



# LE PETIT BULLETIN de l'AFSFC-VS



L'association de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique de Vaudreuil-Soulanges vous invite à consulter nos activités pour l'hiver 2010.

Nous en profitons pour vous souhaiter un très joyeux Noël et une année 2010 à l'image de vos espérances.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

La neige a commencé à tomber sur le sol après qu'on ait vu les oiseaux quitter notre ciel pour des températures plus clémentes. Les saisons se sont succédé sans bruit et la réalité de la douleur plus intense aux changements de température nous fait espérer le retour du printemps. Ne nous laissons pas accabler par du vent, des nuages et de la neige; pensons aux verts pâturages et aux jardins remplis de fleurs qui seront là après la saison froide.

Votre conseil d'administration vous souhaite un Noël rempli de joie et de santé et une nouvelle année pleine de bonnes surprises; toutes les peines et toutes les joies feront partie de ce futur en 2010, un futur prometteur, car la recherche permet maintenant de l'espoir afin de contrôler la douleur de toutes les personnes souffrant de fibromyalgie, du syndrome de fatigue chronique et d'autres maladies chroniques qui affligent notre société. La génétique et la neurophysiologie nous laissent espérer qu'un jour, nous n'aurons plus à justifier nos problèmes de santé et que nous pourrions nous faire soigner comme tout le monde. Cette année, nous aurons réalisé plusieurs pas vers la redécouverte de la prise en charge de soi par soi, sans attendre quelque chose de la médecine moderne qui nous répudie, faute de preuve. Nous sommes responsables de notre vie et nous sommes responsables d'en faire quelque chose de bien : peu importe ce qui nous aidera. Ainsi, l'année 2010 nous permettra de dire et de montrer aux gens du Québec ce que sont la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique par notre projet en voie de réalisation, soit le montage de la pièce de théâtre « LÈVE-TOI PIS MARCHE » qui nous aidera à faire comprendre au monde qui nous entoure la problématique de la douleur chronique et tout ce qu'elle implique dans le monde de la personne atteinte.

Votre association vous convie à son party de Noël et vous promet une prochaine année remplie de projets et de réalisations; elle vous demande en retour une seule heure de votre temps à son assemblée générale annuelle en mai 2010. Merci de nous aider à vous aider!!!!

*Hélène Poget*

Présidente du conseil d'administration

### **À METTRE À VOTRE AGENDA**

**PIÈCE DE THÉÂTRE « LÈVE-TOI PIS MARCHE ! »**

10 juin 2010 : Théâtre Valspec à Valleyfield

25 juin 2010 : Grand théâtre de la Cité-des-Jeunes à  
Vaudreuil-Dorion

Nous vous ferons part des détails au cours du mois de  
janvier 2010.



## Sommaire

Mot de la présidente	page 2	Coordonnées	page 3
Infos-activités	page 4 – 5	Bénévoles recherchés	page 5
Lotomatique	page 5	Carte de membres	page 7 – 8

## COORDONNÉES:

### Adresse postale

AFSFC-VS  
418, avenue Saint-Charles  
Bureau 305  
Vaudreuil-Dorion (Québec)  
J7V 2N1



### Site Web

[www.afsfc-vs.org](http://www.afsfc-vs.org)

### Adresse courriel

[info@afsfc-vs.org](mailto:info@afsfc-vs.org)

### Numéro de fax

450 424-4810

### Numéro de téléphone

450 424-7722

Bien que nous tentions d'assurer une présence régulière à notre local, nous vous invitons à laisser un message, si nécessaire.

### Besoin d'écoute?

Laissez votre nom pour que l'on puisse répondre à votre demande.

Pour situations urgentes et cas de crise :

514 268-8092

## Party de Noël

**Jeudi 17 décembre 2009**

Joignez-vous aux autres membres de l'association et venez vous amuser! Des surprises vous attendent...

**Heure :** 18 h à 21 h  
**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger  
**Coût :** Gratuit (carte de membre **obligatoire**)



**Réservez le plus tôt possible!**



# INFOS ACTIVITÉS

## Atelier thématique

### *La Boîte à outils*

Pendant 10 semaines, en groupe avec l'aide de Gaétane Chevrier, nous élaborerons une *Boîte à outils* qui nous permettra de mieux traverser les périodes difficiles.

**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger  
**Heure :** les lundis de 14 h à 16 h  
**Coût :** Gratuit

### **Dates :**

18 – 25 janvier  
1<sup>er</sup> – 8 – 15 – 22 février  
1<sup>er</sup> – 8 – 15 – 22 mars



Madame Réjeanne Lavoie, une nouvelle intervenante, s'est jointe à notre équipe pour des rencontres individuelles. Vous pouvez appeler à l'association pour prendre rendez-vous.

## Tai-chi

**Endroit :** Chalet Parc Bélair  
554, rue Pie XII Vaudreuil-Dorion  
**Heure :** 9 h 30 à 11 h  
**Coût :** « Donner au suivant »

La session débutera le mercredi 10 février pour se terminer le 14 avril 2010.

Veuillez vous inscrire au moins 1 semaine à l'avance à l'association pour assurer votre place.

## Date à mettre à votre agenda

**Date :** 27 mai 2010

Assemblée générale annuelle des membres de l'AFSFC-VS

Détails à suivre

## Les ateliers d'Agathe

**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger  
**Heure :** 13 h à 14 h 30  
**Coût :** « Donner au suivant »  
(matériel en sus)

**Dates :** Les mardis  
19 – 26 janvier  
2 – 9 – 16 – 23 février  
2 – 9 – 16 – 23 – 30 mars  
6 – 13 – 20 – 27 avril  
4 mai



## Kinésiologie

**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger  
**Heure :** 14 h 30 à 16 h  
**Coût :** « Donner au suivant »

**Dates :** Les mardis  
2 – 9 – 16 – 23 – 30 mars  
6 – 13 – 20 – 27 avril  
4 mai



## Brunchs mensuels

**Endroit :** Café de la Gare  
60, rue de l'Église  
Vaudreuil-Dorion  
**Heure :** 11 h

**Dates :** 6 février  
6 mars  
3 avril  
1<sup>er</sup> mai

Les conjoints, membres de la famille et amis sont les bienvenus.



# INFOS ACTIVITÉS (suite)

## Atelier de théâtre

Notre pièce de théâtre *Lève-toi pis marche!* se concrétise et sera présentée devant public vers le mois de juin 2010. Les dates vous seront annoncées sous peu. Bien que les rôles soient distribués, nous avons toujours besoin d'aide à l'arrière-scène (décor, éclairage, vente de billets, etc.). Venez relever le défi avec nous et ainsi faire comprendre ce que représente vivre avec la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique.

**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger

**Heure :** 19 h à 21 h

**Coût :** « Donner au suivant »

**Dates :** attention les journées varient selon les dates  
Vérifiez bien la date

20 – 25 janvier

1<sup>er</sup> – 8 – 17 – 22 février

1<sup>er</sup> – 8 – 17 – 22 – 29 mars

7 – 12 – 21 – 26 avril

5 – 12 – 17 – 26 mai

2 – 7 – 9 juin



## Atelier de cuisine

**Endroit :** Centre d'action bénévole (CAB) L'Actuel  
88, rue Adèle Vaudreuil-Dorion

**Heure :** 13 h à 16 h

**Coût :** « Donner au suivant »

**Dates :** 21 janvier  
18 février  
25 mars  
22 avril  
20 mai  
17 juin



Téléphonez au local au 450 424-7722 pour plus d'information et pour vous inscrire.

Pour chaque atelier, téléphonez trois jours à l'avance au local de l'association pour confirmer votre présence.

Il est possible, le jour de l'atelier, de se faire livrer du dépannage alimentaire, en cas de problèmes monétaires majeurs, de crise de fibromyalgie ou de grave rechute de SFC, de façon confidentielle.

\* Un ou une bénévole sera sur place pour aider à laver la vaisselle.

## Rencontres mensuelles des membres

**Endroit :** Omni-Centre de Pincourt  
375, boul. Cardinal-Léger

**Heure :** 18 h 30 à 20 h 30

**Coût :** « Donner au suivant »

**Dates :** 25 mars  
29 avril

Surveillez le journal local pour connaître les thèmes abordés ou appelez à l'association.

## Aide bénévole - service aux membres

L'AFSFC-VS a mis sur pied un service d'aide bénévole pour ses membres. Si vous avez besoin d'aide pour des travaux domestiques (faire le ménage, cuisiner, faire des travaux légers autour de la maison, etc.), pour remplir des documents ou pour du transport, nos bénévoles se feront un plaisir de vous aider. Appelez à l'association pour nous indiquer vos besoins et un bénévole communiquera avec vous.

# NOS SORTIES

## MERCREDI 20 JANVIER 2010

Dîner au Vieux Duluth  
250, boul. Harwood  
Vaudreuil-Dorion  
Midi à 14 h 30

Possibilité de covoiturage

## MERCREDI 17 MARS 2010

Dîner à la cabane à sucre  
Marc Besner

Possibilité de covoiturage  
Départ du Vieux-Couvent à 11 h

Coût : 14 \$ par personne

### POUR TOUTES LES SORTIES

Pour plus de  
détails, consultez  
notre site web ou  
appelez à  
l'AFSFC-VS.

Réservez et  
payez au moins 2  
semaines avant  
chaque sortie  
pour assurer  
votre place.

## MERCREDI 17 FÉVRIER 2010

Musée des beaux-arts  
de Montréal

Possibilité de covoiturage  
Départ du Vieux-Couvent à 10 h 30

Visite de la collection permanente (gratuite)  
Visite de la collection Tiffany (15 \$ par pers.)

## MERCREDI 21 AVRIL 2010

Cinéma IMAX  
(film à confirmer)  
Montréal

Possibilité de covoiturage

Coût : 12 \$ par personne



### ⇒ Bénévoles recherchés ⇐

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles. Peu importe le temps que vous pouvez nous offrir, vous êtes bienvenus.

Mettez vos talents, vos habiletés, vos intérêts au service de l'AFSFC-VS

- ✓ Écoute téléphonique
- ✓ Aide à l'organisation et à la tenue d'activités
- ✓ Organisation des fêtes
- ✓ Bibliothèque
- ✓ Transport, covoiturage
- ✓ Aide bénévole
- ✓ ...

Si vous êtes intéressés, téléphonez au local au 450-424-7722

### Lotomatique

Lotomatique est un service d'abonnement de Loto-Québec qui permet la participation automatique aux tirages de loteries telles 6/49, Québec 49 et Lotto Max :

- Sélectionnez vos numéros ou la mise-éclair
- Abonnement individuel ou en groupe
- Possibilité d'utiliser les paiements différés (à 3 mois d'intervalle) pour l'option individuelle
- Pas besoin de vérifier vos numéros à chaque tirage : Loto-Québec s'en charge automatiquement
- Un chèque dans la boîte aux lettres si vous gagnez!

Abonnement :

Demandez un formulaire à un membre de notre conseil d'administration ou appelez-nous et nous vous le posterons.

N'oubliez pas, en vous abonnant, d'inscrire notre numéro d'organisme enregistré et contribuez automatiquement à notre financement!

Notre numéro d'OSBL : #603088

Aidez votre organisme en vous abonnant à la chance!

## CARTE DE MEMBRE 2009-2010

Si ce n'est déjà fait, vous devez renouveler ou pouvez demander votre carte de membre pour 2009-2010.

Pourquoi être membre?

Être membre en règle est absolument nécessaire pour participer aux activités de l'AFSFC-VS.

N'oubliez pas non plus, que seuls les membres en règle comptent pour le gouvernement et les organismes qui nous offrent des subventions : si seulement la moitié de ceux qui se disent membres de l'AFSFC-VS paient réellement leur carte de membre, jamais nous ne pourrons offrir des services de qualité gratuits ou à moindre coût pour l'ensemble d'entre vous et nous risquons de nous faire dire que nous ne desservons pas suffisamment de membres pour justifier notre existence!

De plus, nous avons établi une nouvelle façon de « payer » les coûts liés à certaines activités, « **donner au suivant** »

### **DONNER AU SUIVANT... QU'EST-CE QUE C'EST?**

Dans le but de réduire le plus possible le coût associé aux services et aux activités pour ses membres, l'AFSFC-VS a mis sur pied un nouveau mode de paiement : **donner au suivant**.

Vous aurez maintenant la possibilité de « payer » les frais demandés en faisant du bénévolat auprès des autres membres de l'association ou de votre entourage. Ce sera votre responsabilité de trouver, à votre manière, le bénévolat social qui s'adaptera à votre condition, selon vos capacités (coup de téléphone sécurisant, faire une soupe, covoiturer une personne qu'on connaît, etc.). Le choix du bénévolat et sa réalisation demeurent votre responsabilité, c'est une question morale.

En plus de remplir son mandat de lutte à la pauvreté, l'AFSFC-VS veut ainsi promouvoir l'entraide entre ses membres et favoriser l'implication de chacun. C'est une façon de briser l'isolement, de souligner la place importante de tous dans la société, d'améliorer l'estime de soi, etc. Étonnamment, le bénévolat apporte autant au donneur qu'au receveur.

Pour ceux qui le préfèrent, il sera toujours possible de payer les services et activités en argent. Il est à noter que **Donner au suivant** ne s'applique pas au coût de la carte de membre annuelle, aux rencontres individuelles de l'aide psychologique et aux sorties organisées par l'AFSFC-VS.

Pour obtenir votre carte de membre, vous n'avez qu'à remplir le formulaire que vous trouverez au verso de cette page et de nous le faire parvenir.



**FORMULAIRE**  
**CARTE DE MEMBRE 2009 – 2010**  
Valide du 01-09-2009 au 31-08-2010  
Carte de membre : 10 \$ par personne

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_ CELLULAIRE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

Je suis atteint(e) de :      Fibromyalgie       Syndrome de fatigue chronique   
                                         Les deux                       Aucun

Renouvellement :               Nouvelle adhésion :

Montant payé : \_\_\_\_\_

En devenant membre de l'AFSFC-VS, je soutiens l'association dans sa mission. De plus, j'ai pris conscience des deux modes de paiement soit en argent ou en bénévolat **Donner au suivant**, pour toutes les activités *excluant* la carte de membre, l'aide psychologique individuelle et les sorties organisées par l'AFSFC-VS.

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

Veillez remplir ce formulaire et nous le faire parvenir avec votre paiement par chèque ou mandat-poste libellé à « AFSFC-VS » (ne postez pas d'argent comptant). Ajoutez-y également une enveloppe de retour préaffranchie afin que nous puissions vous retourner votre carte de membre.

**AFSFC-VS**  
**418, avenue Saint-Charles, bureau 305**  
**Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 2N1**

Carte de membre # \_\_\_\_\_