



Dans ce numéro	
P.2	Mot de la présidente + Massothérapie
P.3	Ateliers/rencontres
P.4	Salon de la fibromyalgie
P. 5	Ateliers bijoux + Cabane à sucre

À IMPRIMER * À CONSERVER *** À LIRE ATTENTIVEMENT**

Bonjour à vous tous et toutes chers (ères) membres,

Nous espérons que votre hiver se passe bien jusqu'à maintenant. Notez que le 19 janvier dernier a eu lieu l'assemblée générale annuelle de l'Association. Un nouveau conseil d'administration a été élu. Il nous fait plaisir de vous présenter le conseil d'administration 2019-2020 : Carole Blouin, Joey Gingras, Ginette Mercier, Marjolaine Trudel, Lucille Verreault et Lucie Paquet.

Aujourd'hui, dans ce Bulletin, nous vous informons des activités à venir et qui prendront place à partir de ce mois de février. Nous vous proposons de vous amuser et de vous rencontrer dans les activités et les sorties que nous avons concoctées... Et ce, avec des membres qui désirent la même chose que vous. Certaines des activités proposées dans ce Bulletin ont lieu dans des restaurants à l'extérieur de l'Association et d'autres sur place à notre local.

Nous vous accueillerons avec bienveillance et respect afin de vous permettre une ou des expériences qui peuvent vous apporter de nouveaux horizons. Voici donc une liste d'activités qui nous le souhaitons feront la joie de tous ceux et celles qui y participeront.

Au grand plaisir de partager avec vous une ou plusieurs de ces activités. Bonne lecture.

Carole Blouin, Marie-Josée Huard et tous les membres du conseil d'administration

Joey, Ginette, Lucie, Lucille et Marjolaine



Service de Massothérapie

Vous êtes nombreux à nous demander quand le service de Massothérapie sera de retour.

Pour le moment, nous sommes toujours dans les démarches. Sachez qu'il n'est pas toujours évident de trouver des massothérapeutes qui connaissent la fibromyalgie mais nous avons 2 personnes qui nous ont été référées et que nous allons rencontrer prochainement. Aussitôt que nous avons des détails nous allons vous aviser.

Soyez à l'affût car afin de valider nos choix, nous allons avoir besoin de volontaire (s) pour faire l'essai de ces massothérapeutes.

Dans l'éventualité où nous aurions trop de volontaire (s), nous choisirons les personnes par un tirage au sort :)

Ateliers libres

Voici les prochaines dates des ateliers libres. Il se peut que d'autres rencontres se rajoutent au fil des semaines. Les ateliers débutent dès 10h30. Nous dînons sur place et nous sommes équipés d'un petit frigo et d'un micro-ondes. Les rencontres ont lieu au bureau de l'Association.

- Mardi 3 mars
- Lundi 23 mars

Il est possible que d'autres dates se rajoutent selon les disponibilités.

Déjeuners

Comme cette formule est appréciée, nous reprenons la formule déjeuner.

Afin de répondre à la demande, nous allons nous promener un peu partout sur le territoire :)

Si vous avez des endroits à nous faire découvrir, faites-nous parvenir vos suggestions.

- Lundi 24 février : Restaurant Tutti Frutti, 999 Avenue de Bourgogne, Ste-Foy dès 9h
- Mardi 7 avril : Déjeuner de Pâques - Cochon Dingue, 1550 Boulevard Lebourgneuf dès 9h

Inscription obligatoire

PRÉSENTATION SUR LA FATIGUE CHRONIQUE

L'EM/SFC... vous connaissez ? Et qu'en est-il de la fibromyalgie ? Pour ceux qui souffrent de l'une ou l'autre de ces deux maladies, ces appellations sont familières. Cependant, connaît-on vraiment la différence entre elles ? Bien qu'elles soient chroniques, obtenir le bon diagnostic peut être difficile ou sembler impossible. Conférencière : Mme Monica Roy

Cette présentation vous apprendra à mieux les comprendre et reconnaître les symptômes.

DATE : Mercredi 15 avril 13h30 à 15h (Le café sera offert par l'Association)

Lieu : Restaurant Pacini (245, rue Soumande)

Inscription obligatoire auprès de Marie-Josée au 418-704-5437 ou
par courriel à fibro.qc@videotron.ca

Journée mondiale de fibromyalgie

Le samedi 16 mai 2020, les Associations de fibromyalgie Chaudière-Appalaches et région de Québec vous invitent à participer au salon de fibromyalgie. L'événement aura lieu au Centre Castel à Ste-Marie-de-Beauce. Comme nous désirons offrir la chance à le plus de personnes possibles d'y participer, nous allons louer un autobus**, dont le départ aura lieu des Halles Fleur de Lys (245, rue Soumande). Pour les membres de l'Association, le prix est de **25\$** incluant le dîner, visite des kiosques et les conférences.

L'INSCRIPTION ET LE PAIEMENT SONT OBLIGATOIRES (non-remboursable) avant le 12 mai.

** Le transport en autobus est offert par l'Association mais vous devez vous inscrire afin de réserver votre place.

Départ des Halles Fleurs de Lys vers 7h45 et retour prévu aux alentours de 16h30

L'Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches vous présente Salon de la fibromyalgie et de la douleur chronique

(En collaboration avec l'Association de la fibromyalgie région de Québec)

Conférences et kiosques pour tous !

Samedi, le 16 mai 2020

Centre Castel de Ste-Marie / 905, route St-Martin Ste-Marie G6E 1E6

Ouverture des kiosques dès 8h30



Dr. Gilles Lapointe (10 h 15)

Le Docteur Gilles Lapointe est intéressé particulièrement par la médecine préventive, le sport, le stress, et la recherche d'un meilleur équilibre de vie. C'est à travers ses conférences au Canada, aux États-Unis et même en Europe. Il vise à faire prendre conscience aux gens que la santé c'est la vie. Son premier livre « Docteur, aidez-moi ! », déjà vendu à plus de 40,000 exemplaires (best-seller).



Mme Kim Thuy (13h15)

Elle a quitté le Vietnam avec les boat people à l'âge de dix ans. Elle a été couturière, interprète, avocate, propriétaire du restaurant Ru de Nam, chroniqueuse culinaire pour la radio et la télévision (À la di Stasio, Des kiwis et des hommes, etc.). Elle vit aujourd'hui à Montréal et se consacre à l'écriture. Ru, son premier livre, est paru aux Éditions Libre Expression en octobre 2009. Best-seller au Québec et en France, ce livre a vu ses droits vendus dans vingt pays, en plus d'avoir été finaliste de plusieurs prix littéraires, dont le Prix des cinq continents de la francophonie 2010 et le Grand Prix littéraire de la relève Archambault. Il a obtenu le prestigieux prix du Gouverneur général 2010, le grand prix RTL-Lire 2010 et le grand prix du Salon du livre de Montréal 2010.

Plusieurs kiosques sur place!

M. Patrice de la Brosse, Maître de cérémonie

Coût (repas froid inclus, réservation avant le 10 mai 2020) :

25,00\$ pour les membres / 40,00\$ les non-membres

Une conférence seulement 15,00\$

Informations 1-877-387-7379



VILLE DE
SAINTÉ-MARIE
...pour la vie!

Atelier de bijoux

Sylvie Bisson désire offrir un atelier bijouterie. Elle propose la création d'un collier et boucles d'oreilles pour 15\$. Tout le matériel est fourni mais si vous avez des outils comme par exemple des pinces, les apporter avec vous.

Date : Mardi 17 mars à 10h

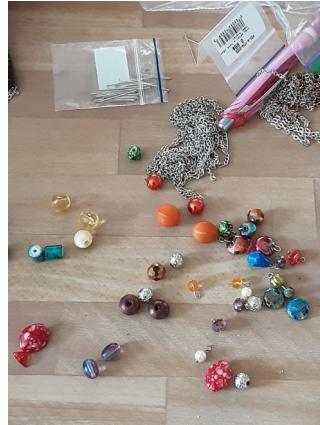
Endroit : Bureau de l'Association

Coût : 15 \$ collier et boucles d'oreilles

Inscription obligatoire

418-704-5437

fibro.qc@videotron.ca



Photos à titre indicatif

Sortie à la cabane à sucre

Nous vous invitons à un dîner à l'Érablière le Chemin du Roy située au 237, chemin du Lac, St-Augustin-de-Desmaures, Québec, G3A 1W7

QUAND : Dimanche 22 mars 2020

HEURE : 13h (il est conseillé d'arriver 45 minutes avant)

COÛT: 20\$ pour les membres

32\$ pour les non-membres

Il est possible de faire du co-voiturage. Il faut le mentionner lors de votre inscription.

Inscription et paiement obligatoire avant le mardi 17 mars.

La réception du chèque confirmera votre réservation.

SVP, nous aviser de toutes allergies ou intolérances avant la date de l'événement pour que nous puissions aviser l'érablière.

Veuillez nous faire parvenir votre paiement par la poste à l'Association :

287-245, rue Soumande, Québec, Qc G1M 3H6