Fibro-Notes

BULLETIN D'INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION FIBROMYALGIE DE DUPLESSIS
VOLUME 19, NO 1, DÉCEMBRE 2026

Joyeuses Fêtes

Nos bureaux seront fermés du 19 décembre au 4 janvier inclusivement

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

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

Heures d'ouverture

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

Port-Cartier
Du lundi au vendredi
9 h à 12 h
Horaire variable selon les activités

Mot de la coordonnatrice

Chers membres,

Puisque 2026 tire à sa fin, je profite de l'occasion pour jeter un regard sur le chemin parcouru, tant professionnellement que personnellement, et souligner ce qui a fait de cette année une année significative pour notre association.

Célébrez avec vous le 30e anniversaire de cet organisme qui me fait grandir a été un privilège. Chaque rencontre, chaque projet, chaque accomplissement donne un sens à notre mission et à mon travail au quotidien.

Je vous remercie sincèrement de votre participation aux différentes activités et pour votre générosité dans vos partages. Merci à Nancy pour son travail et son dévouement à nos membres de Port-Cartier. Merci aux membres du conseil d'administration pour la confiance accordée et la disponibilité.

Je termine en vous souhaitant une fin d'année remplie de douceur et de moments précieux. Que 2027 nous apporte de nouvelles occasions de se rassembler, de continuer à avancer ensemble et de faire rayonner notre belle association.

Avec toute ma gratitude,



Marie-Claude Coulombe

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.

Cette fois-ci, nous vous présentons le portrait de la doyenne de nos professeurs qui s'occupe de la danse de ligne à Port-Cartier depuis 2022 !

Thérèse Porlier

1. Parlez-nous de vous, de ce qui vous animes et vous rends heureuse dans la vie..

De nature très sociable, j'aime partager ma joie de vivre pour voir les gens heureux autour de moi. Je me garde active avec la danse, je fais partie du choeur de chant Les choristes du Nord. Je joue au baseball poche, aux cartes et aux jeux de sociétés. Je joue et je suis aussi responsable de la ligue de dards de Gallix

2. Qu'est-ce qui vous a amené à collaborer avec notre Association?

J'ai été approché par Madame Jacqueline Goode pour donner des cours pour les membres de l'association et après notre rencontre j'ai accepté. J'en suis maintenant à ma cinquième année. J'aime toujours cela, ça me valorise beaucoup et ça m'occasionne bien du bonheur!

3. Que souhaitez-vous apporter à nos membres par votre implication dans l'organisme?

J'espère que je leur apporte autant de bonheur que j'en reçois à les côtoyer. Mon but dans la vie est de semer du bonheur et je pense que vos membres m'aide énormément à atteindre ce but.

4. On vous laisse le mot de la fin 😊

Je vous remercie de me donner l'opportunité de partager mon savoir en danse à vos membres. Je vois, au fil des ans , que ça leur fait du bien de bouger en dansant dans la joie et l'amitié. Nous nous apportons mutuellement du bonheur et du réconfort.
Je demande à la vie de me garder en santé le plus longtemps possible pour pouvoir collaborer avec votre association et apporter tout le bien que je peux aux membres.

Les nouvelles de l'Association

Nombre de membres
90 à Sept-Îles
84 à Port-Cartier

L'équipe de La Boîte à clés santé nous présentent des conférences faites sur mesure pour notre association. Cette collaboration est précieuse afin de vous offrir de l'information à jour et vous aider à avancer dans votre quotidien.

Initiation à la marche à Port-Cartier

Pour une 2e année, l'initiation à la marche attire des nouveaux membres qui se sentent moins seuls avec leurs douleurs.

Un pas à la fois pour avancer ensemble.

Cet hiver, on continue! Nos marcheuses souhaitent continuer malgré le froid!

Café rencontre à Sept-Îles

Dès février, le bureau de Sept-Îles offrira des cafés rencontre au local de l'Association. Si vous avez des idées de thème ou de sujet à aborder, n'hésitez pas à les communiquer à la coordonnatrice! Les dates et heures seront publiés sur Facebook et envoyés par courriel.

Retour sur la Pièce de théâtre "Écoute ce corps qui crie"

Au total, ce sont 95 personnes qui ont assisté à la pièce de théâtre "Écoute ce corps qui crie"présenté le 17 octobre dernier. Merci à chacun de vous pour votre présence!
À la troupe de Théâtre Loup-Garou, ce fut un plaisir de vous accueillir dans notre belle région!

J'ai beaucoup aimé.
Ça m'a fait revivre un passage de ma vie, les interrogations, les inconvénients, l'impuissance jusqu'à ce qu'on me donne un diagnostic!
Merci à l'organisation!!!

"Merci pour la présentation de cette très bonne pièce de théâtre. De très bons comédiens."

"Merci vraiment aimé cette pièce et avec des comédiens talentueux"

"J'ai vraiment apprécié cette pièce. Les comédiens nous ont ouvert les yeux et le coeur sur cette maladie si mal connue. Un grand merci à la troupe de théâtre et à notre association."

"Merci pour cette belle pièce, ça nous a démontré la réalité de cette maladie incurable".

"On a passé une vraie belle soirée. Les comédiens étaient très bons"

Tous vos beaux commentaires nous font dire "Mission accomplie" !

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 et signée.
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 11 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 4 janvier 2026.

* Puisque les places pour le cours d'équilibre et pour le renforcement musculaire, 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 11 au 15 janvier, entre 9h et midi au point de service de Port-Cartier, situé au 2, rue Élie-Rochefort, local 107, avec votre fiche de choix de cours complétée.

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 DE SEPT-ÎLES

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



LUNDI

En équilibre
Avec Véronique Simard et Catherine Cormier
Boîte à clés Santé
À partir du 18 janvier, 9 h 45 OU 11 h
Coût : 50 $ pour 12 cours
Endroit : Salle E3/E5 (Centre socio-récréatif)



Club de marche
Avec Pauline Chouinard
À partir du 18 janvier, 13 h 30
Coût : gratuit
Un calendrier de marche sera remis à l'inscription

MARDI



Danse en ligne
Avec Helen Gauthier
À partir du 19 janvier, 10 h 30
Coût : 40 $ pour 12 cours
Endroit : Salle E3/E5



Exercices sur chaise rythmée
Avec Helen Gauthier
À partir du 19 janvier, 13 h 30
Coût : 40 $ pour 12 cours
Endroit : Salle E3/E5 (Centre socio-récréatif)

MERCREDI



Étirements et renforcements musculaires (stretching)
Avec Véronique Simard - Boîte à clés Santé
À partir du 20 janvier, 9 h 45, 11 h OU 13 h 15
Coût : 50 $ pour 12 cours
Endroit : Salle E3/E5 (Centre socio-récréatif)

JEUDI



Exercices sur chaise rythmée
Avec Helen Gauthier
À partir du 21 janvier, 10 h 30
Coût : 40 $ pour 12 cours
Endroit : 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

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

PROGRAMMATION DE PORT-CARTIER



LUNDI

Renforcements musculaires (stretching)
Avec Marjolaine Bérubé
À partir du 18 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



MARDI

Yoga sur chaise
Avec Natasha Arseneault
À partir du 19 janvier
Horaire: Cours #1 - 10h Cours #2 -11h
Coût: 40 $ pour 12 cours
Académie des joies de la danse, Centre Cartier



Club de marche
Avec Céline Pitre
À partir du 19 janvier, 13 h 30
Coût: gratuit
Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription



MERCREDI

Danse en ligne
Avec Thérèse Porlier
À partir du 20 janvier, 13 h 30
Coût: 40 $ pour 12 cours
Académie des joies de la danse, Centre Cartier



JEUDI

Initiation à la marche
Avec Céline Pitre
À partir du 21 janvier, 10 h 30 (Durée : 30 min.)
Coût: gratuit
Lieu de départ au Parc des moussaillons, rue Parent



AquaDouceur (exercices en eau peu profonde)
avec la Ville de Port-Cartier
À partir du 21 janvier, 13 h 30 (* à confirmer)
Coût: 40$ pour 10 cours
Piscine municipale

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

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

Déjeuner des membres



Le conseil d'administration de l'Association fibromyalgie de Duplessis vous invite à un déjeuner, style continental.

Sept-Îles

Salle Bricolage, Centre socio-récréatif

Jeudi, 10 décembre 2026, 9 h

Billet au coût de 10 $ disponible au bureau





Port-Cartier

Local VPC-14, Complexe récréatif et culturel

(Entrée du côté de l'agora, CEL'A)



Mercredi, 16 décembre 2026, 9 h

Billet au coût de 10 $ disponible au bureau



CONFÉRENCES ET ATELIERS À VENIR

HIVER 2027



SEPT-ÎLES

13h30 — JEUDI 4 Février
Coupable ou non coupable
À la salle Bricolage du Centre socio

13h30 — JEUDI 11 Mars
Concept micro-exercices
À la salle Bricolage du Centre socio

13h30 — JEUDI 8 Avril
Bouger intelligemment dans les activités quotidiennes
À la salle Bricolage du Centre socio

PORT-CARTIER

10h30 — MERCREDI 27 Janvier
Conférence Alimentation Anti-inflammatoire
Animé par Boîte à clés santé
Point de service de Port-Cartier

10h30 — JEUDI 4 Février
Café Créatif Cartes de souhaits
Point de service de Port-Cartier

10h30 — MERCREDI 24 Février
Conférence sur la Gestion de la douleur non-pharmacologique
Animé par Boîte à clés santé
Point de service de Port-Cartier



PLAN XPERT TECHNOLOGIES

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

