

FIBRO-NOTES



BULLETIN D'INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE DE DUPLESSIS
VOLUME 18, NO 1, DÉCEMBRE 2025

Joyeuses Fêtes

Nos bureaux seront fermés du
20 décembre au 4 janvier inclusivement



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

2, Élie Rochefort

Local 107

Port-Cartier (Québec) G5B 2N2

418 766-4999

fibropc@outlook.com

Heures d'ouverture

Sept-Îles

8h30 à 12h - 13h à 16h

Vendredi 8h à 12h

Port-Cartier

Du lundi au vendredi

9h à 12h

Horaire variable selon les activités

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le temps des fêtes est à nos portes et il me tient à cœur de vous remercier, chers membres, de votre présence aux activités et de votre soutien envers l'association.

Le conseil d'administration et toute l'équipe travaillent ensemble pour vous offrir une magnifique soirée à la hauteur de votre soutien le 5 mars 2026 afin de vous accueillir pour souligner le 30^e anniversaire de l'Association. Nous espérons vous voir en grand nombre pour partager ce moment avec vous tous.

Nous continuons de faire tout en notre pouvoir pour vous offrir des services à la hauteur de vos attentes et de vos besoins.

Un immense merci chers membres de votre respect et de votre compréhension envers notre coordonnatrice qui a vécu un automne très difficile dans sa vie personnelle. La bienveillance des membres est un réconfort au quotidien. Merci!

Nous sommes de tout cœur à tes côtés Marie-Claude. Que cette nouvelle année t'apporte santé, douceur et paix.

Je remercie les membres du conseil d'administration d'être toujours présents et impliqués dans les comités et tout ce qui concerne l'association.

Merci à Nancy, qui a su prendre de main de maître le bureau de Sept-Îles en l'absence de Marie-Claude.

Je vous souhaite un beau temps des fêtes rempli de moments de bonheur et de temps de qualité avec vos proches et soyez prudents dans vos déplacements!

Au plaisir de vous retrouver en janvier 2026 et de célébrer ensemble le 5 mars prochain!

Jeanne Arseneault
Présidente du conseil d'administration.



PORTRAIT DE COLLABORATEUR

Céline Pitre

Nos collaborateurs sont de précieux éléments à la tenue de nos activités. Afin de mieux les connaître, nous vous présenterons, dans les prochains mois, les portraits de ces personnes indispensables pour notre organisme et votre bien-être.

Cette fois-ci, nous vous présentons le portrait de **Céline Pitre, la responsable du Club de Marche à Port-Cartier.**

1. Parle-nous de toi, de ce qui t'animes et te rends heureuse dans la vie.

Je suis à la retraite depuis 9 ans, mon conjoint depuis 13 ans et nous adorons ce nouveau métier!

Nous avons la chance que nos enfants et leur famille habitent à Port-Cartier. Avec nos 5 petits-enfants, tout ce petit monde nous occupe super bien, chacun à leur façon. De plus, j'adore nos rencontres familiales autour d'un bon repas, suivies de jeux de société où tout le monde participe.

J'aime le grand air, la marche, la raquette, le yoga, les exercices de renforcement et de conditionnement physique.

Mes autres intérêts sont la lecture, la peinture et le bricolage décoratif.



2. Qu'est-ce qui t'a amené à collaborer avec notre Association?

En 2020 j'ai appris qu'un groupe de marche était mis sur pied à Port-Cartier et j'ai décidé d'y participer. J'ai tellement aimé la dynamique de ce groupe et découvert le bien que cela faisait aux gens, que j'ai accepté de prendre en charge celui-ci, depuis 3 ans.

3. Que souhaites-tu apporter à nos membres par ton implication dans l'organisme?

Leur donner le goût de sortir de la maison et surtout de ne pas rester seule.

Si le seul moment où ils voient et discutent de tout et de rien avec d'autres humains c'est lors d'une belle marche, alors ça, c'est ma vraie paye!

Mon autre but est de faire découvrir différents secteurs de marche aux gens de la ville. Ceux qui habitent un secteur spécifique n'ont pas toujours le réflexe d'aller dans un autre secteur pour y marcher. Mon parcours de marche répond à cet intérêt, une semaine on marche dans l'Ouest, l'autre semaine dans le secteur Est C'est le même procédé pour les secteurs de randonnées.

4. On te laisse le mot de la fin 😊

Je dis merci à l'association de faire de la place dans leur groupe pour les gens qui ont le goût de bouger et de participer aux évènements, même s'ils ne souffrent pas de fibromyalgie.

Un immense MERCI à tous ceux qui participent à la marche, semaine après semaine, pour SE faire du bien et faire du bien aux autres participants.



Des nouvelles de l'association



1 AN

pour le point de service de Port-Cartier c'est:



- Une augmentation significative du nombre de membres, de 39 à 66, c'est exceptionnel! C'est 66 personnes qui ont choisi de prendre soin d'eux avec nous! ;



- Un cours d'Aquadouceur maintenant offert le jeudi ;



- l'ajout d'une période d'initiation à la marche pour les débutants le vendredi ;



- Des cafés rencontres informatifs et/ou créatifs avec différents collaborateurs ;



- la découverte de nouvelles options pour votre bien-être au quotidien avec des ateliers à thématiques variées.

Chaque jour, nous sommes fiers de pouvoir vous offrir un moment d'activité physique, de vous accompagner et vous soutenir dans votre quotidien.

Merci de nous faire confiance!





Procédure d'inscription

Sept-Îles



Afin de faciliter le déroulement des inscriptions et d'éviter une longue attente devant le bureau:

1. Vous devez obligatoirement compléter la fiche de choix de cours jointe au présent Fibro-notes avant de vous présenter au bureau.

Une personne peut en inscrire une autre, à condition que la fiche d'inscription soit complète.

Aucune réservation, caractères lisibles svp.

2. Le paiement se fait par chèque ou comptant seulement. SVP, prévoir le montant exact dans la mesure du possible.

3. Présentez-vous au bureau à partir de 8 h 30, le 12 janvier, avec votre fiche de choix de cours complétée.

4. Aux membres diagnostiqués de la fibromyalgie : Vous serez contacté en priorité dans la semaine du 5 janvier 2026.

* Puisque les places pour le stretching sont limitées, les membres n'ayant pu participer cet automne seront priorisés.

* Afin d'offrir la chance à tous d'avoir une place aux activités, le conseil d'administration a choisi d'autoriser un seul choix par type de cours. Une liste d'attente sera faite au cas où il y aurait des places restantes.

Si vous avez des questions quant à la procédure, n'hésitez pas à téléphoner au bureau avant la fermeture des fêtes.

Port-Cartier

Veuillez vous présenter du 12 au 16 janvier, entre 9h et midi au point de service de Port-Cartier, situé au 2, rue Élie-Rochefort, local 107.

Paiement comptant ou par chèque seulement.

Il est toujours possible de devenir membre pour le reste de l'année en cours. Parlez-en autour de vous!



Programmation Sept-Îles

Hiver 2026



En cas de tempête, les cours sont annulés seulement si le Centre socio est fermé.



En équilibre

Avec Véronique Simard et Catherine Cormier - Boîte à clés Santé
Tous les lundis, à partir du 20 janvier

Horaire : 11 h

Coût : 50 \$ pour 12 cours

Endroit : Salle E3/E5



Club de marche

Avec Pauline Chouinard
Tous les lundis, à partir du 19 janvier

Horaire : 13 h 30

Coût : gratuit

Endroit : Un calendrier de marche sera remis à l'inscription



Yoga sur chaise

Avec Ursula Larouche
Tous les mardis, à partir du 20 janvier

Horaire : 10 h

Coût : 50 \$ pour 10 cours

Endroit : Salle E3/E5



Exercices sur chaise rythmée

Avec Helen Gauthier
Tous les mardis et jeudi, à partir du 20 janvier

Horaire : mardi: 13 h 30 ou jeudi: 10 h 30

Coût : 40 \$ pour 12 cours

Endroit : Salle E3/E5



Étirements et renforcements musculaires (stretching)

Avec Véronique Simard- Boîte à clés Santé
Tous les mercredis, à partir du 21 janvier

Horaire : 10 h, 11 h, ou 13 h

Coût : 40 \$ pour 12 cours

Endroit : Salle E3/E5 du Centre socio-récréatif



En cas de tempête, les cours sont annulés seulement si le Centre Cartier ou la piscine sont fermés.



Programmation Port-Cartier

Hiver 2026

Étirements et renforcements musculaires (stretching)

Avec Marjolaine Bérubé

Tous les lundis, à partir du 19 janvier

Horaire: Cours #1 -13 h 30

Cours #2 -14 h 45

Coût: 40 \$ pour 12 cours

Académie des joies de la danse, **Centre Cartier**



Club de marche

Avec Céline Pitre

Tous les mardis, à partir du 20 janvier

Horaire: 13 h 30

Coût: gratuit

Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription



Danse en ligne

Avec Thérèse Porlier

Tous les mercredis, à partir du 22 janvier

Horaire: 13 h 30

Coût: 40 \$ pour 12 cours

Académie des joies de la danse, **Centre Cartier**



AquaDouceur (exercices en eau peu profonde)

avec la Ville de Port-Cartier

Tous les jeudis, à partir du 23 janvier

Horaire: heure à confirmer

Coût: 40\$ pour 10 cours

Piscine municipale



Initiation à la marche

avec Céline Pitre

Date de retour plus tard au printemps

Horaire: à venir (Durée : 30 min.)

Coût: gratuit

Lieu de départ à confirmer



Horaire sujet à changement sans préavis. Les annulations ou reports de cours seront annoncés sur le groupe Facebook FibroPC.

En route pour le 30e anniversaire de l'Association fibromyalgie de Duplessis

Réservez la date du

5 mars 2026

parce que nous vous préparons une magnifique soirée pour souligner notre 30e anniversaire



avec Véronique Labbé,
chanteuse énergique, aussi atteinte
de fibromyalgie,
qui viendra nous présenter son
spectacle

Hommage à Shania Twain

Forever

Ouvert à tous les membres actifs
pour l'année 2025-2026

Souper 3 services et un spectacle

Coût du billet: 15\$

Merci à Plan Xpert
d'imprimer gratuitement
notre bulletin d'informations

