

Journal Arc-en-Soi

Printemps 2026



@reallygreatsite



Mots de l'équipe

Nous sommes fiers du parcours des participants. Chaque réussite et chaque effort nous montre leur courage et leur engagement. Ils font briller notre milieu et nous inspirent chaque jour.

Nous sommes fiers de ce que nous apportons aux Soupapes. Toujours avec de nouvelles idées, des partages enrichissants et une détermination, nous construisons un environnement stimulant et humain.

Avec enthousiasme et détermination, nous continuons d'avancer. Chaque activité, chaque échange est une occasion de grandir, de créer, et de renforcer les liens qui font la force de notre équipe et de nos participants.

L'équipe des Soupapes

« On est comme des stars ! Je voudrais refaire cette activité chaque fin de semaine. » C'est ce qu'a dit l'une d'elles après notre journée glamour, coiffures et photos incluses.

« Merci, j'ai vraiment aimé cette sortie ! » Une autre participante partage son plaisir après notre sortie café au Cosmo.

Fièrement, une participante raconte à une invitée : « C'est nous qui avons cuisiné ton dîner ! Nous l'avons fait aux ateliers de cuisine avec le chef François. »

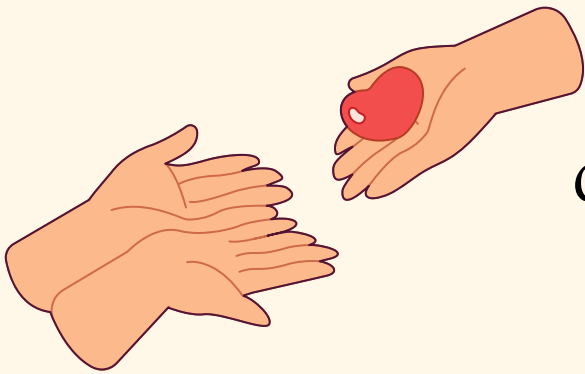
« J'ai bien aimé aller chanter avec les personnes âgées au Village Harmonie. J'aime aller les voir ! » confie un autre participant, ravi de notre petit spectacle de chant accompagné du musicien Richard.

Et sur Facebook, un parent partage son émotion : « Je suis fière de toi ! » à sa fille, après qu'elle soit allée parler à NousTV Lac-Mégantic.

Ces moments nous rappellent combien chaque
activité est précieuse et combien nos
participants et leurs proches y mettent cœur et
enthousiasme.

À souligner ensemble

*Avril: Mois de l'Autisme
02 avril: Journée Mondiale de
Sensibilisation à l'Autisme*



*07 avril, Journée Nationale des
Personnes Proches Aidantes*

*01 au 07 juin :
Semaine Québécoise des Personnes Handicapées*



Avril

2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

30	31	01 Yoga sur chaise	02 Activités de jour	03	04	05
06 Congé	07 VEA Soirée TSA 1 Soirée PPA	08 Yoga sur chaise	09 Activités de jour	10	11	12
13 Activités de jour	14 VEA Soirée TSA 2	15 Yoga sur chaise	16 Activités de jour	17	18	19
20 Activités de jour	21 VEA Ateliers d'art	22 Yoga sur chaise	23 Activités de jour	24 Camp spécialisé	25 Camp spécialisé	26 Camp spécialisé
27 Activités de jour	28 VEA Soirées -Ambassadeurs	29 Yoga sur chaise Soirée d'information	30 Activités de jour			

Mai

2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				01	02	03
04 Activités de jour	05 VEA Soirée TSA 1	06 Yoga sur chaise	07 Activités de jour	08	09	10
11 Activités de jour	12 VEA Soirée TSA 2	13 Yoga sur chaise Soirée café -DP	14 Activités de jour Boccia	15 Journée pédagogique	16	17
18 Congé	19 VEA Ateliers d'art	20 Yoga sur chaise	21 Activités de jour Boccia	22 Camp spécialisé	23 Camp spécialisé	24 Camp spécialisé
25 Activités de jour	26 VEA Soirées -Ambassadeurs	27 Yoga sur chaise	28 Activités de jour Boccia	29	30	31

Juin

2026

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
01 Activités de jour	02 VEA AGA	03 Soirée TSA 1	04 Activités de jour Boccia	05	06	07
08	09 Soirée TSA 2	10	11 Boccia	12	13	14
15	16	17	18 Boccia	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 Début camp estival					

CAMP SPÉCIALISÉ DE FIN DE SEMAINE DU 24 AU 26 AVRIL 2026

ARRIVÉE AUX SOUPAPES : VENDREDI 18H00

DÉPART DES SOUPAPES : DIMANCHE 10H00



ACTIVITÉS AU PROGRAMME :

Sortie au CSM:

Nous irons au grand salon Info citoyen

Activités de groupe

Apportez :

- * Matelas de sol -oreiller- pyjamas**
- * Linge de rechange, matériel de toilette....**
- * Vêtements chauds pour les activités extérieures**

COÛT: 75\$

Confirmez votre présence au 8195831655

Animatrices: Suzanne, Alexandra, Kelly, Maryse

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!

14 avril

12 mai

09 juin

17h - 19h



5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic

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

Animatrices: Caroline et Sara-Maude

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!

07 avril

05 mai

03 juin

17h-19h

5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic



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

Animatrices: Caroline et Sara-Maude

SOIRÉES- AMBASSADEURS

Pour ces 2 soirées, nous allons préparer notre projet pour la
Semaine Québécoise des Personnes Handicapées.
Ne les manque pas si tu veux participer à ce projet!

28 avril
26 mai



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

Confirmez votre participation au 819 583 1655
poste 205 ou à
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 pour la SQPH.



21 avril
19 mai



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

Confirmez votre participation au 819 583 1655 poste
205 ou à
communication@soupapesdelabonnehumeur.com

BOCCIA PRINTEMPS

Venez essayer le boccia avec nous ! Un jeu amusant, accessible à tous, où précision et stratégie se mêlent. C'est l'occasion de vous amuser, de rire et de partager un bon moment en groupe.



Du 14 mai au 18 juin



18h30-20h

à l'OTJ de Mégantic

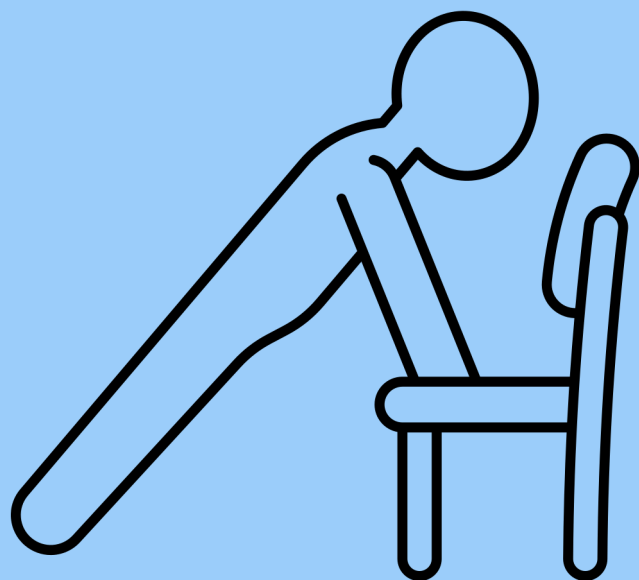
Transport: À la charge des parents

Tournoi parents-athlètes: Dernière semaine!

35\$

Confirmez votre participation au 819 583 1655 poste 205 ou à communication@soupapesdelabonnehumeur.com

YOGA SUR CHAISE



**Tous les mercredis, du
01 avril au 27 mai de
13h15 à 14h15**



Pour vous inscrire : 819-583 1655

Adresse: 5735, Rue Richelieu, Lac-Mégantic

Soirée d'information

**Mieux comprendre le trouble du
spectre de l'autisme**



**Mercredi 29 avril 2026
18:00 à 20:00**

**Adresse: 5735, rue Richelieu, Lac-Mégantic
Soupapes de la Bonne Humeur**



**Communiquez avec nous pour réserver votre place
au 819-583-1655, poste 205.**

SOIRÉE RENCONTRE

Une fois par mois | 5 à 7

Soirées-café rencontre destinées aux personnes à mobilité réduite, ayant une déficience physique et/ou visuelle. Ces rencontres ont pour objectif d'améliorer le quotidien, dans une ambiance chaleureuse, à travers diverses activités et des discussions animées.

Première rencontre : mercredi 13 mai 2026



Pour vous inscrire, contactez-nous au 819-583-1655, poste 205, ou par courriel à communication@soupapesdelabonnehumeur.com.

Café Santé - Prévention



✦ Conférence :



**Proche-aidance :
reconnaître, comprendre
et soutenir**

avec Mme Edwinsa Junie
Debouquet des Soupapes
de la bonne humeur

- ✦ Kiosques organismes
- ✦ ViActive
- ✦ Café, thé, collations
- ✦ Prix de présence
- ✦ Musique



AVRIL

09 - PIOPOLIS

15 - LAMBTON

22 - FRONTENAC

29 - LAC-DROLET

**DE 8H30
À 12H !**

**ENTRÉE
GRATUITE**

**ENEZ PRENDRE UN
CAFÉ AVEC LES
EXPOSANTS**



Une présentation de la :

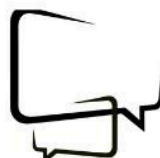


Table de concertation
des **personnes âgées**
de la MRC du Granit

Renseignements et
réservations: Gilles Matte
819 554-6298

