

HAUT-RICHELIEU
À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

GROUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Intervenante communautaire
Le 1er mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
chez Pasquier, 87-A, boul. Saint-Luc,
petite salle de conférence
Saint-Jean-sur-Richelieu.
Entrée gratuite.

GROUPE D'ENTRAIDE—DÎNER RENCONTRE

Répondante : Nicole Cyrenne
Le 3e mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
Endroit à déterminer.
Saint-Jean-sur-Richelieu.
Entrée gratuite.

—COURS—

YOGA ADAPTÉ

Professeure : Audrey-Anne Trudel
Les jeudis, de 13 h 30 à 14 h 30,
du 26 septembre au 28 novembre,
chez Origine Yoga, 204, rue Saint-Louis,
Saint-Jean-sur-Richelieu.
Entrée par le stationnement à l'arrière, porte
192.
10 cours : membre 80 \$, n-membre 105 \$

—CONFÉRENCE—

« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »

Conférencière : Amélie Racine,
physiothérapeute
Lundi 2 octobre, de 13 h 30 à 15 h,
chez Pasquier, 87-A, boul. Saint-Luc,
petite salle de conférence
Saint-Jean-sur-Richelieu.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

LES MASKOUTAINS
À SAINT-HYACINTHE

GROUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Intervenante communautaire
Le 3e 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.
Entrée gratuite.

—ATELIERS—

CHORALE

Professeure : Micheline Hogue
Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30,
23 septembre, 7 et 21 octobre,
4 et 25 novembre.
au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
1015, rue Dessaulles, salle Marguerite,
Saint-Hyacinthe.
5 ateliers : membre 35 \$, n-membre 60 \$

—CONFÉRENCE—

« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »

Conférencière : Amélie Racine,
physiothérapeute
Jeudi 21 novembre, de 13 h 30 à 15 h,
Au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe
1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B,
Saint-Hyacinthe.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

ROUSSILLON
À CANDIAC ET DELSON

GROUPE DE SOUTIEN—GROUPE D'ENTRAIDE

Animatrices : Intervenante communautaire
et la répondante, Francine Avéna

Le 1er mardi du mois, de 13 h 30 à 16 h,
(3 septembre, 8 octobre, 5 novembre et
3 décembre).
au centre de bénévolat de la Rive-Sud,
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**
Entrée gratuite.

DÎNER RENCONTRE

Répondante : Francine Avéna
Co-répondantes : Géraldine Pryor et
Christiane Mazzarello
Le 3e mardi du mois, de 13 h à 14 h,
au restaurant Como Pizzeria,
3, rue Principale Sud, **Delson.**
Entrée gratuite.

—CONFÉRENCE—

« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »

Conférencière : Amélie Racine,
physiothérapeute
Mardi 8 octobre, de 13 h 30 à 15 h,
au centre de bénévolat de la Rive-Sud,
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

SOUPER DE NOËL

Jeudi 12 décembre
De 18 h à 20 h 30

ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA MONTÉRÉGIE
4100, chemin de la Savane, Longueuil
(Québec) J3Y 0T8

Les détails suivront...



CALENDRIER
DES ACTIVITÉS
AUTOMNE 2019



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
RÉGION MONTÉRÉGIE

570, boulevard Roland-Therrien,
suite 205,
Longueuil (Québec) J4H 3V9
450 928-1261 / 1 888 928-1261



info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca

Les groupes de soutien et les groupes d'entraide sont exclusivement réservés aux membres atteints de fibromyalgie.

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL *À LONGUEUIL*

GRUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Intervenante communautaire.
Le 4e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
Entrée gratuite.

—COURS—

YOGA ADAPTÉ



Professeure : Nathalie Pelletier
Les mardis, de 14 h à 15 h,
du 24 septembre au 26 novembre,
au local Natha Yoga,
570, boul. Roland-Therrien, suite 220,
Longueuil.
10 cours : membre 75 \$, n-membre 100 \$

ESSENTRICS

Professeure : Antoinette Pecora
Les mercredis, de 12 h à 13 h,
du 25 septembre au 27 novembre,
au Centre de conditionnement de la femme,
3514, boul. Taschereau, **Greenfield Park.**
10 cours : membre 75 \$, n-membre 100 \$

COURS D'AQUAFORME ADAPTÉ

Monitrice : Danielle Lehoux
Les jeudis, de 12 h à 12 h 55,
du 12 septembre au 14 décembre,
au Complexe aquatique Laurie-
Ève-Cormier,
490, chemin du lac, **Boucherville.**



14 cours : membre 90 \$, n-membre 115 \$ + le coût de la carte Accès Boucherville.
Résidents de Boucherville : carte Accès valide.
Non-résidents : coût de la carte Accès pour la session d'automne uniquement : 32 \$ (4 mois à 8 \$/mois)*.

*Ce cours est inscrit à l'horaire pour les sessions d'hiver et du printemps. Si vous comptez participer au trois sessions, il est plus économique de prendre la carte Accès annuelle pour non-résidents au coût de 64 \$ (au lieu de 10 mois à 8 \$/mois soit 80 \$). Toutefois, ces frais ne sont pas remboursables. Pour plus d'informations concernant les bénéfices de la carte Accès, visitez le site de la Ville de Boucherville au : <https://boucherville.ca/residants/bibliotheque/carte-daces/>

—ATELIERS—

CHORALE

Professeure : Micheline Hogue
Les mardis, de 11 h à 12 h 30,
du 24 septembre au 26 novembre,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
10 ateliers : membre 35 \$, n-membre 60 \$

AUTO ACUPRESSION

Professeur : Alain Paradis, thérapeute en acupression Jin Shin Do®
Les lundis 30 septembre et 28 octobre,
de 13 h à 15 h,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
1er atelier : auto acupression, révision des points, Q & A, poumons et système immunitaire.
2e atelier : la cohérence cardiaque, un outil puissant pour réduire la douleur et l'inflammation, le stress et l'anxiété.
1 atelier : membre 30 \$, n-membre 40 \$
2 ateliers : membre 50 \$, n-membre 75 \$

—CONFÉRENCES—

« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »

Conférencière : Amélie Racine,
physiothérapeute
Lundi 7 octobre, de 13 h 30 à 15 h,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER FOU RIANT ? ET SI NOUS PRENIONS TOUT ÇA EN RIANT ? »

Conférencière : Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada
Lundi 21 octobre, de 13 h 30 à 15 h,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

« FIBROMYALGIE ET INTESTIN IRRITABLE »

Conférencier : Dominique Longpré,
nutritionniste
Lundi 11 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil.
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$

—OASIS-FIBRO—

Oasis-fibro est un 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*

GRUPE DE SOUTIEN

Animatrice : Intervenante communautaire,
Un lundi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**
Entrée gratuite.

GRUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Cécile Bergeron
Co-répondante : Carole Lamoureux
Un lundi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30,
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**
Entrée gratuite.

Pour connaître les dates, visitez le www.fibromyalgiemonteregie.ca ou appelez nous au 450-928-1261/1 888-928-1261

—COURS—

FELDENKRAIS

Professeure : Sylvie Béliveau, praticienne Feldenkrais certifiée
Les mercredis, de 11 h à 12 h,
du 25 septembre au 27 novembre,
au 621, chemin Ozias-Leduc, # 204,
Otterburn Park.
10 cours : membre 160 \$, n-membre 195 \$

—CONFÉRENCE—

« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »

Conférencière : Amélie Racine,
physiothérapeute
Lundi 4 novembre, de 13 h 30 à 15 h,
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**
Prix d'entrée : membre 20 \$, n-membre 30 \$