
ARC-EN-SOI

- Mots de l'équipe
- Noël en images
- Janvier, mois de l'inclusion
- Événements spéciaux
- Projet proche aidant
- Calendrier des activités
- Activités détaillées

Mots de l'équipe

Chers membres et familles,

Nous espérons que vous avez passé des fêtes remplies de bonheur, de rires et de moments précieux. Toute l'équipe est tellement heureuse de vous retrouver pour cette nouvelle année !

Nous avons hâte de commencer cette session hivernale à vos côtés, avec plein de belles activités pensées pour vous. Que ce soit par le biais de nos ateliers créatifs, nos moments de jeu ou nos sorties, nous sommes là pour vous accompagner et partager de nombreux moments de joie, d'apprentissage et de complicité.

Merci d'être une partie si importante de notre belle famille. Votre présence et votre énergie rendent chaque journée spéciale. Ensemble, nous allons continuer à grandir, à nous soutenir et à créer des souvenirs inoubliables.

Nous vous souhaitons une année 2025 pleine de rires, de découvertes et de bonheur. Nous avons hâte de vous retrouver pour vivre tout cela ensemble ! 🌟

Avec toute notre affection,

Noël en images



Janvier, mois de l'inclusion

Janvier est un mois parfait pour se rappeler que l'inclusion commence par de petites actions concrètes au quotidien. Ce n'est pas seulement une idée abstraite, mais un engagement que nous pouvons tous prendre pour créer des espaces où chaque personne se sent en sécurité, respectée et valorisée.

L'inclusion, c'est plus qu'ouvrir une porte ; c'est tendre la main, écouter, comprendre les besoins des autres et agir pour que chacun puisse participer pleinement. Que ce soit en proposant un soutien supplémentaire, en changeant nos habitudes ou en offrant un sourire, chaque geste compte.

Ce mois-ci, prenons l'opportunité de faire une différence autour de nous. Soyons attentifs, bienveillants et ouverts. Encourager l'inclusion, c'est reconnaître que chacun a quelque chose d'unique à offrir, et ensemble, nous pouvons bâtir un monde où chacun trouve sa place.

Soyons ces petites étincelles qui illuminent le chemin vers un avenir plus solidaire et humain.

Évènements Spéciaux

23/02

QUILLOTHON

Joignez-vous à notre Quillothon, une activité de financement spéciale organisée par notre organisme au profit de la Fondation LeucoDystrophie, pour soutenir leurs actions et faire une différence!

**16/03-
22/03**

SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

À l'occasion de la Semaine de la déficience intellectuelle, célébrons la diversité et promouvons l'inclusion!

21/03

JOURNÉE MONDIALE DE LA TRISOMIE 21

Cette journée est dédiée à sensibiliser, à mieux comprendre la trisomie 21 et à valoriser les talents uniques des personnes qui en sont porteuses.

Activités pour proches aidants

23/02

YOGA SUR CHAISE

Découvrez le yoga sur chaise, une activité accessible à tous qui allie bien-être, détente et mouvement en douceur.

En collaboration avec le CAB

07/02

CONFÉRENCES SUR LA SEXUALITÉ ET LE HANDICAP

- *Identifier et comprendre les besoins affectifs et sexuels des personnes handicapées*
- *Consentement et autodétermination sexuelle*

14/03

- *Comprendre les défis émotionnels et relationnels*
- *Accompagner dans les relations et protéger*
- *Gestion des comportements sexuels inappropriés*



Calendrier des activités Hiver 2025



Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6 Début des activités d'hiver Journée pédagogique	7 Soirée TSA (groupe 1)	8 Yoga sur chaise	9 Activités	10	11	12
13 Activités	14	15 Yoga sur chaise	16 Activités	17 Camp spécialisé	18 Camp spécialisé	19 Camp spécialisé
20 Activités	21 Activités culturelles et artistiques	22 Soirée TSA (groupe 2) / Yoga sur chaise	23 Activités	24	25	26
27 Activités	28 Activités culturelles et artistiques	29 Yoga sur chaise	30 Activités	31		

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3 Activités	4 Soirée TSA (groupe 1)	5 Yoga sur chaise	6 Activités	7 Activités Journée pédagogique	8	9
10 Activités	11 Activités culturelles et artistiques	12 Yoga sur chaise	13 Activités	14 Camp spécialisé	15 Camp spécialisé	16 Camp spécialisé
17 Activités	18 Activités culturelles et artistiques	19 Yoga sur chaise	20 Activités	21	22	23 Quilothon
24 Activités	25 Activités culturelles et artistiques	26 Soirée TSA (groupe 2) Yoga sur chaise	27 Activités	28		29

Mars

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

ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

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

CAMP DE JOUR

LES LUNDIS ET LES JEUDIS

du 06 janvier au 31 mars

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\$

Activités spéciales journée pédagogique

- 06 janvier
- 07 février
- 10 mars

Coût : 10\$/jour

Rejoignez nous les journées pédagogiques pour des activités spéciales.

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

Camps spécialisés

- 17 janvier au 19 janvier
- 14 février au 16 février
- 21 mars au 23 mars

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\$

Camp de la relache

- 03 mars au 07 mars

Une semaine remplie d'activités amusantes, créatives et enrichissantes dans un environnement accueillant et bienveillant!

Nouveau ! Nouveau ! Nouveau !

Activités culturelles et artistiques

- 21 janv. 18 fév. 18 mars : Ateliers d'art
- 28 janv. 11 fév. 25 fév. 25 mars : danse créative

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

22 janvier
26 février
26 mars

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.

EDWINSA

COORDONATRICE ET ANIMATRICE
SOUPAPES DE LA BONNE HUMEUR

TÉLÉPHONE : 819 583-1655

POSTE 205

VANESSA

PSYCHOÉDUCATRICE
CIUSSSE-CHUS

TÉLÉPHONE : 819 583-0330

POSTE 37550



ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

DANSE CRÉATIVE

Joignez-vous à nous pour une activité de danse créative accessible et inclusive, animée par KÉLANIE, professeure expérimentée.

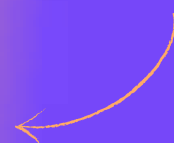
Aucun niveau d'expérience requis, seulement l'envie de bouger et de s'amuser!

De 17h30 à 19h

28 janvier
11 février
25 février
25 mars

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

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



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

21 janvier

18 février

18 mars

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

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