

Fibro-Notes



Bulletin d'information de l'Association fibromyalgie de Duplessis
Volume 18, no 2 - Mai 2026

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

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

Notez qu'il y aura une assemblée extraordinaire juste AVANT la tenue de l'assemblée générale annuelle.



**MARDI, 16 JUIN 2026, DÈS MIDI (AGA À 13 H 30)
SALLE BRICOLAGE DU CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF**

Il a 3 postes en élection au sein du conseil d'administration.

C'est l'occasion de discuter de l'année qui se termine et des projets à venir.
Votre présence témoigne d'un organisme vivant, nous vous attendons en grand nombre!

Une confirmation de présence serait appréciée avant
le 11 juin 2026 : 418 968-1999 ou direction@fibro-duplessis.ca

Pour exercer votre droit de vote, vous devez avoir votre carte de membre en règle pour 2025-2026

Fermeture estivale des bureaux

- Le point de service de Port-Cartier sera fermé à partir du 12 juin alors que celui de Sept-Îles ferme le 19 juin.

Nous viendrons prendre les courriels et les messages téléphoniques quelques fois dans l'été, mais ne soyez pas surpris du délai de réponse; nous serons en vacances!

De retour le 17 août pour Sept-Îles et le 31 août pour Port-Cartier.

Bon été!



Mot de la coordonnatrice

Chers membres,

Cette année a été particulière et votre présence a fait toute la différence. Dans les moments plus faciles comme dans les défis, vous avez été là avec votre générosité, vos encouragements et votre solidarité.

Notre organisme continue de grandir et surtout, de faire une réelle différence dans votre vie quotidienne, donnant ainsi tout son sens à notre mission. Vous êtes le cœur même de notre association et travailler pour vous est un privilège.

Merci pour votre confiance, merci pour vos partages, merci pour votre fidélité. Ensemble, nous formons une communauté forte et inspirante.

Bon été, prenez soin de vous et au plaisir de vous voir cet automne!



Marie-Claude Coulombe
Coordonnatrice



Votre conseil d'administration



Portrait de collaborateur



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.

Voici le portrait de [Marjolaine Bérubé](#), professeur des cours d'étirements sur chaise.



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

Native de Port-Cartier, je pratique la massothérapie sportive depuis 35 ans. Curieuse de nature, la santé globale m'a toujours passionnée. Très jeune, j'ai adoré le sport et les compétitions. Le travail d'équipe, le partage et l'accomplissement d'un travail bien fait, même dans la défaite, me gardait fière et debout. J'aime aussi les moments simples, où l'on se regroupe pour discuter, échanger et rire ensemble.

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

Pour moi, le bonheur se construit au quotidien, que ce soit à travers notre santé, nos relations ou nos engagements. C'est en ce sens que mon implication auprès de l'association de la fibromyalgie à Port-Cartier s'est imposée naturellement. Au fil des années, j'ai rencontré de nombreuses clientes souffrant de douleurs inexplicables, une maladie encore mal comprise, qui a évolué tant dans sa compréhension que dans ses traitements.

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

Aujourd'hui, forte de mon expérience et de mes connaissances, je souhaite accompagner et soutenir ceux qui vivent avec cette maladie, pour les aider à mieux gérer leur quotidien et ainsi vivre la douleur dans la compréhension le rire.

Cette curiosité constante m'a poussée à suivre de près les avancées sur la fibromyalgie.

4. On te laisse le mot de la fin 😊

Bon été à tous et à toutes!



Retour sur le 30e anniversaire



Grâce à l'Association régionale des loisirs pour personnes handicapées de la Côte-Nord (ARLPH), nous avons pu utiliser le Light Bright géant comme élément de décor.



Les grandes organisatrices de la soirée, Émilie et Caroline (Boîte à clés) qui entourent notre coordonnatrice.

Un immense merci pour cette fabuleuse collaboration avec notre association et pour la gestion impeccable!

UN SUCCÈS pour le 30e anniversaire!

Le 5 mars dernier, nous étions rassemblés pour souligner le 30e anniversaire de l'association lors d'une magnifique soirée en formule souper et spectacle.

Tous vos beaux commentaires nous ont sincèrement touchés.

Nous voulions vous offrir un moment doux et rassembleur et nous pouvons dire mission accomplie!

C'est une grosse dose d'amour qui nous confirme que notre organisme est essentiel et que nous faisons une réelle différence.

Merci à Véronique Labbé pour sa disponibilité et son énergie!



Merci au conseil d'administration d'avoir permis aux membres de Port-Cartier de se rendre en sécurité en autobus pour participer à la soirée.

Ce fût très apprécié de pouvoir tous se rassembler et de pouvoir festoyer ensemble dans le plaisir et la bonne humeur!



*À vous tous et à nos précieux
commanditaires:*

Plan Xpert Technologies, présentateur officiel
Aluminerie Alouette
SFPPN
Port de Sept-Îles

Merci!

Merci pour tout et bon anniversaire à toutes ces personnes magnifiques qui font de cet organisme un point de rencontre et de partage entre nous. Merci à Helen qui nous fait bouger! J'ai tellement de peine de ne pas être avec vous! Bonne journée et bonne soirée!

Wow , magnifique fête hier soir 5mars. Tout était parfait et orchestré de mains de maître. BRAVO 🙌 ET MERCI 🙏

Merci pour la belle soirée. Honnêtement je ne m'attendais vraiment pas à ça . C'était extraordinaire ❤️❤️

30e, une réussite totale ...merci à vous tous qui avez fait de cette soirée un succès au plaisir 🍰🎉

Belle soirée et en bonne compagnie! Bravo! 🙌❤️

Bravo et longue vie à cette belle organisation si nécessaire !!

Mille mercis pour l'organisation de cette magnifique soirée !
Ce fut une réussite en tous points!

Merci c'était vraiment une belle soirée ❤️

Un immense merci à toute l'organisation de cette belle soirée. C'était magnifique. Rien n'a été oublié. Nous avons eu du plaisir...Bravo pour votre 30 ième et bonne continuité. Et merci pour le beau cadeau souvenir, c'est apprécié. 🥰❤️🙌🙌🙌

Merci pour la très belle soirée tout était parfait, la déco ,le repas, l'accueil et la musique merci encore.

Encore merci 🙏 pour le souper exceptionnel, et oui une soirée festive , amicale, et un concert 🎵 inoubliable 🎵🎉🎉

Merci pour cette très belle soirée! Merci pour le beau cadeau souvenir du 30ième.

Un immense merci d'avoir pensé à nous faire voyager en autobus, vraiment c'était super 🙌

Merci à l'organisation c'était parfait. Une magnifique soirée. Continuons de participer pour une bonne cause.

Félicitations à l'équipe 🥰🎉

Merci! Pour cette très belle soirée. J'ai très apprécié le déplacement en autobus 🚌. On a constaté le travail derrière cette soirée, encore merci pour cette belle soirée ❤️

c'était parfait une magnifique soirée et longue vie à cette merveilleuse organisation ❤️

Oui bravo pour le 30 iemes tres agréable soirée et le repas réussite totale merci

Une grande réussite.
C'était très agréable et que dire du repas qui était parfait.
Merci mille fois 🙌❤️

Un immense merci à toute l'équipe qui a travaillé fort pour nous faire vivre une si belle soirée. Tout était merveilleux de l'accueil en passant par le souper et en finissant avec un bon spectacle. Merci également pour le cadeau et pour l'autobus avec un excellent conducteur. Très belle réussite pour le 30 ième et grandement apprécié. Merci spécial à Nancy pour son implication avec nous tous.

🙌🙌🙌❤️❤️❤️

Je suis encore ce matin remplie d'émotion ❤️. Merci pour cette belle soirée 🙏. Vous êtes une équipe qui respire la joie et la bienveillance 🌸 Bravo Bravo pour vos 30 ans et vous souhaite une belle continuité 🥰🎉🎉

Un gros merci pour cette belle soirée et excellent souper et bravo pour votre belle implication vous faites de l'excellent travail 🙌🙌🙌🙌

Vous lire me donne le sentiment du devoir accompli! 🥰 Merci de votre présence 🙏
Je suis vraiment heureuse que vous ayez aimé votre soirée !! À bientôt, prenez soin de vous 😊

Marie-Claude Coulombe



Programmation Automne 2026

PORT-CARTIER

La confirmation des cours se fera à la rentrée, selon la disponibilité des locaux.

LUNDI

Étirements et renforcements musculaires (stretching)

Avec Marjolaine Bérubé

À partir du **14 septembre**

Horaire: Cours #1 Avancé - 13 h 30

Cours #2 Débutant - 14 h 45

Coût: 40 \$ pour 12 cours

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



MARDI

Club de marche

Avec Céline Pitre

À partir du **15 septembre**

Horaire: 13 h 30 **Coût:** gratuit

Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription



MARDI

Yoga sur chaise

Avec Natasha Arseneault

À partir du **15 septembre**

Horaire: 10 h **Coût:** 40 \$ pour 12 cours

Endroit à confirmer



MERCREDI

Danse en ligne

Avec Thérèse Porlier

À partir du **16 septembre**

Horaire: 13 h 30 **Coût:** 40 \$ pour 12 cours

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



JEUDI

AquaDouceur (exercices en eau peu profonde)

avec la Ville de Port-Cartier

À partir du **17 septembre**

Horaire: 13 h 30 **Coût:** 40\$ pour 10 cour

Piscine municipale (minimum)



VENDREDI

Initiation à la marche

À confirmer à l'automne



Horaire sujet à changement sans préavis.

Les **annulations ou reports** de cours seront annoncés sur le groupe **Facebook FibroPC**.

Les cours sont annulés seulement si le Centre Cartier ou la piscine sont fermés.

Pour informations : 418 766-4999 ou agente@fibro-duplessis.ca

Programmation Automne 2026

SEPT-ÎLES

LUNDI

En équilibre

Avec Véronique Simard et Catherine Cormier, Boîte à clés Santé

À partir du **14 septembre**

Horaire: 11 h

Coût: 50 \$ pour 12 cours

Salle E3/E5, Centre socio récréatif



Club de marche

Avec Pauline Chouinard

À partir du **14 septembre**

Horaire: 13 h 30

Coût: gratuit

Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription



MARDI

Exercices sur chaise rythmée

Avec Helen Gauthier

À partir du **15 septembre**

Horaire: 13 h 30

Coût: 40 \$ pour 12 cours

Salle E3/E5, Centre socio récréatif



MERCREDI

Étirements et renforcements musculaires (stretching)

Avec Véronique Simard - Boîte à clés Santé

À partir du **16 septembre**

Horaire : 10 h ou 13 h

Coût: 50 \$ pour 12 cours

Salle E3/E5, Centre socio récréatif



JEUDI

Exercices sur chaise rythmée

Avec Helen Gauthier

À partir du **17 septembre**

Horaire: 10 h 30

Coût: 40 \$ pour 12 cours

Salle E3/E5, Centre socio récréatif



2 FOIS PAR
MOIS

Danse en ligne

Avec Helen Gauthier

À partir du **mardi, 15 septembre**

Horaire: 10 h 30

Coût: 40 \$ pour 7 cours

Salle E3/E5, Centre socio récréatif



Horaire sujet à changement sans préavis.

Les **annulations ou reports** de cours seront annoncés sur notre **page Facebook et par courriel.**

IMPORTANT

Vous devez avoir des chaussures d'intérieures pour participer aux activités au Centre socio

Pour informations : 418 968-1999 ou direction@fibro-duplessis.ca

Procédure d'inscription

Sept-Îles

et

Port-Cartier

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

1. Vous devez **obligatoirement compléter la fiche d'inscription** 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. Présentez-vous au bureau à partir de **8 h 30, lundi 24 août pour Sept-Îles et mardi, 8 septembre à 9h pour Port-Cartier**, avec votre fiche d'inscription complétée.

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

4. Aux membres diagnostiqués de la fibromyalgie : Vous serez contacté en priorité dans la semaine du 17 août 2026.

* Puisque les places pour le stretching sont limitées, les membres n'ayant pu participer ce printemps 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 estivale.

Coordonnées et horaires

Bureau de Sept-Îles

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

Horaires:

8 h 30 à 12 h - 13 h à 16 h
Vendredi 8 h à 12 h

Point de service de Port-Cartier

2, rue Élie Rochefort, local 107
Port-Cartier (Québec) G5B 2N2
418 766-4999
agente@fibro-duplessis.ca

Horaires:

Du lundi et vendredi
8 h à 12 h
Horaire variable selon les activités



Merci à Plan Xpert Technologies qui imprime gratuitement ce bulletin d'informations.