

La Lueur

Automne 2026

Informations | Activités | Calendrier

Journal des membres

volume 33, numéro 1

Table des *matières*

- 01 Brunch de la rentrée
- 02 Ateliers d'art thérapie
- 03 Conférence
- 04 Cafés Thématiques
- 05 Ressourcement - Baluchon
- 06 Souper des Fêtes
- 07 Calendrier des activités (sept - oct 2026)
- 08 Calendrier des activités (nov - dec 2026)
- 09 Vacances de Noël
- 10 Livre du mois & dons



Brunch de la rentrée

19 septembre 2026 - 10 h

Limite de 40 personnes

Auberge du Lac St-Pierre

Inscription
obligatoire
au 819 693-2841

Membre : 25\$

Non membre: 45\$



Art THÉRAPIE

L'art thérapie vous permet un moment d'introspection, de découvrir ce que vous devenez pendant un processus de création....

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 mardis 6, 13, 20 et 27 octobre ainsi que le 3 novembre.

Membre : 50\$

Non membre: 70\$



Conférence

Un message d'espoir Avec Gabriel Julien



Mardi 13 octobre 2026



18 h 30 à 20 h — Conférence

20 h à 21 h — Période de questions



La Lanterne, 17 rue Fusey, local 208



Gratuit



Inscription
obligatoire

819 693-2841

Cette conférence s'adresse aux proches aidants qui souhaitent entendre un message d'espoir face à la maladie mentale. Connu pour sa participation à Loft Story en 2009, Gabriel Julien viendra partager son parcours et son expérience.

Malgré les épreuves, venez découvrir une conférence d'une personne qui, comme vous, a dû apprendre à surmonter les difficultés un jour à la fois.

Activité réservée aux membres utilisateurs de services



Cafés Thématiques



28 octobre et 25 novembre 2026



13 h 30 à 15 h 30



La Lanterne, 17 rue Fusey, local 208



Gratuit



Inscription
obligatoire

819 693-2841

Places limitées à 8 personnes

Cette rencontre mixte s'adresse aux proches qui souhaitent échanger librement autour d'un thème différent chaque mois.

Venez prendre un moment pour vous, relaxer autour d'un bon café et discuter dans une ambiance conviviale et bienveillante. Un espace pour échanger, partager vos expériences et simplement prendre le temps de souffler.

Activité réservée aux membres utilisateurs de services



Activité de ressourcement

Le Baluchon

<https://baluchon.com/>



6 au 8 novembre 2026



3451 Chem. de la Nouvelle France,
Saint-Paulin, QC J0K 3G0



95\$ pour les membres
115\$ pour les non membres



Inscription
obligatoire

819 693-2841

Et si, pour une fois, on prenait le temps de se choisir?

Cette activité de ressourcement propose un moment pour ralentir, réfléchir et se reconnecter à soi.

Une rencontre pour celles qui souhaitent se retrouver, se reconstruire sans avoir à se justifier et apprendre, un pas à la fois, à prendre leur place et à se choisir.

Expérience thermale et massage de détente inclus.

Activité réservée aux membres utilisateurs de services

Les places sont limitées et attribuées par tirage.

Souper des Fêtes

www.le-castel.ca



vendredi 4 décembre 2026



17 h 30



5800 Boul Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières



55\$ pour les membres
75\$ pour les non membres



Inscription
obligatoire

avant le 24 nov.

819 693-2841

Notre souper des Fêtes

Cette année, on se retrouve au Castel pour notre traditionnel souper des Fêtes! Une belle occasion de prendre une pause, de se retrouver autour d'un bon repas, de jaser, de rire et de profiter simplement d'un beau moment tous ensemble. Parce que les Fêtes, c'est aussi ça : prendre le temps de célébrer les personnes qui font partie de notre quotidien et de créer de beaux souvenirs ensemble.

On a bien hâte de partager cette soirée avec vous !

Payable lors de l'inscription

Septembre 2026

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7 Fête du travail	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 Ressourcement Brunch de la rentrée
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octobre 2026

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6 Art thérapie	7 Gr. de soutien Femme 17 h 30 à 19 h 30	8	9	10
11	12 Action de grâce	13 Art thérapie	14	15	16	17
18	19	20 Art thérapie	21 Gr. de soutien Hommes 17 h 30 à 19 h 30	22	23	24
25	26	27 Art thérapie Rencontre d'information 17h30 pour le ressourcement au Baluchon	28 Café thématique 13 h 30 à 15 h 30	29	30	31

Novembre 2026

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3 Art thérapie	4 Gr. de soutien Femme 17 h 30 à 19 h 30	5	6 Activité de ressourcement Le Baluchon	7
8 Activité de ressourcement Le Baluchon	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 Gr. de soutien Hommes 17 h 30 à 19 h 30	19	20	21
22	23	24	25 Café thématique 13 h 30 à 15 h 30	26	27	28
29	30					

Décembre 2026

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

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

FERMÉ

NOËL



JOYEUX NOËL

Nous serons fermés
du 21 décembre au 4 janvier

La Lanterne

LIVRES DU MOIS

Je mérite mieux

Isabel Mercer

Pour celle qui donne tout, qui prend soin des autres et qui finit parfois par s'oublier.

Pas à pas, ce livre invite à prendre conscience qu'il existe une autre façon de vivre et de donner, sans s'épuiser ni se perdre en chemin.

Parce qu'apprendre à se choisir, c'est aussi apprendre à mieux prendre soin de soi.



Devenez membre de *La Lanterne*

« L'expérience est une lanterne qui n'éclaire 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