



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### CALENDRIER D'ACTIVITÉS – HIVER 2019

#### YOGA ADAPTÉ

**Quand :** Les mardis, du 22 janvier au 26 mars 2018, de 14 h 00 à 15 h 00

**Où :** Studio NathaYoga 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût :** 70 \$ membre et 95 \$ non membre

**Intervenante :** Nathalie Pelletier

Pratiqué au sol ou sur chaise, le yoga adapté est à la portée de toutes les personnes atteintes de fibromyalgie. La personne se concentre sur sa respiration, effectue des étirements doux pour délier chaque partie de son corps et termine la séance avec une relaxation/méditation. L'intervenante prend en compte l'état de chaque personne et plus particulièrement ses fragilités, son état physique et sa capacité à faire les exercices. C'est pourquoi on parle de yoga adapté.

#### ESSETRICS®

**Quand :** Les mercredis, du 23 janvier au 27 mars 2018, de 13 h 00 à 14 h 00

**Où :** Centre de conditionnement physique pour la femme, 3514 boulevard Taschereau, Greenfield Park.

**Coût :** 70 \$ membre et 95 \$ non membre

**Intervenante :** Antoinette Pecora

Un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Découvrez une extension profonde qui va travailler à travers toutes les articulations et libérera toutes les tensions musculaires. Essentric® est efficace pour améliorer la flexibilité, la mobilité, diminuer la douleur, relâcher le stress, ainsi que pour prévenir des blessures. Cet entraînement dynamique travaille le corps dans sa totalité avec des mouvements fluides et continus. Vous découvrirez un étirement de l'ensemble du corps, à la fois relax et dynamique, tout en douceur, qui travaillera à travers toutes les articulations et libérera vos muscles tendus. Sur une musique entraînante, vous évoluerez à votre rythme. Ce cours a été ajusté afin de respecter les limites des personnes atteintes de fibromyalgie. De plus, chaque participant est invité à écouter et respecter ses limites personnelles.

#### AQUAFORME (Boucherville)

**Quand :** Les jeudis, du 10 janvier au 28 mars (12 semaines), de 12 h 00 à 12 h 55

**Où :** Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier, 490, chemin du lac, Boucherville

**Coût :** 98 \$ membre (soit 74 \$ pour le cours et 24 \$ pour la carte Accès de Boucherville pour les non-résidents – 3 mois à 8 \$/mois)  
119 \$ non membre

C'est une activité toute indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique car elle est douce et sans impact. Cette activité permet d'assouplir les muscles et faire travailler le système cardiovasculaire. L'eau exerce une résistance sur le corps, ce qui fait travailler les muscles sans risque de se blesser. On effectue des enchaînements de mouvements lents qui permettent une réhabilitation et une rééducation du corps en mouvement dans l'eau. L'activité se donne dans une piscine chauffée à 28,5 °C. Le casque de bain n'est pas obligatoire.

\*\*\* Ce cours est donné par la Ville de Boucherville. L'inscription se fait via l'AFRM; une carte Accès Boucherville valide est nécessaire, l'AFRM en fera la demande pour vous; cette carte sera valide pour les mois de **janvier à mars 2019 uniquement**.

**Veillez libeller vos chèques comme suit :**

**Membre de l'AFRM :** Ville de Boucherville, au montant de 74 \$; AFRM, au montant de 24 \$.

**Non-membre de l'AFRM :** Ville de Boucherville, au montant de 74 \$; AFRM, au montant de 45 \$.

\*\*\* Pour les membres de l'AFRM possédant déjà une carte Accès de Boucherville valide, seul le premier chèque est nécessaire. Inscrire votre numéro de carte Accès au recto de votre chèque.

**POSSIBILITÉ D'AQUATHÉRAPIE** à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'information vous sera transmise par courriel dès qu'elle sera disponible.

### **CHORALE « CHANTE LA VIE »**

**Quand :** Les mardis, du 22 janvier au 26 mars 2018, de 11 h 00 à 12 h 30

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût :** 30 \$ membre et 55 \$ non membre

**Intervenante :** Micheline Hogue

La chorale de l'AFRM se veut un chœur populaire ouvert à tous ceux qui ont le goût de s'impliquer et de partager leur intérêt pour le chant. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. Plusieurs chanteurs populaires seront à l'honneur : Michel Fugain, Charles Aznavour, ABBA, Leonard Cohen, etc. La devise de Mme Hogue : « Chanter, c'est la santé! » Chanter crée des liens et permet à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, élimine le stress, chasse les idées noires, améliore les capacités respiratoires, soulage les maux de dos, renforce le système immunitaire, offre un effet lifting 100 % naturel, augmente la confiance en soi et régularise le rythme cardiaque.

### **CONFÉRENCE-ATELIER « GESTION D'ÉNERGIE »**

**Quand :** Mercredi 20 février, de 13 h 00 à 15 h 00

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût :** gratuit

**Intervenante :** Victoria Lussier

Mme Lussier est ergothérapeute et coordonnatrice clinique du programme de Douleur chronique et du programme Maladies dégénératives du Centre Montérégien de réadaptation (CISSMO).

L'objectif principal de cette conférence-atelier est de vous aider à adapter vos habitudes de vie en fonction de votre niveau d'énergie. Plus précisément, avec cette conférence, vous serez outillés à :

- Comprendre votre fatigue;
- Évaluer votre niveau énergie;
- Connaître les stratégies pour mieux gérer votre énergie;
- Avoir des attentes réalistes en lien avec votre fatigue.

### **CONFÉRENCE-ATELIER « L'ACTIVATION »**

**Quand :** Mercredi 20 mars, de 13 h 00 à 15 h 00

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût :** gratuit

**Intervenante :** Karine Rhéaume

Mme Rhéaume est kinésiologue au programme de Douleur chronique et au programme Maladies dégénératives du Centre Montérégien de réadaptation (CISSMO).

L'objectif principal est de vous aider à cibler une activité physique afin d'éviter le déconditionnement physique. Plus précisément, avec ce cours, vous serez outillés à :

- Connaître les impacts positifs de l'activité physique sur la qualité de vie en situation de douleur chronique;
- Comprendre les paramètres sécuritaires de l'activité physique;
- Ajuster l'activité physique en lien avec le niveau de douleur.

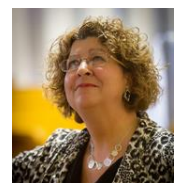
### **CONFÉRENCE « LE CANNABIS MÉDICAL, CE N'EST PAS UN MIRACLE, C'EST UNE SOLUTION! »**

**Quand :** Lundi 18 février 2018, de 13 h 30 à 15 h 00

**Où :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien à Longueuil

**Coût :** 20 \$ membre et 30 \$ non membre

**Conférencière :** Sylvie Pellerin



Mme Pellerin est chanteuse professionnelle de registre Mezzo-Soprano. Elle nous parlera de son expérience avec le cannabis médical qu'elle consomme depuis neuf mois suite à un épuisement professionnel. Les bienfaits sont tels qu'elle entreprend d'étudier les principes actifs du cannabis au THC University du Colorado afin de mieux connaître et démystifier cette plante. Elle sera un témoin-expert dans un livre sur le cannabis médical dont la sortie est prévue en 2019.



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTEÉRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9  
 Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261  
 info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS HIVER 2019

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_ MEMBRE ACTIF  :# \_\_\_\_\_ NON-MEMBRE

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_ CELLULAIRE : \_\_\_\_\_ COURRIEL : \_\_\_\_\_

COURS / ATELIERS / CONFÉRENCES	LIEU	MEMBRE	NON-MEMBRE et membre auxiliaire*)	
COCHER LES CASES GRISSES DES ACTIVITÉS AUXQUELLES VOUS DÉSIREZ VOUS INSCRIRE			v	v
YOGA ADAPTÉ (10 COURS)	Longueuil	70 \$		95 \$
ESSETRICS (10 COURS)	Greenfield Park	70 \$		95 \$
CHORALE « CHANTE LA VIE » (10 ATELIERS DE 1.5 HRE)	Longueuil	30 \$		55 \$
<b>AQUAFORME (12 COURS)</b> *** Inscription par chèque uniquement Ce cours est donné par la Ville de Boucherville. L'inscription se fait via l'AFRM. <u>Une carte Accès Boucherville valide est nécessaire</u> ; l'Association en fera la demande pour vous et elle sera valide pour la durée de la session uniquement. Pour les membres de l'AFRM possédant déjà une carte Accès valide, seul le premier chèque est nécessaire. Inscrire votre numéro de carte Accès à l'endos de votre chèque. <b>LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION POUR CE COURS : LE MARDI 18 DÉCEMBRE</b>	Boucherville	74 \$		74 \$
	1 <sup>er</sup> chèque libellé au nom de Ville de Boucherville			
	2 <sup>e</sup> chèque libellé au nom de l'AFRM	24 \$		45 \$
CONFÉRENCE-ATELIER « GESTION D'ÉNERGIE »	Longueuil	Gratuit		Gratuit
CONFÉRENCE-ATELIER « L'ACTIVATION »	Longueuil	Gratuit		Gratuit
CONFÉRENCE « LE CANNABIS MÉDICAL, CE N'EST PAS UN MIRACLE, C'EST UNE SOLUTION! »	Longueuil	20 \$		30 \$
DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE : <b>LE LUNDI 12 JANVIER</b>	TOTAL			

Vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne de manière sécurisée au : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca).  
 Si vous préférez, retournez ce coupon d'inscription et votre chèque par la poste (prévoir le délai de livraison) ou présentez-vous à nos bureaux pour payer comptant ou par chèque. Libellez le chèque au nom de : Association de la fibromyalgie-Région Montérégie.  
 Vous êtes officiellement inscrits lorsque nous avons reçu votre paiement.

\*\*\*Pour l'aquaforme, veuillez respecter la procédure ci-haut mentionnée.

L'AFRM se réserve le droit d'annuler une activité faute d'inscriptions suffisantes. Nous invitons les membres à s'inscrire dès maintenant aux conférences auxquelles ils désirent assister; un nombre insuffisant de pré-inscriptions pourrait entraîner leur annulation.

\*Les membres auxiliaires qui désirent s'inscrire à une activité doivent défrayer le prix non-membre à moins de modifier leur adhésion pour devenir membre actif (+10\$).

\*\*Veuillez prendre note qu'aucun remboursement ne sera accordé à partir de la 10<sup>e</sup> journée précédant le début de l'activité.

Des frais administratifs représentant 10 % du coût de l'inscription seront retenus pour une annulation de la part du participant.