



Fibro-Notes

BULLETIN DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE DE
DUPLESSIS

VOLUME 16, NO 2, MAI 2024

SOMMAIRE

- Avis de convocation
- Mots de la présidente et de la coordonnatrice
- Une assemblée générale, c'est quoi?
- Un brin d'histoire
- Suivi des activités
- Les nouvelles de l'Association
- Programmation automne - Sept-Îles
- Programmation automne - Port-Cartier

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le conseil d'administration vous invite à assister à l'assemblée générale annuelle de l'Association qui sera précédée d'un dîner sous forme de buffet froid.

Mercredi, 12 juin, dès midi (AGA à 13 h 30)

Salle Bricolage du Centre socio-récréatif

Nous avons 3 postes en élection. Impliquez-vous au sein d'un organisme dynamique qui a à cœur ses membres!

Profitez de l'occasion pour venir discuter avec nous et nous faire part de vos suggestions et commentaires sur l'organisme.

Une confirmation de présence serait appréciée avant
le 5 juin 2024

➔ 418 968-1999 ou asso.fibro.duplessis@telus.net ⬅

Nous vous attendons en grand nombre!

Pour exercer votre droit de vote, vous devez avoir votre carte de membre en règle pour 2023-2024.

Mot de la présidente

Bonjour à tous,

L'Association grandit et est de plus en plus connue et reconnue et c'est beaucoup grâce à vous, les membres, qui partagez autour de vous notre existence et votre expérience auprès de notre organisme. Nous sommes toujours ouverts aux suggestions d'activités qui pourraient vous intéresser, n'hésitez pas à partager vos idées!

Ce numéro du Fibro-Notes contient des nouveautés concernant les activités. Lisez-le attentivement et posez des questions à notre coordonnatrice, au besoin. Notre priorité demeure la même : offrir des activités physiques adaptées aux gens souffrants de fibromyalgie et de douleurs chroniques.

Je remercie les membres du présent conseil d'administration pour leur dévouement ainsi que nos 2 employés pour tout le travail accompli durant l'année.

Bon été à tous et au plaisir de vous revoir cet automne.

Jeanne Arseneault

Mot de la coordonnatrice

Cher membre,

J'ai entamée, en janvier, ma 3^e année à la coordination de l'organisme. Mon travail me fait grandir chaque jour et j'adore ce que j'ai fait! Vos sourires heureux lors des inscriptions et votre participation aux différentes activités de l'Association sont pour moi la plus belle paye, car ils me donnent le sentiment de faire une différence positive dans votre quotidien.

Nous avons eu quelques bouleversements cette année; des annulations de cours ou carrément de session, mais vous êtes toujours demeurés compréhensifs et je vous en remercie grandement.

Merci d'être présents et de faire vivre **votre** Association. N'oubliez pas de confirmer votre présence à l'AGA! 😊 Merci aussi au conseil d'administration en place pour le support et la confiance indispensable à la réalisation de mon travail.

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous retrouver en forme cet automne!

Marie-Claude Coulombe



Chaque année, vous recevez, en tant que membre, une convocation à assister l'assemblée générale annuelle, communément appelée AGA. Mais c'est quoi, une assemblée générale? Est-ce que vous êtes obligé d'y assister? Comment ça se déroule? À quoi ça sert? On démystifie tout ça ici !

Tout d'abord, l'assemblée générale annuelle est une obligation légale que les organismes communautaires doivent respectée. Dans notre cas, elle doit être tenue 90 jours suivants la fin de l'année financière, qui se termine le 31 mars de chaque année.

L'AGA vous permet de connaître les réalisations annuelles de l'organisme, de prendre connaissance du rapport financier et de discuter de vos préoccupations et des orientations que vous souhaitez pour l'association Car, oui, vous avez un pouvoir de décision! L'organisme existe POUR et PAR vous; c'est pourquoi il est important que vous assistiez à l'AGA! Généralement, un petit goûter est servi avant ou après. C'est donc une belle occasion d'échanger.

Ensuite, il y a les élections. Le terme peut faire peur, mais c'est un processus beaucoup plus convivial que de choisir le premier ministre! C'est lors de ces élections que sont choisis les 5 membres du conseil d'administration qui siégeront pour la prochaine année. Les membres suggèrent une personne à élire sur le conseil. Cette personne nommée à le choix d'accepter ou de refuser la nomination. Chaque administrateur qui siège au conseil d'administration y est bénévolement et volontairement. L'implication ne demande pas énormément de temps, mais il est important d'être présents aux réunions régulières, environ 6 par année.

Le fait d'assister à l'assemblée générale annuelle ne constitue pas une obligation de se présenter aux élections! Par contre, votre présence fait toute la différence sur la vie associative de l'organisme. Plus les membres sont présents, plus l'organisme est vivant! Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à en faire part à la coordonnatrice; elle se fera un plaisir de vous répondre.

C'est un rendez-vous, le 12 juin prochain!

N'oubliez pas de confirmer votre présence 😊

Pour plusieurs, la connaissance de notre organisme est toute nouvelle. Pourtant, saviez-vous que l'Association fibromyalgie de Duplessis a été créée en 1996 ? Voici l'occasion d'en apprendre davantage!

L'idée survient au début juin 1995 alors que Mesdames Raymonde Archambault et Carmen Forbes rencontre Monsieur Yvon St-Hilaire, intervenant communautaire, pour discuter du manque de ressources dans la région pour les gens atteints de fibromyalgie. En novembre 1995, le premier « comité provisoire » est formé, à lequel se joint madame Nicole Vigneault, siégeant actuellement sur notre conseil d'administration.

Les lettres patentes de l'organisme ont été obtenues le 5 mars 1996. C'est quoi, les lettres patentes? C'est l'équivalent d'un certificat de naissance. L'organisation portait alors le nom d'Association de la fibromyalgie de la MRC des Sept-Rivières et couvrait le territoire de la MRC de Sept-Rivières, soit les localités de Sept-Îles et Port-Cartier, ainsi que les secteurs périphériques de Moisie et du Lac Daigle. Le premier conseil d'administration est formé le 12 avril 1996 lors de la première assemblée générale annuelle.

C'est le 4 avril 2001 que la dénomination fût changée pour celle que nous connaissons aujourd'hui : Association fibromyalgie de Duplessis. Ce changement a été réalisé afin de permettre à l'organisme de couvrir le territoire du comté de Duplessis allant de Pointe-aux-Anglais jusqu'à Blanc-Sablon, incluant les villes nordiques et l'île d'Anticosti.

À ce jour, l'Association compte près de 135 membres répartis entre Sept-Îles, Port-Cartier et Havre-Saint-Pierre ainsi que 8 membres honoraires. Nous poursuivons la même mission depuis près de 30 ans : faire connaître et reconnaître la fibromyalgie et offrir des activités adaptés à ses membres.

12 mai : Journée internationale de la fatigue chronique et de la fibromyalgie

Cette journée est aussi celle de la naissance de Florence Nightingale. Née en 1820 en Grande-Bretagne, cette infirmière a contractée une forme grave du syndrome de la fatigue chronique et de fibromyalgie, vers l'âge de 40 ans.

Même malade, elle poursuit sa vocation et donne à la profession d'infirmière ses lettres de noblesse. Elle est une pionnière des soins infirmiers modernes et une des premières spécialistes en hygiène et santé publique. Le Comité International de la Croix-Rouge créera une médaille en son honneur en 1912.



Suivi des activités

Comme vous pourrez le constater dans la programmation d'automne, l'aquaforme, le yoga et le stretching ne sont pas à l'horaire. Le manque de ressource a poussé l'Association à se réinventer et à proposer d'autres cours. Nous continuons nos recherches de collaborateurs et espérons pouvoir vous offrir bientôt ces activités que vous aimez tant. D'ici là, n'hésitez pas à essayer les nouveautés et à poser vos questions!

Même si vous ne participez pas aux activités, n'oubliez pas de renouveler votre carte de membre; c'est le meilleur moyen d'être tenu au courant des développements de l'Association et de soutenir l'organisme.

Les nouvelles de l'Association

Fermeture estivale

Le bureau de Sept-Îles sera fermé à partir du 21 juin, midi. Celui de Port-Cartier fermera le 29 mai. Nous serons de retour le 19 août, prêtes pour une nouvelle saison! Bon été!



← Nouvelle enseigne

Visible sur la façade du bâtiment donnant sur la rue Smith, notre nouvelle enseigne a été installée en décembre 2023. Plus de visibilité pour soutenir notre mission : faire connaître et reconnaître la fibromyalgie!

Merci à Plan Xpert, entreprise de chez nous, d'imprimer gracieusement notre bulletin d'information !



À venir, cet automne

Ateliers créatifs thématiques, conférences sur l'herboristerie, le sommeil, séances d'informations sur divers sujets...Et plus !

Pour nous joindre

Bureau de Sept-Îles

700, boul. Laure, bureau 239
Sept-Îles (Québec) G4R 1Y1
418 968-1999
asso.fibro.duplessis@telus.net

Point de service de Port-Cartier

27, rue Plante
Port-Cartier (Québec) G5B 2E2
418 766-4999
fibropc@outlook.com

N'hésitez pas à consulter notre site internet : www.fibro-duplessis.ca
Suivez-nous sur Facebook : Association fibromyalgie Duplessis

Programmation automne 2024

Sept-Îles

Les inscriptions débutent le 26 août 2024, dès 8 h 30. Aucune réservation.

La priorité est accordée aux gens atteints de fibromyalgie ou de douleurs chroniques reliées à l'arthrite et l'arthrose.

Les annulations de cours sont annoncées sur notre page Facebook, par courriel et dans la rubrique « Nouvelles » de notre site internet.

Club de marche : Lundi, 9 septembre au 25 novembre

13 h 30 à 14 h 30

Parcours variés, référez-vous au calendrier de marche

Coût : Gratuit, carte de membre obligatoire

Zumba chaise : Mardi, 3 septembre au 26 novembre

10 h 30 à 11 h 30

Salle E3-E5, Centre socio-récréatif

Coût : 40 \$

Étirements positionnels : Mercredi, 4 septembre au 27 novembre

13 h 30 à 14 h 30

Salle E3-E5, Centre socio-récréatif

Coût : 40 \$

Zumba debout : Jeudi, 19 septembre 5 décembre

10 h 30 à 11 h 30

Salle E3-E5, Centre socio-récréatif

Coût : 40 \$

Pour informations → 418 968-1999 ou
asso.fibro.duplessis@telus.net

Au moment d'envoyer le Fibro-Notes, les lieux des cours n'étaient pas encore confirmés.
(Programmation sujette à changement sans préavis)

Programmation automne 2024

Port-Cartier

Les inscriptions débutent le 26 août, dès 10 h 00. Aucune réservation.

La priorité est accordée aux gens atteints de fibromyalgie ou de douleurs chroniques reliées à l'arthrite et l'arthrose.

Les annulations de cours sont annoncées sur la page Facebook Fibro pc

Stretching : Lundi, 9 septembre au 2 décembre

13 h 30 à 14 h 30

L'Académie des joies de la danse

Coût : 40 \$

Club de marche : Mardi, 3 septembre au 3 décembre

13 h 30 à 14 h 30

Parcours variés, référez-vous au calendrier de marche

Coût : Gratuit, carte de membre obligatoire

Danse en ligne : Mercredi, 4 septembre au 4 décembre

13 h 30 à 15 h

L'Académie des joies de la danse

Coût : 40 \$

Pour informations → 418 766-4999 ou fibropc@outlook.com

(Programmation sujette à changement sans préavis)

Il n'y a pas de cours lors des journées fériées