



PROGRAMMATION ÉTÉ- AUTOMNE



Découvrez nos nouvelles activités dans ce feuillet et joignez-vous à nous !

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Souper spectacle | 40\$

7 Novembre | 16h30 à 20h | Cégep l'Assomption

180 Rue Dorval, L'Assomption, QC J5W 6C1

L'AFDCL vous invite à un souper spaghetti avec pièce de théâtre de sensibilisation. Code QR pour plus d'information



Conférence – Douleur et zoothérapie | Gratuit

● Joliette – Automne 2026 – Date à venir

La propriétaire du centre Humanizoo, Mme Jennifer Bourrassa se joins à nous pour démystifier les bienfaits de la zoothérapie et du soutien animal.

Conférence – Formulaires fédéraux, s'y retrouver | Gratuit

● Mascouche – Automne 2026 – Date à venir

Les formulaires fédéraux peuvent sembler complexes. Cette conférence vous guidera à travers les démarches essentielles afin de mieux comprendre les ressources et programmes disponibles.



Association de la **fibromyalgie** et de
douleurs chroniques de Lanaudière



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

* Adresses page suivante

Club de marche | gratuit

9 Juillet 2026 | 10h à 11h | Parc Riverain Joliette

Parc Riverain, Bd Base-de-Roc, Joliette, QC J6E 0T2

La date et le lieu des rencontres suivantes seront déterminées par le club de marche.

Yoga sur chaise | Joliette | 84\$ ●

Lundi | 14 septembre au 7 décembre | 13h30 à 14h30

Des exercices doux de respiration, d'étirements et de mobilisation, réalisés en position assise, afin de respecter les limites de chacun. L'activité vise à améliorer la souplesse, diminuer les tensions musculaires et favoriser la détente.



Fibro Picasso | Joliette | 70\$ ●

Mardi | 8 septembre au 8 décembre | 13h à 15h30

Matériel fournis par le participant.

Accompagné d'une enseignante passionnée, découvrez votre talent et le plaisir de s'exprimer à travers votre art.



Café-causerie | Joliette | Gratuit ●

Mercredi | une rencontre par mois | 10h à 12h

Dans une ambiance chaleureuse et accueillante, cet espace d'échange permet de partager son vécu, ses défis du quotidien, ses trucs et astuces ainsi que ses besoins. Venez tisser de nouveaux liens avec des personnes qui comprennent votre réalité.



Club de lecture | Mascouche | Gratuit ●

Mercredi | une rencontre par mois | 10h à 11h

Livre au frais du participant

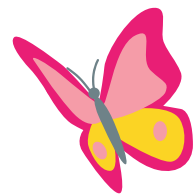
Un moment convivial pour découvrir de nouvelles lectures et partager vos impressions. Échangez dans une ambiance chaleureuse et détendue, à votre rythme.

Club de tricot | Mascouche | Gratuit ●

Mercredi | bimensuel | 10h à 12h

Matériel fourni par le participant

Tricot, crochet, macramé ou tout autre art textile, Venez avancer vos projets avec des personnes partageant votre passion.



Aquaforme | Joliette | 84\$ ●

Jeudi | 17 septembre au 3 décembre | 11h à 12h

Les exercices, réalisés en douceur dans une piscine chauffée, permettent de bouger à son rythme tout en diminuant l'impact sur les articulations et les muscles.



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS



Activités avec frais

Les frais peuvent être acquittés en argent comptant, par chèque ou par virement bancaire.

Virement bancaire :

Courriel : coordo@fibromyalgielanaudiere.com

Question : Nom de l'activité

Réponse : AFDCL

Activités gratuites

Nous vous rappelons que l'inscription aux activités est obligatoire, même lorsqu'aucuns frais ne sont associés à l'activité.

Inscription :

coordo@fibromyalgielanaudiere.com

450 755-1184



Adresses :

Local Joliette :

1208 rue de Lanaudière, Joliette

Local de Mascouche :

2500 Bd de Mascouche, Mascouche

Piscine Aquaforme:

Campus St-Joseph, 260 rue Lavaltrie Sud, Joliette



Suivez-nous



Site Web



Facebook



Infolettre



SEPTEMBRE 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Activité à Joliette



Activité à Mascouche

	01	02	03	04
07	  Fibro Picasso 13:00 - 15:30	  Club Tricot 10:00 - 12:00	10	11
  Yoga 13:30 - 14:30	  Fibro Picasso 13:00 - 15:30	  Café causerie 10:00 - 12:00	  Aquaforme 11:00 - 12:00	18
  Yoga 13:30 - 14:30	  Fibro Picasso 13:00 - 15:30	  Club Tricot 10:00 - 12:00	  Aquaforme 11:00 - 12:00	25
  Yoga 13:30 - 14:30	  Fibro Picasso 13:00 - 15:30	  Club livre 10:00 - 11:00		

*Chaque petit geste compte, surtout
les jours difficiles.*



OCTOBRE 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Activité à Joliette



Activité à Mascouche

			01	02
 05 Yoga 13:30 - 14:30	 06 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 07 Club Tricot 10:00 - 12:00	 08 Aquaforme 11:00 - 12:00	09
12 Congé	 13 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 14 Café causerie 10:00 - 12:00	 15 Aquaforme 11:00 - 12:00	16
 19 Yoga 13:30 - 14:30	 20 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 21 Club Tricot 10:00 - 12:00	 22 Aquaforme 11:00 - 12:00	23
 26 Yoga 13:30 - 14:30	 27 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 28 Club livre 10:00 - 11:00	 29 Aquaforme 11:00 - 12:00	30



Le courage n'est pas toujours visible, parfois il consiste simplement à faire un pas à la fois.



NOVEMBRE 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Activité à Joliette



Activité à Mascouche

 02 Yoga 13:30 - 14:30	 03 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 04 Club Tricot 10:00 - 12:00	 05 Aquaforme 11:00 - 12:00	06
 09 Yoga 13:30 - 14:30	 10 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 11 Café causerie 10:00 - 12:00	 12 Aquaforme 11:00 - 12:00	13
 16 Yoga 13:30 - 14:30	 17 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 18 Club Tricot 10:00 - 12:00	 19 Aquaforme 11:00 - 12:00	20
 23 Yoga 13:30 - 14:30	 24 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 25 Club livre 10:00 - 11:00	 26 Aquaforme 11:00 - 12:00	27
 30 Yoga 13:30 - 14:30				

*Les petites victoires méritent
d'être célébrées.*



DÉCEMBRE 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Activité à Joliette



Activité à Mascouche

	 01 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 02 Club Tricot 10:00 - 12:00	 03 Aquaforme 11:00 - 12:00	04
 07 Yoga 13:30 - 14:30	 08 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 09 Café causerie 10:00 - 12:00	10	11
14	15	 16 Club livre 10:00 - 11:00	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	



Écouter ses limites est une force



dont on a besoin pour avancer.

