

GROUPE DE SOUTIEN

Description : Claire Soucy, intervenante communautaire et travailleuse sociale, animera les rencontres du groupe de soutien. La thématique variera selon le moment.

Quand : les mercredis 6 et 27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et le 6 décembre 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h

Lieu : virtuel Zoom

Coût : GRATUIT

Note : Le nombre d'inscriptions est limité à 20 personnes.

6 septembre 2023

« On respire par le nez! » est une expression que l'on entend régulièrement pour dire à l'autre de « se calmer » et de relaxer. Lors de cette rencontre, nous échangerons sur les différentes techniques de relaxation pratiquées par les participants.



27 septembre 2023

Lâcher prise... lâcher prise... oui! OK! Mais pas facile!!! « Prendre soin de soi n'est pas négociable. C'est LA chose à faire. » Jonathan Van Ness

Cette citation nous fera réfléchir sur le lâcher prise et son impact sur notre santé.



11 octobre 2023

On entend beaucoup parler de « zone de confort » et on se fait dire d'en sortir... Et si on commençait plutôt par l'élargir, cette zone de confort.

25 octobre 2023

Réflexions et échanges sur les coups durs que la vie nous apporte mais aussi sur ce que la vie peut également apporter d'espoir et de résilience face à l'adversité.



8 novembre 2023

Réflexions et échanges sur les étapes du deuil. Explication sur le parcours des personnes traversant un deuil. Suis-je rendu à l'étape du choc et du déni, de la colère, de la reconstruction? Comment faire pour passer à une autre étape.

22 novembre 2023

Établir nos limites. Discussions et échanges sur le premier pas à faire afin de connaître ses propres limites pour être en mesure de reconnaître les demandes de notre entourage qui les dépassent.



6 décembre 2023

Lors de cette dernière rencontre de la saison et de l'année, nous échangerons sur la période des Fêtes... Est-elle une source de stress ou de plaisir? Nous pourrions mettre en pratique le « respirer par le nez », le « lâcher prise » et également « établir nos limites ».



LA FIBRO ET MOI

Description : Cet atelier est basé sur des approches telles que la résilience, l'acceptation, la pleine conscience, l'engagement et le rétablissement.

Conférencière/Animatrice : Claire Soucy, intervenante communautaire et travailleuse sociale

Heure : 13 h 30 à 15 h **Lieu** : virtuel Zoom

Coût : GRATUIT

Note : Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour la tenue de ces ateliers et les d'inscriptions sont limitées à 20 personnes.

Quand : Les mercredis suivants :

28 septembre 2023

Lors de cet atelier, nous ferons le point sur la douleur chronique à l'aide de vidéos et de témoignages. Suivra une période d'échanges.



19 octobre 2023

On discute de cannabis et nous aurons l'opportunité d'entendre le témoignage d'une membre utilisant le cannabis thérapeutique.



9 novembre 2023

Sous le thème « Pratiquer des activités de mieux-être », nous pratiquerons divers exercices de relaxation : respiration consciente, cohérence cardiaque, imagerie mentale et relaxation progressive de Jacobson.



30 novembre 2023

Nous ferons le point sur cette stratégie d'auto-gestion active par laquelle les individus apprennent à équilibrer le temps passé à faire des activités et à se reposer dans le but d'améliorer leur fonctionnement et leur participation à des activités significatives pour eux.



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTRÉGIE



RABAIS SUR INSCRIPTIONS HÂTIVES

Voir détails sur notre site Internet

570, boulevard Roland-Therrien, suite 220
Longueuil (Québec) J4H 3V9
☎ (450) 928-1261, poste 1

info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca



– COURS & ATELIERS –



Rencontre exploratoire

ATELIERS CRÉATIFS

Description : Avant de vous inscrire à nos ateliers créatifs, venez nous rencontrer. Nos animatrices vous présenteront les différents projets que nous entendons faire cette année. Vous serez également en mesure de constater l'ambiance

Animatrices : Johanne Fortin et Louise Cloutier

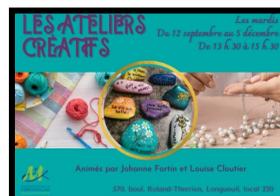
Quand : Le mardi 12 septembre 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : local de l'AFRM

Coût : GRATUIT

À noter : Un crédit de 5 \$, applicable à l'inscription de la session d'automne des ateliers créatifs, sera offert à tous les personnes qui auront participé à la présente rencontre exploratoire.



ATELIERS CRÉATIFS

Description : Joignez-vous à un groupe de personnes qui ont l'envie de mettre leur créativité et leur talent à profit. Tout au cours de la session, les participants pourront choisir entre la confection de bijoux, le tricot/crochet ou la peinture sur roche et autres types de création.

D'ailleurs les différentes créations de cette session seront mises en vente lors de notre « **Marché de Noël** » qui se tiendra le **3 décembre 2023**, pour amasser des fonds pour notre programme « **Du fond du cœur** ».

Animatrices : Johanne Fortin et Louise Cloutier

Quand : Les mardis du 19 septembre au 5 décembre 2023 — session de 12 rencontres

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : local de l'AFRM

Coût : 15 \$ membre — 25 \$ non-membre

À noter : Le nombre d'inscriptions est limité à 12 personnes.

– COURS & ATELIERS –



CHORALE

Description : La chorale « Chante la vie » de l'AFRM se veut un chœur populaire ouvert à tous. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. La devise de Micheline Hogue, notre cheffe de chœur, est « *Chanter, c'est la santé !* ». Chanter présente plusieurs bienfaits : créer des liens en permettant à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, éliminer le stress, chasser les idées noires, améliorer les capacités respiratoires, soulager les maux de dos, renforcer le système immunitaire, offrir un effet lifting 100 % naturel, augmenter la confiance en soi et régulariser le rythme cardiaque.

Animatrice et Cheffe de chorale : Micheline Hogue

Quand : Les mardis du 19 septembre au 5 décembre 2023 — session de 12 semaines

Heure : 11 h à 12 h 30

Lieu : local de l'AFRM

Coût : 85 \$ membre — 105 \$ non-membre



LES MIDIS GRIGNOTE/PLACOTE

Lors de cette session, nous vous proposons de venir luncher et échanger avec d'autres membres. Par le biais de cette activité, nous souhaitons vous permettre de tisser des liens avec de nouvelles personnes et ainsi briser l'isolement. Les midis Grignote/Placote seront un lieu de rencontre et d'échanges où il est possible de partager avec d'autres sans crainte du jugement.

Afin de favoriser le plaisir et les échanges, si le cœur vous en dit, vous pourrez apporter des jeux de société et rester un peu après le lunch pour y jouer. Nous fermons à 16 h.

Quand : Les mercredis 20 septembre, 4 octobre, 1er et 15 novembre 2023

Heure : 12 h 15 à 15 h

Lieu : local de l'AFRM

Coût : GRATUIT (chaque participant apporte son repas)

– COURS & ATELIERS –



AQUAFORME ADAPTÉE

Description : L'aquaforme est une activité tout indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Sans résistance pour le corps, les muscles travaillent sans se blesser, permettant ainsi une réadaptation et une rééducation physique.

Quand : Les jeudis du 14 septembre au 7 décembre 2023 — session de 13 semaines

Heure : 12 h à 12 h 55

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier, 490, Chemin du Lac, Boucherville

Coût :

- Membre - Résident de Boucherville (en possession de sa carte d'accès) : 87 \$
 - Membre - Non résident de Boucherville : 112 \$ (87 \$ + 25 \$ pour la carte Accès)
 - Non-membre - Résident de Boucherville : 142 \$
 - Non-membre - Non résident de Boucherville : 167 \$ (142 \$ + 25 \$ pour la carte Accès)
- À noter :** Le nombre d'inscriptions est limité à 25 personnes.



SPÉCIAL GRIGNOTE/PLACOTE EN VOYAGE

Description : Dans le cadre des « Midis Grignote/Placote », une activité *Spécial voyage* vous est proposée. Comme à l'habitude, c'est l'occasion de manger en groupe et d'échanger avec d'autres membres dans le but de tisser des liens, mais en plus vous profiterez d'un voyage en photos! Cette fois, nous partirons pour le nord de la France et la Belgique.

Animateur : Gilles Duchesneau

Quand : Le 18 octobre 2023

Heure : 12 h 15 à 15 h

Lieu : local de l'AFRM

Coût : GRATUIT (chaque participant apporte son repas)

– COURS & ATELIERS –



MISE EN FORME ADAPTÉE Pédagogie Feldenkrais

Description : Cette activité vous propose des séances de mise en forme douces et basées sur la pédagogie Feldenkrais. Ces rencontres visent à améliorer votre aisance à bouger. Des exercices doux et en lenteur vous seront proposés afin de développer vos capacités physiques par l'élargissement de votre zone de confort. Toujours dans le respect des limites de chacun avec des variations adaptées et dans l'optimisation de l'organisation de vos mouvements.

Animatrice : Chantal Vanasse, éducatrice somatique de la méthode Feldenkrais

Quand : Les mercredis du 13 septembre au 18 octobre 2023 — session 1 (6 rencontres)

Les mercredis du 1er novembre au 6 décembre 2023 — session 2 (6 rencontres)

Heure : 10 h 30 à 11 h 30 — **Lieu :** local de l'AFRM

Coût par session : 75 \$ membre — 95 \$ non-membre

À noter : Le nombre d'inscriptions est limité à 15 personnes et un minimum de 8 inscriptions est nécessaire pour la tenue de l'activité.



SPÉCIAL GRIGNOTE/PLACOTE EN VOYAGE

Description : Dans le cadre des « Midis Grignote/Placote », une activité *Spécial voyage* vous est proposée. Comme à l'habitude, c'est l'occasion de manger en groupe et d'échanger avec d'autres membres dans le but de tisser des liens, mais en plus vous profiterez d'un voyage en photos! Cette fois, nous partirons en road-trip de Varennes à Vancouver

Animateur : Gilles Duchesneau

Quand : Le 29 novembre 2023

Heure : 12 h 15 à 15 h

Lieu : local de l'AFRM

Coût : GRATUIT (chaque participant apporte son repas)