



# FIBRO-SOLEIL

**Août 2023**

**INSCRIPTIONS d'AUTOMNE 2023**

***À compter du 28 août à 13h30***

**Secteur Saint-Jérôme (*sur le site Internet*)**

**Secteur Mont-Laurier (*par téléphone*)**



**INSCRIPTIONS (voir p.2)**

**Du 28 août à 13h30 jusqu'au 31 août**

**D'ici le mois d'août, bon été et prenez soin de vous !**

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

*Secteur Saint-Jérôme*  
*À partir du lundi 28 août dès 13h30 !*

Inscription en ligne au  
[www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites)

- ⇒ **Le site sera ouvert pour les inscriptions à partir de 13h30.**
- ⇒ Si vous êtes déjà sur le site avant 13h30, il est conseillé de rafraîchir la page afin de pouvoir procéder à l'inscription d'un cours ou d'une activité.
- ⇒ L'inscription pour plusieurs activités peut se faire sous une seule commande.
- ⇒ Une fois votre inscription complétée, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ⇒ L'AFL se réserve le droit d'annuler un cours ou activité, sans autre responsabilité que de rembourser intégralement les frais d'inscription déjà payés.
- ⇒ Les membres peuvent assister aux cours et activités **dans tous les secteurs.**

Par respect pour les personnes en liste d'attente  
Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,



Svp veuillez nous en aviser !



Pour toutes questions, appelez-nous au 450 569-7766

## Secteur Saint-Jérôme

***Inscriptions en ligne dès le 28 AOÛT à 13h30 !  
Début des cours le 11 septembre 2023***

### GROUPE DE SOUTIEN



***Quand : Les mercredis 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre et 20 décembre  
de 13h30 à 15h30***

***Lieu : Bureau de l'AFL : 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.***

***Intervenante sociale : Marleine Lamontagne***

***Fréquence : Une fois par mois . Gratuit, **membres atteints seulement.*****

***Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.***

### AQUAFORME

***Quand : Vendredi du 6 octobre au 15 décembre (11 semaines) de 13h à 14h***

***Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville , 190, rue Marie-Chapleau à Blainville.***

***Coût : 25\$ (11 semaines) Membres supporters: 100\$ \*Maximum 14 personnes \****

***Description : Exercices doux adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie.***

***Le bassin a une profondeur de 3,15 pieds.***

***La température de l'eau est à 84 degrés Fahrenheit.***

***N.B. Cette activité n'aura lieu que s'il y a assez d'inscriptions.***

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 28 août à 13h30 !*

### PEINTURE CRÉATIVE



**Quand :** *Lundis du 2 octobre au 11 décembre de 13h30 à 16h30*

**\*\*Congé 9 octobre\*\***

**Lieu :** *Centre communautaire Méridien 74, au 181, rue Brière, Saint-Jérôme.*

*Salle de conférence « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay.*

**Chargée de cours :** *Sophie Guindon, artiste peintre - muraliste, vitrailliste, décoratrice et formatrice*

**Coût :** *25\$ (10 semaines)*

**\*\*MAXIMUM 7 personnes \*\***

**Description :** *Venez découvrir, créer et jouer avec la couleur, les textures, les pochoirs, les collages et plus encore. Que vous soyez débutant ou avancé, que vos créations soient figuratives ou abstraites, l'exploration de nouvelles techniques et de nouveaux produits viendront enrichir vos œuvres. Les démonstrations seront exécutés avec de la peinture acrylique.*

### PILATES SUR CHAISE

**Quand :** *Les lundis, du 11 septembre au 27 novembre de 13h30 à 14h30*

**\*\*Congé : 9 octobre\*\***

**Chargée de cours :** *Louella Gauthier, professeure de Pilates et yoga.*

**Lieu :** *Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.*

**Coût :** *25\$ (12 semaines)*

**\*\*MAXIMUM 12 personnes \*\***

**Description :** *Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et assouplir le corps en travaillant tout en douceur.*



## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 28 AOÛT à 13h30 !  
Début des cours le 11 septembre 2023*

### FIBRO-MOTRIX

**Quand** : Les mardis du 12 septembre au 28 novembre de 13h15 à 14h15

**Chargée de cours** : Sonia Legault, kinésologue.

**Lieu** : **Studio Yoga Plus**: 2012, rue St-Georges à Saint-Jérôme.

**Coût** : 25\$ (12 semaines) **\*\*MAXIMUM 12 personnes\*\***



**Description** : Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésologue de NeuroMotrix, vous travaillerez vos capacités cardiovasculaires et musculaires. L'intensité est adaptée à votre condition physique et une progression sera offerte en fonction de vos capacités. Des exercices variés et stimulants seront proposés.

### QI GONG & DO IN

**Quand** : Les jeudis du 14 septembre au 30 novembre de 13h30 à 14h30

**Chargée de cours** : Geneviève Pepin, professeure de Qi Gong

**Lieu** : **Studio Yoga Plus**, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.

**Coût** : 25\$ (11 semaines) **\*\*MAXIMUM 12 personnes\*\***



**Description** : Le Qi Gong est une activité douce et tonifiante qui alterne étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, postures, auto-massages (Do In), exercices respiratoires, intentions, visualisations et méditations. Tout dans cette discipline est destiné à capter et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.

## Secteur SAINT-JÉRÔME

### Atelier d'arts en visioconférence

**Quand :** Les vendredis : du 15 septembre au 3 novembre de 13h à 15h

**Chargée de cours :** Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre professionnelle multidisciplinaire spécialisée dans l'enseignement des divers médiums et styles.

**Coût :** 20\$ (8 semaines) **\*\*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*\***

**Description :** Ouvrez la porte à la créativité et partez à la découverte du **COLLAGE ARTISTIQUE** et des **TECHNIQUES MIXTES** ! Laissez libre court à votre imagination et créez des compositions harmonieuses, dynamiques et personnelles. Que ce soit dans un style figuratif, semi-figuratif ou abstrait, vous êtes libre de vos sujets et vous pouvez choisir le ou les médium(s) de votre choix : acrylique, aquarelle, encre, gouache, crayon graphite, crayon de couleurs, pastel ainsi que l'huile mais combiné à un autre médium au choix. En tenant compte de votre niveau (débutant, intermédiaire ou avancé), je serai votre guide artistique afin de vous aider à prendre confiance en vous et à développer votre propre processus créatif.

### ATELIERS

## Thérapie individuelle avec le support de l'art

**Quand :** Les jeudis du 14 septembre au 2 novembre.

**Voici les plages horaires disponibles jeudis :**

11h15 à 12h15, 12h30 à 13h30, 13h45 à 14h45, 15h à 16h ou 16h15 à 17h15

**Animation :** Diane Viau, B.Sc. Formation en psychologie, en arts et en design.

**Lieu :** Hôtel Super 8 : 3 rue John F. Kennedy à Saint-Jérôme, J7Y 4B4.

**Coût :** 20\$ (8 semaines) **\*\*5 places disponibles\*\***

**Description :** En thérapie nous utilisons les mots, la parole pour aller à la rencontre de l'autre. Parfois, il est difficile d'utiliser les mots pour identifier certains ressentis, des flous, ou tout simplement des contenus qui cherchent à s'exprimer. Avec l'art, avec notre imaginaire, nous pouvons projeter à l'extérieur une forme, une image, des couleurs, un aspect de soi, et dans le cadre thérapeutique, nous avons la possibilité d'entrer en relation avec cet aspect de soi et de l'approfondir. **Matériel fourni.**

## Secteur SAINT-JÉRÔME

### ATELIER

## Le syndrome de l'intestin irritable; la santé digestive sans tabous

**Quand :** Mercredi, 27 septembre de 13h30 à 16h

**Animation :** Frédérique Nolin, Nutritionniste diplômée de l'Université Laval, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

**Lieu :** Pour les personnes en présence (sur écran) : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, Saint-Jérôme.

**Pour les personnes en visioconférence :** \*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*

**Coût :** Gratuit

**Description:** De nombreuses personnes ayant un diagnostic de fibromyalgie souffrent également de troubles digestifs. Apprenez comment adapter votre alimentation pour réduire ces symptômes inconfortables. Parlons fibres, microbiote, gluten, FODMAP et plus encore !

## CONFÉRENCE Ostéopathie biodynamique

**Quand :** Mercredi, 18 octobre de 13h30 à 15h30

**Conférencière :** Nathalie Beauchamp, ostéopathe.



**Lieu :** Pour les personnes en présence (sur écran) : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, Saint-Jérôme.

**Pour les personnes en visioconférence :** \*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*

**Membre :** Gratuit

**Description :** Lors de cette conférence vous apprendrez les principes de l'ostéopathie, et comment l'ostéopathie peut vous aider. Qui sont les ostéopathes au Québec et comment les choisir.

**En visioconférence ou en personne**

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 28 AOÛT à 13h30 !*

### **CONFÉRENCE** La fibromyalgie : état des connaissances en 2023

**Quand :** Mercredi, 15 novembre de 13h30 à 15h30

**Animation :** Manon Choinière PhD. Professeur titulaire département d'anesthésiologie et de médecine de la douleur. Faculté de médecine, Université de Montréal. Chercheur régulier, centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

**Coût :** gratuit

**Pour les personnes en présence :** Bureau de l'Association au 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme.

**Pour les personnes en visioconférence :** \*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*

**Description:** Cette présentation portera sur les différents éléments qui caractérisent la condition clinique des personnes atteintes de fibromyalgie et fera état des plus récentes connaissances scientifiques dans ce domaine et celui de son traitement.

## DÎNER DE NOËL

**Quand :** Jeudi, 6 décembre. Heure d'arrivée à 11h30.

**Lieu :** Restaurant La Focaccia

2210, boulevard du Curé-Labelle, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 1T5

**Coût :** L'Association remettra 15\$ à chacun des membres atteints pour défrayer une partie de votre repas.

**Réservation requise :** 450 569-7766

## Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 28 AOÛT à 13h30 !  
Début des cours le 11 septembre 2023**

### GROUPE DE SOUTIEN

**Quand** : Les mercredis 4 octobre, 25 octobre, 22 novembre et 20 décembre  
de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier. Entrée par l'arrière.

**Intervenante sociale** : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

**Fréquence** : Une fois par mois. Gratuit, **membres atteints seulement.**

**Description** : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

### CHANTER POUR LE PLAISIR

**Quand** : Les lundis du 11 septembre au 4 décembre de 14h30 à 16h

**\*\*Congé lundi 9 octobre, Action de grâce\*\***

**Animation** : Hélène Langlois, professeure de chant.

**Lieu** : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier, J0L 3G4.

**Coût** : 25\$ (12 semaines) **\*\*MAXIMUM 7 personnes\*\***

**Description** : Chanter, respirer, s'exprimer, exister. Étant un merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi, se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.



## Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1 877 705-7766

### ATELIER D'ARTS



**Quand :** Les lundis du 11 septembre au 4 décembre  
de 13h à 16h

**Lieu :** *Les mains colorées*, 475, rue de la Madone, local B, Mont-Laurier.

**Chargée de cours :** Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane.

**Coût :** 25\$ (12 semaines)                      **\*\*MAXIMUM 7 personnes\*\***

**Description :** Atelier vous permettant d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Ouvert à tous !

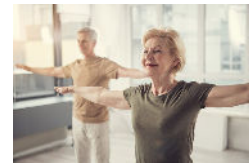
### MOUVEMENT SOUPLESSE

**Quand :** Les jeudis du 14 septembre au 30 novembre de 13h30 à 14h30

**Chargée de cours :** Line Guénette, entraîneuse certifiée.

**Lieu :** *MotivAction*, 515 rue Hébert, Mont-Laurier, J9L 2X4.

**Coût :** 25\$ (12 semaines)



**Description :** Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

## Secteur MONT-LAURIER

*Inscriptions par téléphone dès le 28 AOÛT à 13h30 !  
Début des cours le 11 septembre 2023*

### AQUAFORME



**Quand** : Les vendredis, du 6 octobre au 15 décembre  
de 11h45 à 12h45

**Lieu** : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier, J9L 2V9

**Coût** : 25\$ (11 semaines)

**Maximum 20 personnes**

**En ce qui concerne les mesures sanitaires, voici ce qui doit être respecté :**

- Arriver 10 minutes avant ;
- Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin.

### ATELIER

## Le syndrome de l'intestin irritable; la santé digestive sans tabous

**Quand** : Mercredi, 27 septembre de 13h30 à 16h

**Animation** : Frédérique Nolin, Nutritionniste diplômée de l'Université Laval, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

**Lieu** : **En visioconférence via l'application Zoom.** Le lien sera envoyé par courriel.

**Pour les personnes qui sont moins habilitée avec Zoom,** la conférence sera aussi diffusée sur écran au bureau de l'AFL.

**Coût** : Gratuit

**Description**: De nombreuses personnes ayant un diagnostic de fibromyalgie souffrent également de troubles digestifs. Apprenez comment adapter votre alimentation pour réduire ces symptômes incommodants. Parlons fibres, microbiote, gluten, FODMAP et plus encore !

## Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1 877-705-7766

### CONFÉRENCE Ostéopathie biodynamique

**Quand :** Mercredi, 18 octobre de 13h30 à 15h30

**Conférencière :** Nathalie Beauchamp, ostéopathe.

**Lieu :** Pour les personnes en présence : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, Saint-Jérôme.

**Pour les personnes en visioconférence :** \*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*

**Membre :** Gratuit

**Description :** Lors de cette conférence vous apprendrez les principes de l'ostéopathie, et comment l'ostéopathie peut vous aider. Qui sont les ostéopathes au Québec et comment les choisir.

### CONFÉRENCE La fibromyalgie : état des connaissances en 2023

**Quand :** Mercredi, 15 novembre de 13h30 à 15h30

**Animation :** Manon Choinière PhD. Professeur titulaire département d'anesthésiologie et de médecine de la douleur. Faculté de médecine, Université de Montréal. Chercheur régulier, centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

**Coût :** gratuit

**Pour les personnes en présence :** Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, Saint-Jérôme.

**Pour les personnes en visioconférence :** \*Le lien zoom vous sera envoyé par courriel\*

## Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1 877 705-7766

# DÎNER DE NOËL

*Quand : Jeudi, 8 décembre. Heure d'arrivée à 11h30.*

*Lieu : Restaurant l'Autentico*

*111, boulevard Dr Albiny Paquette, Mont-Laurier (Québec) J9L 1J2*

*Coût : L'Association remettra 15\$ à chacun des membres atteints  
pour défrayer une partie de votre repas.*

*Réservation requise : 1 877-705-7766*

## **Vous voulez prendre un cours et l'association n'en n'offre pas dans votre secteur ?**

L'association pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours d'exercices adaptés à vos besoins, jusqu'à concurrence de 60\$ maximum. **Ceci s'applique aux membres n'ayant pas accès à des cours d'exercices adaptés offerts par l'association dans leur secteur.** Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement. Les cours en ligne ne sont pas admissibles.

## Secteur RIVIÈRE-ROUGE

### GRUPE DE SOUTIEN

**Quand** : Les mercredis 6 septembre, 4 octobre, 1 novembre et 6 décembre  
de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, 1550 chemin du Rapide,  
Rivière-Rouge. Salle «Cercle de la gaieté» (à l'étage, accessible par ascenseur).

**Intervenante sociale** : Marleine Lamontagne

**Fréquence** : Une fois par mois. Gratuit, membres atteints seulement.

**Description** : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

## Secteur MONT-TREMBLANT

### GRUPE DE SOUTIEN

**Quand** : Les mardis 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre et 12 décembre  
de 13h30 à 15h30

**Lieu** : Hôtel de Ville de Mont-Tremblant, salle de la cour municipale,  
1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant.

**Intervenante sociale** : Marleine Lamontagne

**Fréquence** : Une fois par mois. Gratuit, **membres atteints seulement**.

**Description** : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



## Cocktails de l'été

### Limonade rose à la framboise et au pamplemousse



#### Ingrédients

##### Sirop de framboise

- 210 g (1 tasse) de sucre (Vous pouvez en mettre moins)
- 135 g (1 tasse) de framboises, et plus pour le service
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 citron, le zeste prélevé à l'économe

##### Limonade

- 1,5 litre (6 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de jus de pamplemousse rose
- Glaçons, quelques tranches de citron ou de pamplemousse

#### Préparation

**Sirop de framboise** : Dans une petite casserole à feu élevé, porter à ébullition tous les ingrédients. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les framboises aient éclaté. Passer au tamis au-dessus d'un grand pichet d'une contenance d'environ 3 litres (12 tasses). Laisser tiédir. **Limonade** : Dans le pichet, ajouter l'eau, le jus de citron et le jus de pamplemousse. Ajouter des glaçons et décorer avec des tranches de citron ou de pamplemousse et des framboises.

### Genièvre-fizz (faux gin-fizz)



#### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'eau pétillante
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop au genièvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 1 petite branche de romarin
- 1 rondelle de lime, glaçons

**Préparation** : Dans un verre haut rempli de glaçons, mélanger l'eau pétillante, le sirop au genièvre et le jus de lime. Garnir de romarin et de lime.

Magazine RICARDO Volume 17 numéro 5 (p. 106) / Volume 16 numéro 8 (p. 87)

# JANETTE BERTRAND

16 SEPTEMBRE 2023 À 13 H 30



## CONFÉRENCE

### " OUVRIR LA VOIE "

Grande communicatrice et auteure prolifique, Janette Bertrand a créé et animé plusieurs émissions visant à faire tomber des préjugés et tabous. Dans cette grande entrevue, Madame Bertrand nous offre d'ouvrir son cœur avec une générosité qui l'honore. Un tour de vie exceptionnel pour qui partager et comprendre sont plus que des mots, un destin. Celle pour qui chaque instant compte reviendra sur les moments les plus cruciaux de sa vie et abordera la manière dont elle a ouvert et pavé la voie de notre société contemporaine.

Lieu : Quartier 50+ au 425, boul. Jean-Baptiste-Rolland Est à Saint-Jérôme.

**Aucun billet requis pour assister à cette conférence.**

**Premier arrivé, premier servi!**

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 26 No. 3

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Tél. : 450 569-7766

Télécopieur : 450 569-7769

Ligne sans frais : 1 877-705-7766

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, (Québec) J7Z 5C7

Courriel : [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

Site web : [www.fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca)



Association membre de la

SQF

Société québécoise de la fibromyalgie

