

<b>DANS CE NUMÉRO</b>	<b>PAGE</b>
• Crédits	2
• Le mot du directeur	3
• Des nouvelles de votre Association	4
• Des nouvelles de nos points de services	7
• Bon à savoir	8
• Coups de cœur; retour sur les conférences de l'hiver et du printemps 2018	10
▼ Vivre avec une bonne santé mentale malgré la fibromyalgie : c'est possible!	10
▼ Le stretching : un antidouleur très efficace et un <i>boost</i> pour notre santé	14
▼ Découvrez l'outil d'autogestion de stress EFT (Emotionnal Freedom Technique —Technique en libération du stress)	15
• Dossier : Accueillez ce vent de changement qui souffle à l'horizon	16
• La page des mots	18
• Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses	19
• S'alimenter santé	26
• La Coop Aide Rive-Sud et le réseau des EÉSAD : une ressource d'aide à domicile	27
• Groupes d'entraide et points de services	28