Arc-en-soi*



Les  
**Soutapes**  
de la Bonne Humeur

*Hiver 2026*

# Mots de l'équipe

Chers membres et familles,

Une nouvelle année commence, et avec elle, l'envie de continuer à avancer ensemble. En 2026, toute l'équipe est heureuse de vous retrouver et de poursuivre cette belle aventure à vos côtés.

Notre organisme est avant tout un lieu de rencontres, de respect et de collaboration. Ici, chacun a sa place.

La force de notre équipe, comme celle de notre communauté, vient de l'unité dans la diversité : nous n'avons pas besoin d'être tous pareils pour être solides ensemble. En unissant nos différences, nous créons un milieu accueillant, vivant et profondément humain.

Au fil des semaines, les activités, les ateliers et les sorties seront autant d'occasions de partager, de s'exprimer, de développer ses talents et de créer des liens, dans un climat où chaque personne est reconnue pour ce qu'elle est.

Merci de votre confiance et de votre présence. C'est avec vous que nous construisons un organisme fort, bienveillant et inclusif.

Nous vous souhaitons une année 2026 remplie de moments vrais, de sourires et de belles réussites partagées.

Au plaisir de vous retrouver,

L'équipe des Soupapes de la Bonne Humeur



## À souligner ensemble



*Quand chacun apporte sa couleur,  
la communauté devient plus vibrante et vraie.*

### Janvier, mois de l'inclusion

Pour que chaque personne se sente à sa place, janvier est l'occasion de mettre l'inclusion de l'avant. C'est un temps pour réfléchir à nos gestes du quotidien, à notre façon d'accueillir, d'écouter et de créer des espaces où chacun peut participer à sa manière. L'inclusion ne se limite pas aux mots : elle se vit dans les petites attentions, le respect des différences et la reconnaissance de l'unicité de chaque personne.

### Semaine Québécoise de la Déficience Intellectuelle du 15 au 21 mars 2021

Parce que les personnes ayant une déficience intellectuelle font partie de notre communauté, la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle est un moment pour mieux comprendre et mieux inclure.

### 21 mars: Journée du Syndrome de Down

La Journée mondiale du syndrome de down est l'occasion de célébrer ceux qui vivent avec la trisomie 21, de reconnaître leur force et de partager la joie qu'ils apportent à tous ceux qui les entourent.



# Côté Équipe



## Notre équipe évolue

Nous sommes heureux d'accueillir une nouvelle personne au sein de notre équipe : Sara-Maude Blais.

Éducatrice spécialisée, Sara-Maude a effectué son premier stage aux Soupapes en 2023, puis son stage de fin d'études en 2025.

C'est avec grand plaisir que nous l'accueillons aujourd'hui au poste d'intervenante – développement des acquis.

Elle travaillera en étroite collaboration avec l'équipe d'animation et les autres intervenantes afin de soutenir les plans d'intervention de nos participants et de les accompagner dans l'acquisition de nouveaux apprentissages.

Bienvenue, Sara-Maude !

## De nouvelles photos de l'équipe



Renée-Claude  
Drouin



Edwinsa  
Junie Debouquet



Alexandra  
Lauzon



Karine  
Lemay



Sara-Maude  
Blais



Louis-Jan  
Bolduc



Maryse  
Bélanger



Guy  
Nadeau



Suzanne  
L'heureux



Caroline  
Bouffard



Jacques  
Blier



Kelly  
Hébert



# JANVIER

HIVER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5 Début des activités Journée pédagogique	6 VEA Soirée TSA 1	7 Yoga sur chaise	8 Activités de jour	9	10	11
12 Activités de jour	13 VEA Soirée TSA 2	14 Yoga sur chaise	15 Activités de jour	16	17	18
19 Activités de jour	20 VEA Atelier d'art	21 Yoga sur chaise	22 Activités de jour	23 Camp spécialisé	24 Camp spécialisé	25 Camp spécialisé
26 Activités de jour	27 VEA Soirées-ambassadeurs	28 Yoga sur chaise	29 Activités de jour	30	31	

VEA: Vivre Ensemble Autrement

# FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 QUILLOTHON
2 Activités de jour	3 VEA Soirée TSA 1	4 Yoga sur chaise	5 Activités de jour	6 Journée pédagogique	7	8
9 Activités de jour	10 VEA Soirée TSA 2	11 Yoga sur chaise	12 Activités de jour	13	14	15
16 Activités de jour	17 VEA Atelier d'art	18 Yoga sur chaise	19 Activités de jour	20 Camp spécialisé	21 Camp spécialisé	22 Camp spécialisé
23 Activités de jour	24 VEA Soirées-ambassadeurs	25 Yoga sur chaise	26 Activités de jour	27	28	

# MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2 Camp de la relâche	3 Camp de la relâche	4 Camp de la relâche	5 Camp de la relâche	6 Camp de la relâche	7	8
9 Activités de jour Journée pédagogique	10 VEA Soirée TSA 1	11 Yoga sur chaise	12 Activités de jour	13	14	15
16 Activités de jour	17 VEA Soirée TSA 2	18 Yoga sur chaise	19 Activités de jour	20 Camp spécialisé	21 Camp spécialisé	22 Camp spécialisé
23 Activités de jour	24 VEA Atelier d'art	25 Yoga sur chaise	26 Activités de jour	27	28	29
30 Activités de jour	31 VEA Soirées-ambassadeurs					



# Projets Hiver 2026



## Ateliers de cuisine à thème avec le chef François Gauthier

Pour cette session d'hiver, nous proposerons trois ateliers de cuisine collective animés par le chef François Gauthier. Le premier atelier sera réalisé dans le cadre du camp de fin de semaine de janvier, le second aura lieu le jeudi 12 février à l'occasion d'un dîner de l'amitié avec les participants du CRDI, et le dernier se tiendra en mars, lors d'une journée pédagogique. Cette planification a été conçue pour permettre à autant de participants que possible de participer, avec trois ateliers et trois repas différents à découvrir. Ces ateliers ont été rendus possibles grâce à la participation financière du Conseil Sport Loisir Estrie et du ministère de l'Éducation.



## Chanter pour rassembler

Cette session, nous poursuivons le projet Chanter pour rassembler, qui vise à former une chorale avec la participation de Richard Custeau. Le projet comprend quatre répétitions ainsi qu'une présentation de chants lors de notre fête de Noël. À la session d'hiver, les participants poursuivront les répétitions et offriront des prestations au Village Harmonie ainsi qu'à la Maison des Aînés.

Le projet *Chanter pour rassembler* est rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et du Conseil Sport Loisir de l'Estrie, dans le cadre du programme En Estrie, ça bouge!, volet loisir culturel.





# **Journée Pédagogique**

**5 janvier 2026  
9h30-14h45**

**Activité de groupe  
Karaoke avec Michel  
Beauchemin**



**Inscrivez-vous au  
819 583 1655**





# **CAMP SPÉCIALISÉ DE FIN DE SEMAINE DU 23 AU 25 JANVIER 2026**

**ARRIVÉE AUX SOUPAPES : VENDREDI 18H00**

**DÉPART DES SOUPAPES : DIMANCHE 10H00**

## **ACTIVITÉS AU PROGRAMME :**

**Atelier de cuisine avec le chef  
François Gauthier**

**Activités de groupe**



**APPORTEZ :**

- \* MATELAS DE SOL -OREILLER- PYJAMAS**
- \* LINGE DE RECHANGE, MATÉRIEL DE TOILETTE....**
- \* VÊTEMENTS CHAUDS POUR LES JEUX EXTÉRIEURS**

**COÛT: 75\$**

**Confirmez votre présence au 8195831655**

**Animateurs: Maryse, Kelly, Alexandra, Suzanne**



# QUILLOTHON

## Activité de Financement

Venez passer un bon moment avec notre organisme!  
Votre famille est aussi invitée.

**01 février 2026**

**Salon de quilles du Centre Sportif Mégantic**

**Deux départs possibles:**

**13h00-15h30**

**Formule 9 = abat incluant 3 parties**

**Adultes: 20\$**

**Enfants(5 à 12 ans): 10\$**

**Pour vous inscrire: 819 583 1655**





# **Camp de la Relâche**

du 02 mars au 06 mars

**Thème: Cabane à sucre**

**Les inscriptions pour le camp de la relâche sont  
ouvertes! 🍁**

Venez vivre une semaine toute en douceur et en  
plaisir, sous le thème réconfortant de la cabane à  
sucre. 🍷

**Incrivez vous à  
[communication@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:communication@soupapesdelabonnehumeur.com)**





# YOGA SUR CHAISE



Tous les mercredis,  
du 07 janvier au 25 mars  
de 13h15 à 14h15



**Il n'y aura pas de yoga le 04 mars 2026**

Pour vous inscrire : 819-583 1655

Adresse: 5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic



### Finautonomie

Présente


#### Survol des principales mesures


Nous présentons un survol des principaux programmes d'aide financière en partageant surtout des trucs et astuces afin d'obtenir toutes les aides auxquelles vous avez droit. Nous vous présenterons l'approche et les services gratuits de Finautonomie.



Cette conférence est organisée par Les Soupapes de la Bonne Humeur à la suite de nombreuses demandes de parents, des accompagnateurs et de proches aidants souhaitant s'informer sur les différents programmes d'aide financière auxquels ils ont droit, que ce soit pour la personne vivant avec un handicap ou pour la personne proche aidante. La conférence offrira un survol clair de ces programmes.

Elle se tiendra en ligne. Pour recevoir le lien de connexion, il suffit d'écrire à [communication@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:communication@soupapesdelabonnehumeur.com) ; un lien vous sera ensuite envoyé pour assister à la conférence.

 17 Date : jeudi 12 mars 2026

 Heure : 17 -19h



# Vivre Ensemble

# Autrement

## Pour les adultes qui ne vont plus à l'école



**Tous les mardis, du 6 décembre au 24 mars 2026, des activités vous seront offertes.**

**De 9:30 heures à 15 heures**

**GRATUIT**



**Elles se déclinent en trois volets :**

### **Volet actif et participatif**

- Organisation d'activités festives ou récréatives
- Ateliers de création à visée communautaire
- Partenariats avec d'autres établissements pour aînés, favorisant des échanges et des événements communs

### **Volet intergénérationnel**

- Jeux de société avec des jeunes
- Ateliers créatifs partagés
- Échanges de récits de vie

### **Volet bien-être**

- Séance de yoga
- Exercices / sport adapté
- Atelier de gestion du temps personnel

Pour participer à nos activités, contactez-nous au 819-583-1655,  
poste 204 ou 205.

Vous pouvez aussi nous écrire à :  
[animation@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:animation@soupapesdelabonnehumeur.com)



# SOIRÉES-RENCONTRE



Soirées rencontre 5 à 7 TSA

Une belle occasion de vivre de beaux moments d'échange entre vous, de socialiser et de créer des amitiés!

06 janvier  
03 février  
10 mars

17H-19H  
5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic

**Veillez informer l'une des animatrices de votre présence aux activités au 819 583 0407 ou à [developpement@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:developpement@soupapesdelabonnehumeur.com)**

**Animatrices: Caroline et Sara-Maude**

# SOIRÉES-RENCONTRE

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!

13 janvier

10 février

17 mars

17h00 - 19h00

5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic

Veuillez informer l'une des animatrices de votre présence aux  
activités au 819 583 0407 ou à  
[developpement@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:developpement@soupapesdelabonnehumeur.com)

Animatrices: Caroline et Sara-Maude



# SOIRÉES- AMBASSADEURS

On se rencontre entre amis pour échanger, choisir ensemble les activités ou sorties à faire et travailler sur des projets. Lorsqu'il y a une présentation, on se prépare ensemble pour représenter l'organisme.

**27 janvier**

**24 février**

**31 mars**

18H00 - 19H30

Confirmez votre participation au 819 583 1655  
poste 205 ou à  
[communication@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:communication@soupapesdelabonnehumeur.com)



# ATELIERS D'ART

en collaboration avec le CAB

Ateliers d'art adaptés pour stimuler votre créativité.  
Nous allons créer ensemble des œuvres qui seront  
présentées dans un projet d'exposition.




20 janvier  
17 février  
24 mars

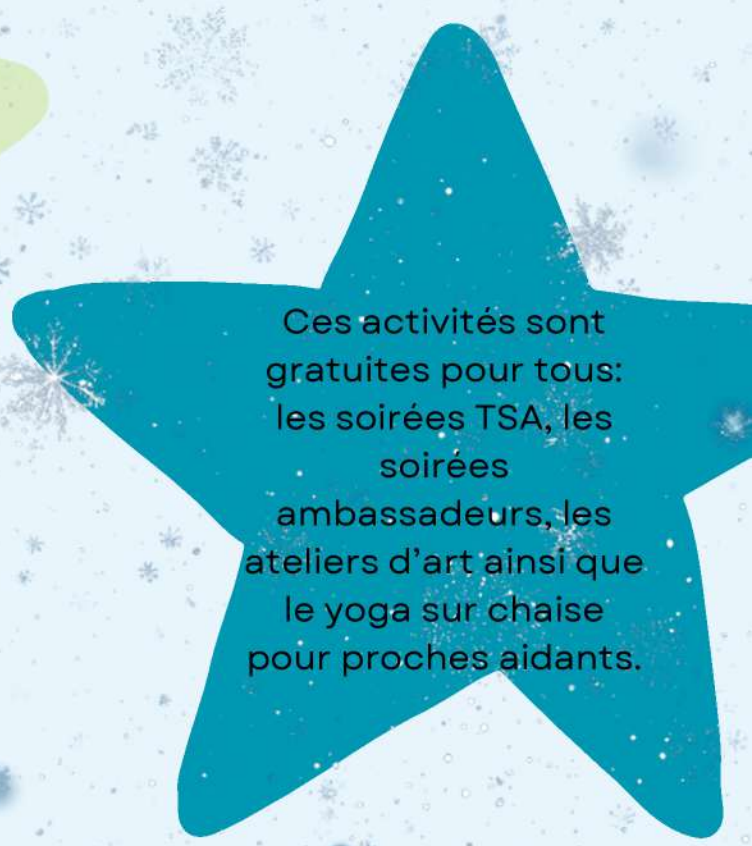


18H-19H30  
5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic


Confirmez votre participation au 819 583 1655 poste  
205 ou à  
[communication@soupapesdelabonnehumeur.com](mailto:communication@soupapesdelabonnehumeur.com)



Le coût des activités est de 130 \$ pour les membres et 195 \$ pour les non-membres pour les lundis, et de 120 \$ pour les membres et 210 \$ pour les non-membres pour les jeudis. Pour ceux qui souhaitent participer aux deux jours, le tarif est de 240 \$ pour les membres et 375 \$ pour les non-membres.



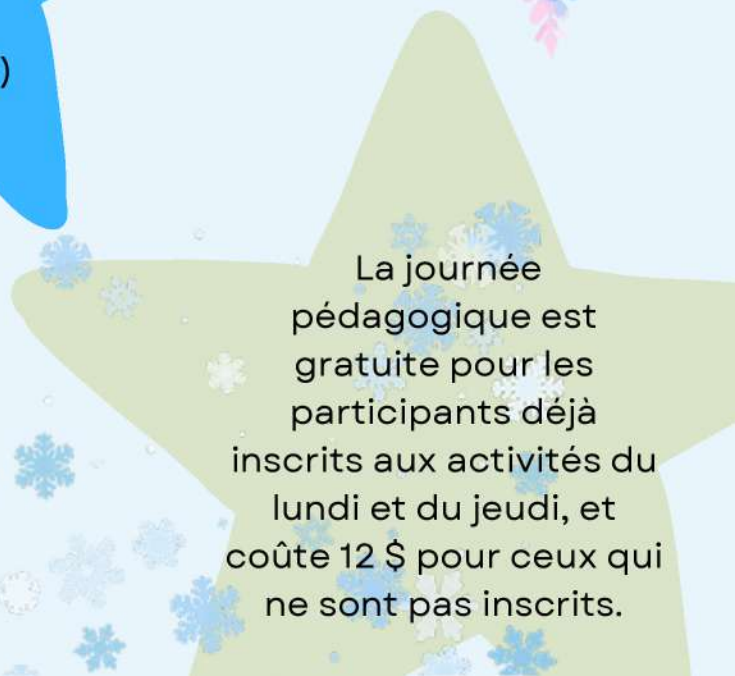
Ces activités sont gratuites pour tous: les soirées TSA, les soirées ambassadeurs, les ateliers d'art ainsi que le yoga sur chaise pour proches aidants.



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.