



FIBRO-SOLEIL

JANVIER 2023



INSCRIPTIONS (voir p.2)



À compter du 17 janvier à 13h30
jusqu'au 20 janvier

SECTEUR ST-JÉRÔME (SUR LE SITE WEB)

SECTEUR MONT-LAURIER (PAR TÉLÉPHONE)

Programmation hiver/printemps 2023

Bienvenue Janick ! Voir p. 8



Jeux
Noël !

Bonne Année 2023 !

Début des activités dès le 30 janvier 2023



INSCRIPTIONS EN LIGNE



SECTEUR SAINT-JÉRÔME



À partir du mardi 17 au 20 janvier dès 13h30 !

Inscription en ligne au
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.**
- ⇒ **Aucun remboursement après le 1er cours.** Le 1er cours est un cours d'essai.
- ⇒ Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des **produits parfumés**, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.

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

Svp veuillez nous en aviser !

Secteur SAINT-JÉRÔME

***Inscriptions en ligne dès le 17 au 20 janvier à 13h30 !
Début des cours le 30 janvier 2023***



GROUPE DE SOUTIEN

***Quand : Les mercredis 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 24 mai, 21 juin
de 13h30 à 15h30***

Lieu : Bureau de l'AFL, 701 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme.

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 3 février au 5 mai (14 semaines) de 13h à 14h

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

Coût : 25\$ (14 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 du 17 au 20 janvier à 13h30 !



PEINTURE & CRÉATIVITÉ



Quand : Lundis du 30 janvier au 24 avril de 13h30 à 16h30

****Congé 10 avril****

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

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

Chargée de cours : Aurélie Barbe (Liliflore), Artiste peintre - Professeure de peinture et de créativité.

***Maximum 7 personnes ***

Coût : 25\$ (12 semaines) Membres supporteurs : 100\$

Description : Cours de peinture et créativité. Démonstrations données à l'acrylique, mais autre médium bienvenu, sauf aquarelle (pour les débutants : acrylique seulement).

Ouvert à tous, débutant ou avancé. Matériel non-inclus. Liste du matériel de base nécessaire à voir avec la professeure. Si vous en avez déjà, apportez-le au 1er cours.

PILATES SUR CHAISE



Quand : Les lundis, du 30 janvier au 24 avril de 13h30 à 14h30

****Congé, 10 avril****

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) Membres supporteurs : 100\$ *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 du 17 au 20 janvier à 13h30 !
Début des cours le 30 janvier 2023**

FIBRO-MOTRIX

Quand : Les mardis du 31 janvier au 18 avril de 13h15 à 14h15

Chargée de cours : Sonia Legault, kinésiologue.

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

Coût : 25\$ (12 semaines) **Membres supporteurs :** 100\$ ***Maximum 12 personnes***

Description : Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésiologue 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 2 février au 20 avril 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\$ (12 semaines) **Membres supporteurs :** 100\$ ***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



AQUARELLE en visioconférence

Quand : Les vendredis : du 3 février au 24 mars 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) Membre supporter : 100\$

Le lien zoom vous sera envoyé par courriel

Description : Cours d'initiation à l'aquarelle, offerts en ligne sur Zoom, en direct avec la professeure. Découvrez votre expression créative grâce à un apprentissage simple des techniques de base de l'aquarelle. Vous évoluerez progressivement, à votre rythme, la professeure s'adaptant à vos besoins et respectant les sujets qui vous interpellent. Créez dans le confort de votre maison dans une ambiance agréable permettant un échange enrichissant entre les participantes.

La liste du matériel de base est disponible sur le site web ou contactez-nous.

ATELIERS

Rencontre thérapeutique

Quand : Les mercredis ou jeudis du 1er février au 23 mars 2023

Une rencontre par semaine pendant 8 semaines.

Voici les plages horaires disponibles soit les mercredis ou jeudis:

12h30 à 13h30, 13h45 à 14h45, 15h00 à 16h00 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 St-Jérôme, J7Y 4B4.

Coût : 25\$ (8 semaines) Membres atteints seulement *8 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

La fibromyalgie : état des connaissances en 2023.

Quand : Jeudi, le 2 mars à 13h30 **Coût :** gratuit

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

En visioconférence ou en personne

Pour les personnes en présence :

Lieu : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, St-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

CONFÉRENCE

En visioconférence ou en personne

Nouveau programme d'autogestion de la douleur chronique

Quand : Jeudi, 30 mars à 13h30 **Coût :** Gratuit

Conférencière : Pascale Marier-Deschênes, Candidate au Doctorat. Centre de recherche en santé durable, Université Laval, CIRRIIS.

Pour les personnes en présence :

Lieu : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, St-Jérôme.



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

Description : «*Agir pour moi*» est un programme d'autogestion de la douleur chronique en ligne qui vous permet de développer, réviser ou redécouvrir différentes stratégies pour mieux vivre avec la douleur et prévenir les poussées. Tout en abordant l'importance d'impliquer des patients partenaires dans la création de telles ressources, Pascale Marier-Deschênes fait un survol du programme et décrit des conditions gagnantes pour l'utiliser.



Secteur SAINT-JÉRÔME



Inscriptions en ligne du 17 au 20 janvier à 13h30 !

CONFÉRENCE

«L'AS DU LUNCH» CONFÉRENCE EN NUTRITION

Quand : Jeudi, 18 mai 2023 **Coût :** gratuit

Conférencière: Dominique Longpré, nutritionniste-Diététiste.

Pour les personnes en présence : **En visioconférence ou en personne**

Lieu : Bureau de l'Association au 701, rue St-Georges, St-Jérôme.

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

Description : Un menu débordant de nutriments en peu de temps, c'est possible!

Après avoir assisté à cette conférence, vous pourrez:

- * Comprendre les composantes d'une assiette équilibrée
- * Optimiser votre temps de planification et préparation des lunchs
- * Réaliser de nouvelles recettes débordantes de saveurs et de couleurs
- * Connaître le top 10 des options en restauration rapide
- * Connaître les critères de sélection pour les aliments du commerce

Tous les participants pourront aussi obtenir un accès gratuit à la plateforme KoalaPro qui contient une banque de recettes nutritives, des solutions pratiques pour les lunchs ainsi que des rabais sur des produits sains et goûteux.

Bienvenue Janick !



C'est avec un immense plaisir que nous souhaitons la bienvenue à **Janick Grignon** parmi l'équipe de l'Association comme adjointe administrative et nous la remercions de nous avoir choisi.

Vous allez découvrir une personne compétente, chaleureuse et à l'écoute. Nous lui souhaitons une excellente intégration et bien du plaisir dans l'exercice de ses fonctions !

En août dernier, Chantal est allée relever de nouveaux défis après dix ans passés à l'Association.

Secteur BASSES-LAURENTIDES

Inscriptions en ligne du 17 au 20 janvier à 13h30 !

Atelier

Trucs et stratégies pour mieux vivre au quotidien avec la fibromyalgie »



Quand : Jeudi, 20 avril à 13h30

Animation : Ergothérapeute et entrepreneure, Marie-Pierre Dufort possède plus de 24 ans d'expérience en intervention auprès des personnes, reliée à la santé au travail, à la réadaptation professionnelle, aux troubles musculosquelettiques ainsi qu'à la santé mentale.

Lieu : Centre communautaire et culturel Thérèse-de-Blainville, 120 boulevard du Séminaire, salon Club Richelieu, Ste-Thérèse. Entrée par le stationnement.

Membre : Gratuit

****Stationnement gratuit disponible sur place.****

Description: Vivre avec la fibromyalgie représente des défis importants, souvent invisibles : douleurs variées, fatigue, niveau d'énergie variable, stress... Comment faire face à cette réalité, comment maximiser son fonctionnement quotidien malgré tout ?

Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute, vous présente quelques trucs et astuces pour faciliter votre quotidien : équipement et aides technologiques, méthodes de travail plus efficaces, stratégies de gestion de l'énergie, techniques de contrôle du stress.

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 MONT-LAURIER

***Inscriptions par téléphone du 17 au 20 janvier à 13h30 !
Début des cours le 30 janvier 2023***



GROUPE DE SOUTIEN



***Quand : Les mercredis 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 31 mai et 21 juin
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 Membre atteint 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.

**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

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1-877-705-7766



ATELIER D'ARTS



*Quand : Les mardis du 31 janvier au 18 avril
de 13h00 à 16h00*

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

*Chargée de cours : Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisanne. ****MAXIMUM 7 personnes*****

Coût : 25\$ (12 semaines) Membres supporteurs : 100\$

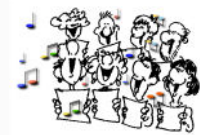
Description : Atelier vous permettant d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création.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



CHANTER POUR LE PLAISIR

Quand : Les lundis du 30 janvier au 24 avril de 14h30 à 16h00

Congé 10 avril



Animation : Hélène Langlois, professeure de chant.

*Lieu : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier. ****MAXIMUM 7 personnes*****

Coût : Membres atteints : 25\$ (12 semaines) Membres supporteurs : 100\$

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 par téléphone du 17 au 20 janvier à 13h30 !
Début des cours le 30 janvier 2023

MOUVEMENT SOUPLESSE



Quand : Les jeudis du 2 février au 20 avril de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Line Guénette, entraîneure certifiée.

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

Coût : 25\$ (12 semaines) **Membres supporters :** 100\$

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 !



AQUAFORME

Quand : Les vendredis, du 30 janvier au 5 mai de 11h45 à 12h45

Relâche : 10 mars et 7 avril 2023

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

Coût : 25\$ (12 semaines) **Membres supporters :** 75\$

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





Secteur MONT-LAURIER



Inscriptions 1-877-705-7766



ATELIER

En visioconférence ou en personne

La fibromyalgie : état des connaissances en 2023.

Quand : Jeudi, le 2 mars à 13h30 **Coût :** gratuit

Conférencière : Manon Choinière PhD. Professeur titulaire département d'anesthésiologie et de médecine de la douleur. Faculté de médecine, Université de Montréal. Chercheure régulier, centre de recherche du CHUM.

Pour les personnes en présence :

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

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

Description: Cette présentation portera sur les différent 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.

CONFÉRENCE



Nouveau programme d'autogestion de la douleur chronique

Quand : Jeudi, 30 mars à 13h30 **Coût :** Gratuit

Conférencière : Pascale Marier-Deschênes, Candidate au Doctorat. Centre de recherche en santé durable, Université Laval, CIRRIIS.

Pour les personnes en présence :

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

Entrée par l'arrière.

En visioconférence ou en personne

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

Description : «Agir pour moi» est un programme d'autogestion de la douleur chronique en ligne qui vous permet de développer, réviser ou redécouvrir différentes stratégies pour mieux vivre avec la douleur et prévenir les poussées. Tout en abordant l'importance d'impliquer des patients partenaires dans la création de telles ressources,



Secteur MONT-LAURIER



Inscriptions 1-877-705-7766

CONFÉRENCE

«L'AS DU LUNCH» CONFÉRENCE EN NUTRITION

Quand : Jeudi, 18 mai 2023 à 13h30 Coût : gratuit
Conférencière: Dominique Longpré, nutritionniste-Diététiste.

Pour les personnes en présence : **En visioconférence ou en personne**

Lieu : L'Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.

Entrée par l'arrière

Pour les personnes en visioconférence :

Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel

Description : Un menu débordant de nutriments en peu de temps, c'est possible!

Après avoir assisté à cette conférence, vous pourrez:

- * Comprendre les composantes d'une assiette équilibrée;
- * Optimiser votre temps de planification et préparation des lunchs;
- * Réaliser de nouvelles recettes débordantes de saveurs et de couleurs;
- * Connaître le top 10 des options en restauration rapide;
- * Connaître les critères de sélection pour les aliments du commerce.



Tous les participants pourront aussi obtenir un accès gratuit à la plateforme KoalaPro qui contient une banque de recettes nutritives, des solutions pratiques pour les lunchs ainsi que des rabais sur des produits sains et goûteux.

Parfum dans les activités

Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des produits parfumés, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.

Merci de votre compréhension !



Vous avez des questions sur la fibromyalgie ou sur un autre sujet, appelez-nous, nous sommes là pour vous !



Secteur RIVIÈRE-ROUGE



GROUPE DE SOUTIEN



Quand : Les mercredis 1er février, 1er mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin
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



GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mardis 7 février, 7 mars, 11 avril, 9 mai, 13 juin
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.



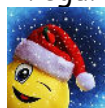
Recette des Fêtes

TRUFFES AU CHOCOLAT CLASSIQUES

DONNE : ENVIRON 5 DOUZAINES • **PRÉPARATION :** 15 MIN. + LE TEMPS AU FRIGO

Ingrédients

3 pqts de 175g chacun de grains de chocolat mi-sucré
1 boîte de 300ml de lait condensé «Eagle Brand» régulier
1 c. à table (15ml) d'extrait de vanille



Une fois n'est pas coutume !!

Enrobages possibles :

Noix hachées fines, flocons de noix de coco, granules de chocolat, granules de différentes couleurs, poudre de cacao non-sucré, sucre glace.

Préparation

- 1- Dans une casserole à fond épais, faire fondre les grains de chocolat à feu doux. Ajouter le lait condensé en remuant.
- 2- Retirer du feu et incorporer l'extrait de vanille. Réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit assez ferme pour être manipulée, environ 2 à 3 heures.
- 3- Façonner en boules de 1 po (2,5cm) (une cuillère à melon peut être utile). Rouler dans l'enrobage désiré et déposer sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Réfrigérer jusqu'à fermeté.

Bon appétit !



DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 26 No. 1

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Tél. : (450) 569-7766

Fax : (450) 569-7769

Ligne sans frais : 1-877-705-7766

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

Courriel : afl@videotron.ca

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Le bureau est ouvert de 9h00 à 12h et
de 13h30 à 17h00 du lundi au jeudi.



Association membre de la
SQF
Société québécoise de la fibromyalgie