

La Lueur

Printemps 2026

Informations | Activités | Calendrier

Journal des membres

volume 32, numéro 3

Table des *matières*

- 01 Cabane à sucre - Chez Dany
- 02 Atelier interactif : Prévenir l'épuisement
- 03 Activité de ressourcement : Hôtel Montfort
- 04 Ateliers d'art thérapie
- 05 Assemblée générale annuelle
- 06 Calendrier des activités (avril & mai 2026)
- 07 Calendrier (juin 2026)
- 08 Vacances d'été
- 09 Livre du mois & dons

Cabane à sucre

Chez Dany

Pour vous inscrire
ou obtenir plus
d'infos : 819 693-2841

18 avril
11h00

20\$ pour les membres | 40\$ non membres



Les places sont limitées, alors réservez rapidement votre place pour ne pas manquer cette activité sucrée !



Atelier interactif

Prévenir l'épuisement

www.nataliatheoret.com



Mardi 21 avril 2026



18 h à 20 h - période de questions 20 h à 21 h



La Lanterne, 17 rue Fusey, local 208



Gratuit



Inscription
obligatoire

819 693-2841

Cet atelier s'adresse aux proches aidants souhaitant prendre un moment pour eux et mieux comprendre leurs besoins. Animé par Natalia Théoret, formatrice et coach auprès des pairs aidants depuis 2009, cet atelier propose une approche à la fois ludique et concrète.

Vous y découvrirez des outils pratiques pour prévenir l'épuisement, recharger votre énergie et instaurer des habitudes de vie saines au quotidien.

Activité réservée aux membres utilisateurs de services



Activité de ressourcement

Hôtel Montfort

www.hotelmontfort.ca



25 au 28 juin 2026



Hôtel Montfort



50\$ pour les membres
75\$ pour les non membres utilisant nos services
Païement requis avant le 29 avril
Aucun remboursement



Inscription
obligatoire

819 693-2841

Les places sont limitées et attribuées par tirage. Toute inscription constitue un engagement à participer.

Offrez-vous une pause bien-être dans un cadre chaleureux et élégant, où patrimoine et modernité se rencontrent. Profitez d'un séjour unique axé sur le confort et la détente.

Occupation simple (une personne par chambre). Pour les couples, il est possible qu'un seul participant soit sélectionné. Massages disponibles sur place (à vos frais, réservation requise).

Rencontre d'information obligatoire : 9 juin à 17 h 30



Art THÉRAPIE

L'art thérapie vous permet un moment d'introspection, de découvrir ce que vous devenez pendant un processus de création.... Une nouvelle session débutera l'automne prochain. **Cette activité vous intéresse?**

Contactez-nous 819 693-2841

POURQUOI L'ART THÉRAPIE ?

- Ajouter des éléments dans votre boîte à outils
- Favoriser les échanges, le partage et la création de liens
- Éviter l'isolement
- Seul prérequis : se faire du bien et avoir le cœur plus léger

Ateliers animés et encadrés par Pierrette Savard

Les places sont limitées, alors réservez rapidement pour ne pas manquer cette activité colorée !

Assemblée Général Anuelle

www.lalanterne.org



Jeudi 18 juin 2026



19 h



La Lanterne, 17 rue Fusey, local 208



Gratuit



Inscription
obligatoire
avant le 16 juin

819 693-2841

L'Assemblée Générale Annuelle est toujours un moment fort pour nous.

Nous présentons les faits saillants de l'année et les défis à venir. Nous comptons sur votre présence.

Vers le 20 mai, tous les membres recevront leur avis de convocation, le projet d'ordre du jour et le procès-verbal de l'année dernière. Les autres documents seront remis à votre arrivée.



Avril 2026

- Activité de ressourcement
- Rencontre d'information
- Groupe de soutien
- Vacances
- Activité de groupe

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3 Vendredi Saint FERMÉ	4
5	6 Lundi de Pâque FERMÉ	7 Art thérapie COMPLET 18 H 30	8 Gr. de soutien Femme 17 h 30 à 19 h 30	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 Ressourcement Cabane à sucre Chez Dany 11 h
19	20	21 Atelier interactif Natalia Théoret 18 h à 21 h	22 Gr. de soutien Hommes 17 h 30 à 19 h 30	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai 2026

- Activité de ressourcement
- Rencontre d'information
- Groupe de soutien
- Vacances
- Activité de groupe

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Gr. de soutien Femme 17 h 30 à 19 h 30	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 Journée nationale des Patriotes FERMÉ	26	27 Gr. de soutien Hommes 17 h 30 à 19 h 30	28	29	30
31						

Juin 2026

- Activité de ressourcement
- Groupe de soutien
- Activité de groupe
- Rencontre d'information
- Vacances

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 AGA 19 h	19	20
21	22	23	24 Fête nationale du Québec FERMÉ	RESSOURCEMENT À MONTFORT		
28 RESSOURCEMENT À MONTFORT	29 Fête du Canada FERMÉ	30				

Les groupes de soutien se terminent en mai. Ils reprendront à l'automne prochain. Cependant, il est toujours possible de rencontrer l'intervenante en mode individuel, en prenant rendez-vous avec elle!



LA LANTERNE SE MET EN MODE VACANCES

PAUSE D'ÉTÉ

19 juillet au 9 août



LIVRES DU MOIS

Espoir sur les sentiers de notre vie

Dave Kennedy

Le tome 6 de l'auteur Dave Kennedy nous offre à la fois un moment de détente et de réflexion. C'est un livre qui fait du bien, fondé sur l'importance de garder espoir.



Devenez membre de *La Lanterne*

« L'expérience est une lanterne qui néclaire que celui qui la porte » (Louis Ferdinand)

Vous voulez devenir :

- Membre régulier (avec un proche atteint) Membre affilié (sympathisant à la cause)

20 \$ par personne pour l'année

La Lanterne est un organisme de charité reconnu par les gouvernements et peut émettre un reçu officiel pour les dons de 10 \$ et plus.

Contactez-nous ! Téléphone : 819 693-2841



17 Rue Fusey, Trois-Rivières,
QC G8T 2T4
819 693-2841

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
8h30-12h00 | 13h00-16h30

Samedi et dimanche
Fermé



[@lalanterne](#)



[@lalanternetr](#)



[@lalanternetr](#)



[@lalanternetr](#)