

HAUT-RICHELIEU

À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

GRUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire.

Les mercredis 19 septembre et 17 octobre, de 13h30 à 15h30,

Chez Pasquier, petite salle de conférence, (ascenseur disponible)

87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

GRUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Nicole Cyrenne

Les mercredis 31 octobre, 21 novembre et 12 décembre, de 13h30 à 15h30,

Chez Pasquier, petite salle de conférence, (ascenseur disponible)

87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

—ATELIERS—

SOPHROLOGIE

Professeure : Véronique Mattlin

Les vendredis 19 et 26 octobre, de 10h00 à 15h00, pause-dîner de 12h00 à 13h00.

Chez Pasquier, grande salle de conférence, (ascenseur disponible)

87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

NB : Ce sont 2 ateliers différents, chaque atelier peut se prendre individuellement.

1 atelier : membre 30 \$, n-membre 45 \$

2 ateliers : membre 50 \$, n-membre 80 \$

—CONFÉRENCES—

« LA MÉTHODE FELDENKRAIS »

Conférencière : Nicole Aubry, praticienne Feldenkrais.

Le lundi 29 octobre, de 13h30 à 15h00, Chez Pasquier, petite salle de conférence, (ascenseur disponible)

87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« SE LIBÉRER DE LA FATIGUE PERSISTANTE ET DE LA DOULEUR »

Conférencière: Lucie Montpetit, ergothérapeute.

Le mercredi 14 novembre, de 13h30 à 15h00, Chez Pasquier, petite salle de conférence, (ascenseur disponible)

87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$



ROUSSILLON

À CANDIAC ET DELSON

GRUPE DE SOUTIEN (GS) ET GRUPE D'ENTRAIDE (GE) EN ALTERNANCE

GS—Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire.

GE—Répondante : Francine Avéna
Corépondantes : Géraldine Pryor et Christiane Mazzarello

Le 1^{er} mardi du mois, de 13h30 à 15h30, au centre de bénévolat de la Rive-Sud, 8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**

Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

DÎNER-RENCONTRE

Répondante : Francine Avéna

Corépondantes : Géraldine Pryor et Christiane Mazzarello

Le 3e mardi du mois, de 12h00 à 14h00,

au restaurant Como Pizzeria, 3, rue Principale Sud, **Delson.**

Entrée gratuite.

LES MASKOUTAINS

À SAINT-HYACINTHE

GRUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire.

Le 2e jeudi du mois, de 13h30 à 15h30, au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, 1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B, Saint-Hyacinthe.

Entrée gratuite, réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

—CONFÉRENCES—

« CINQ CLÉS ANTI-STRESS À METTRE DANS SA TROUSSE DE PREMIERS SOINS »

Conférencière : Maïka Roy

Le jeudi 11 octobre, de 13h00 à 15h00, au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, 1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B, Saint-Hyacinthe.

Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

— ACTIVITÉ SOCIALE —

SOUPER DE NOËL 2018



C'est le vendredi 7 décembre qui a été retenu pour le souper de Noël de l'AFRM.

Nous vous communiquerons sous peu toutes les informations nécessaires



CALENDRIER DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2018



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTRÉGIE

570, boulevard Roland-Therrien,
suite 205,

Longueuil (Québec) J4H 3V9
450 928-1261 / 1 888 928-1261



info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca

ATTENTION! ATTENTION!

DÈS SEPTEMBRE, POUR VOUS INSCRIRE AUX COURS, ATELIERS ET CONFÉRENCES ET BÉNÉFICIER DU **TARIF MEMBRE**, VOUS DEVREZ POSSÉDER LE STATUT DE **MEMBRE ACTIF** (ADHÉSION À 20 \$), SINON LE **TARIF NON- MEMBRE S'APPLIQUERA**.

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

À LONGUEUIL

GROUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire.

Un jeudi par 2 mois, de 13h30 à 15h30, au local de l'AFRM, 570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil. **Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.**

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Josée Théberge

Un jeudi sur deux, de 13h30 à 15h30, sauf le jeudi de la rencontre du groupe de soutien, au local de l'AFRM, 570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil. **Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.**

—COURS—

FELDENKRAIS

Praticienne : Nicole Aubry
Les jeudis, de 11h00 à 12h00, du 4 octobre au 6 décembre, au Chalet Bellerive, 845, rue Maple, Longueuil.
10 cours : membre 95 \$, n-membre 110 \$

YOGA ADAPTÉ



Professeure : Nathalie Pelletier
Les mardis, de 14h00 à 15h00, du 25 septembre au 27 novembre, au local NathaYoga, 570, boul. Roland-Therrien, suite 220, Longueuil.
10 cours : membre 70 \$, n-membre 95 \$

ESSETRICS®

NOUVEAU!

Professeure : Antoinette Pecora
Les vendredis, de 13h30 à 14h30, du 28 septembre au 30 novembre, au Centre de conditionnement pour la femme, 3514 Boulevard Taschereau, Greenfield Park.
10 cours : membre 60 \$, n-membre 85 \$

—ATELIERS—

CHORALE



Professeure : Micheline Hogue
Les mardis, de 11h00 à 12h30, du 18 septembre au 4 décembre, au 570, boulevard Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.
12 ateliers : membre 30 \$, n-membre 55 \$

—CONFÉRENCES—

« INITIATION À LA MARCHÉ AFGHANE »

Conférencière : Manon Curie
Le mercredi 26 septembre, de 13h00 à 14h15, au 570, boulevard Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« LÈVE-TOI ET MARCHÉ ¹ »

Conférencier : Denis Fortier, physiothérapeute.
Le mercredi 17 octobre, de 13h30 à 15h00, au 570, boulevard Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« N'AVALEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT: LA SCIENCE DE LA NUTRITION ² »

Conférencier : Bernard Lavallée, nutritionniste
Le mercredi 7 novembre, de 13h30 à 15h00, au 570, boulevard Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« DÉSORDONNANCES ³ »

« Questions / réponses sur des sujets variés »
Conférencier : Dr Alain Vadeboncoeur
Le lundi 19 novembre, de 19h00 à 20h30, Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère / Salle Robert-Lionel-Séguin (niveau 1) 501 Chemin du Lac, Boucherville.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« SE CHOISIR POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR ⁴ »

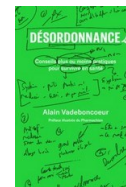
Conférencière : Nathalie Godin
Le mercredi 28 novembre, de 13h30 à 15h00, au 570, boulevard Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$



1



2



3



4

—SERVICE ÉCOUTE OASIS FIBRO—

Service d'écoute gratuit et confidentiel qui peut se faire soit par téléphone ou sur place dans nos locaux, du mardi au jeudi, de 9h00 à 16h00. *Oasis fibro* se veut un service et un lieu convivial et accueillant pour toute personne concernée de près ou de loin par la fibromyalgie.

Venez nous rencontrer, vous y trouverez une oreille attentive!



VALLÉE-DU-RICHELIEU

À MCMASTERVILLE

GROUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire.

Un lundi par mois, de 13h30 à 15h30, au Marché IGA Pepin, 20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, McMasterville.
Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Cécile Bergeron

Corépondante : Carole Lamoureux

Un lundi par mois, de 13h30 à 15h30, au Marché IGA Pepin, 20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, McMasterville.
Entrée gratuite, groupe réservé aux membres atteints de fibromyalgie.

Pour connaître les dates des différentes rencontres des groupes d'entraide ou de soutien, contactez l'AFRM au 450-928-1261 / 1-888-928-1261 ou visitez le site Internet de l'AFRM au www.fibromyalgiemonteregie.ca