

**ROUSSILLON**  
**\*À CANDIAC ET DELSON\***

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

**GS—Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire

**GE—Répondante :** Francine Avéna

**Corépondantes :** Géraldine Pryor et Christiane Mazzarello

Le 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, au centre de bénévolat de la Rive-Sud, 8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac**.

**DÎNER-RENCONTRE**

**Répondante :** Francine Avéna

**Corépondantes :** Géraldine Pryor et Christiane Mazzarello

Le 3<sup>e</sup> mardi du mois, de 12 h à 14 h, au restaurant Como Pizzeria, 3, rue Principale Sud, **Delson**.

**VALLÉE-DU-RICHELIEU**  
**\*À MCMASTERVILLE\***

Au Marché IGA Pepin,  
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville**.

**GROUPE D'ENTRAIDE**

**Répondante :** Cécile Bergeron

**Corépondante :** Carole Lamoureux

Le 2<sup>e</sup> lundi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire

Le dernier lundi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

**CAFÉ-RENCONTRE**  
**POUR LES ACCOMPAGNATEURS**

***La fibromyalgie, un mal invisible et incompris!***  
(Réservé à l'entourage des personnes atteintes)

Le jeudi 30 mai, de 19 h à 21 h

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire

**Prix d'entrée :** contribution volontaire (\$)

**LES MASKOUTAINS**

**\*À SAINT-HYACINTHE\***  
**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire

Le 3<sup>e</sup> jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, 1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B, **Saint-Hyacinthe**.

**—CONFÉRENCE—**

Information à venir.

**1994 - 2019**  
**L'AFRM FÊTE SES 25 ANS!**

**\*\*\* INITIATION À LA MÉDITATION \*\*\***  
**PLEINE CONSCIENCE**

**ATELIERS OFFERTS GRACIEUSEMENT**  
**PAR L'AFRM DANS LE CADRE DES FESTIVITÉS**  
**ENTOURANT SES 25 ANS!**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire

Au local respectif des groupes de soutien de chaque points de services.

**Candiac :** les mardis 2 avril et 7 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

**Saint-Hyacinthe :** les jeudis 18 avril et 16 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

**Longueuil :** les jeudis 25 avril et 23 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

**McMasterville :** les lundis 29 avril et 27 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

**LE SAMEDI 11 MAI 2019,**  
**VENEZ CÉLÉBRER**  
**LES 25 ANS DE L'AFRM**  
**ET**  
**LA JOURNÉE MONDIALE**  
**DE LA FIBROMYALGIE**

Au restaurant  
**FOURQUET FOURCHETTE**  
1887, avenue Bourgogne,  
Chambly

**DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE**

9 h 30 à 10 h

**ACCUEIL DES PARTICIPANTS**

10 h à 10 h 15

**LE MOT DE BIENVENUE**

10 h 20

**RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES (PRIX)**

11 h 30 à 13 h

**BRUNCH**

13 h à 14 h 30

**CONFÉRENCE-TÉMOIGNAGE**  
**GUYLAINE TANGUAY**

14 h 45 à 15 h 30

**CHORALE « CHANTE LA VIE »**

**Prix :** membre et membre auxiliaire 35 \$,  
non-membre 40 \$



**CALENDRIER**  
**DES ACTIVITÉS**

**PRINTEMPS**  
**2019**



**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! \*\*\***

Pour vous inscrire aux activités physiques, ateliers et conférences et bénéficier du **tarif membre**, vous devrez posséder le statut de *membre actif* (adhésion à 20 \$, 10 \$ à partir du 1er avril), sinon le **tarif non-membre** s'appliquera.

**GROUPE DE SOUTIEN ET GROUPE D'ENTRAIDE**

**Entrée gratuite!**

**Ces groupes sont réservés uniquement aux membres atteints de fibromyalgie.**

Pour connaître les dates des différentes rencontres, contactez l'AFRM au 450-928-1261 / 1-888-928-1261 ou visitez le site Internet de l'AFRM au [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

**AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL**

**\*À LONGUEUIL ET AUTOUR\***

**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire  
Le 4<sup>e</sup> jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.

**—ACTIVITÉS PHYSIQUES—**

**AQUAFORME ADAPTÉ**

Les jeudis, de 12 h à 12 h 55, du 4 avril au 6 juin, au Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier, 490, chemin du lac, Boucherville.

**10 cours :** membre et n-membre 62 \$ -

**Un chèque au nom de :** *Ville de Boucherville.*

**Carte Accès :** membre, 24 \$ , n-membre 48 \$

**Un chèque au nom de :** *AFRM.*

\*Les membres résidant à Boucherville et ayant une carte Accès valide doivent inscrire leur numéro au recto du chèque de 62 \$.

**YOGA ADAPTÉ**

**Professeure :** Nathalie Pelletier  
Les mardis, de 14 h à 15 h, du 16 avril au 18 juin, au local NathaYoga, 570, boul. Roland-Therrien, suite 220, Longueuil.  
**10 cours :** membre 70 \$, n-membre 95 \$

**ESSETRICS®**

**Professeure :** Antoinette Pecora  
Les mercredis, de 12 h à 13 h, du 10 avril au 12 juin, au Centre de conditionnement pour la femme, 3514 boul. Taschereau, Greenfield Park.  
**10 cours :** membre 70 \$, n-membre 95 \$

**—ATELIERS—**

**CHORALE**

**Professeure :** Micheline Hogue  
Les mardis, de 11 h à 12 h 30, du 9 avril au 11 juin, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.  
**10 ateliers :** membre 30 \$, n-membre 55 \$

**MARCHE AFGHANE**

**Monitrice :** Manon Curie  
Les jeudis, 4, 11 et 18 avril, de 13 h 30 à 15 h 10, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.  
**3 ateliers :** membre 95 \$, n-membre 110 \$.  
Le prix de l'inscription inclut : un livre format eBook de 50 pages (format PDF), un carnet du marcheur et un aide-mémoire de poche.

**AUTO ACUPRESSION**

**Thérapeute :** Alain Paradis, thérapeute en acupression Jin Shin Do®  
Les lundis 1er avril et 6 mai, de 13 h à 15 h, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.

**2 ateliers :** membre 50 \$, n-membre 75 \$  
**1 atelier :** membre 30 \$, n-membre 40 \$

**—CONFÉRENCES—**

**VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE : COMMENT J'AI APPRIS À ÉCOUTER MON CORPS ET TROUVÉ LA MOTIVATION POUR M'EN SORTIR**

**Conférencière :** Jessica Roy  
Le lundi 15 avril, de 19 h à 20 h 30, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

**ALIMENTATION, STRESS ET FIBROMYALGIE**

**Conférencière :** Dominique Longpré, nutritionniste/diététiste  
Le lundi 3 juin, de 14 h à 15 h, au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu, Longueuil.  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

**—ACTIVITÉ SOCIALE—**

**MARCHE « PAS À PAS »**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire  
Les lundis, de 10 h 30 à 11 h 30, du 27 mai au 29 juillet, au parc Michel Chartrand, rendez-vous à la pergola extérieure du chalet, situé rue Adoncour, Longueuil.  
Prière de vous inscrire afin d'être avisé en cas d'annulation. Gratuit.

**HAUT-RICHELIEU**

**\*À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU\***

Chez Pasquier, petite salle de conférence, (ascenseur disponible), 87-A, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu.

**GROUPE D'ENTRAIDE**

**Répondante :** Nicole Cyrenne  
Certains mercredis, de 13 h 30 à 15 h 30

**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire  
Certains mercredis, de 13 h 30 à 15 h 30

**CAFÉ-RENCONTRE POUR LES ACCOMPAGNATEURS**

**La fibromyalgie, un mal invisible et incompris!**  
(Réservé à l'entourage des personnes atteintes)

**Animatrice :** Claire Soucy, intervenante communautaire  
Le mercredi 15 mai, de 19 h à 21 h 00  
**Prix d'entrée :** contribution volontaire (\$)

**—CONFÉRENCE—**

**ALIMENTATION, STRESS ET FIBROMYALGIE**

**Conférencière :** Dominique Longpré, nutritionniste/diététiste  
Le mercredi 17 avril, de 14 h à 15 h  
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 \$

**—ACTIVITÉ SOCIALE—**

**MARCHE « PAS À PAS »**

**Animatrice :** Nicole Cyrenne  
Horaire et lieu à venir. Gratuit.