



# 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**

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**

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

## 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 | Tarif à venir

Lundi | 14 septembre au 14 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 | Tarif à venir

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 | 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 | Gratuit

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

**Livre au frais du participant**

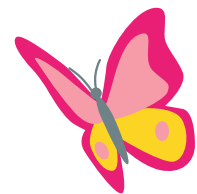
Un moment convivial pour découvrir de nouvelles lectures et partager vos impressions. Échangez dans une ambiance chaleureuse et détendue, à votre rythme.

## Club de tricot | 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 | Tarif à venir

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

Campus St-Joseph, 260 rue Lavaltrie Sud, Joliette  
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



**Rappel :** l'inscription à nos activités est réservée aux membres en règle de l'Association. Il est possible de devenir membre facilement via notre site Web ou en communiquant avec nous par courriel.

## Activités avec frais

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

Virement bancaire :

Courriel : [coordo@fibromyalgielanaudiere.com](mailto: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](mailto:coordo@fibromyalgielanaudiere.com)

450 755-1184



## Suivez-nous

**Ne manquez aucune nouveauté ! Soyez les premiers informés des changements, activités et événements à venir en vous abonnant à notre infolettre et en suivant notre page Facebook.**



Site Web



Facebook



Infolettre



# SEPTEMBRE 2026
















LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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

*Chaque petit geste compte, surtout*



*les jours difficiles.*



# OCTOBRE 2026



















LUNDI




MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

			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 Yoga 13:30 - 14:30	 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

 Yoga 13:30 - 14:30	 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 Club Tricot 10:00 - 12:00	 Aquaforme 11:00 - 12:00	
 Yoga 13:30 - 14:30	 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 Café causerie 10:00 - 12:00	 Aquaforme 11:00 - 12:00	
 Yoga 13:30 - 14:30	 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 Club Tricot 10:00 - 12:00	 Aquaforme 11:00 - 12:00	
 Yoga 13:30 - 14:30	 Fibro Picasso 13:00 - 15:30	 Club livre 10:00 - 11:00	 Aquaforme 11:00 - 12:00	
 Yoga 13:30 - 14:30				

*Les petites victoires méritent*



*d'être célébrées.*



# DÉCEMBRE 2026











LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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



*Écouter ses limites est une force*



*dont on a besoin pour avancer.*

