

**Le programme,
c'est pour moi!**



Programme subventionné par :

**Agence de la santé
et des services sociaux
de Laval**

Québec 

**dans le cadre du programme
d'accès à la déficience physique**

Partenaire



**Fédération québécoise
de la fibromyalgie**

Programme d'activation



**Association de la
FIBROMYALGIE
de Laval**

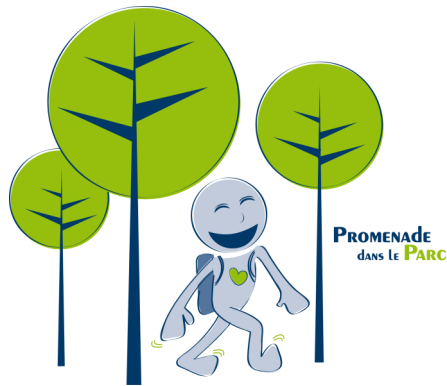
**Nouveau programme,
faites vite!**

Téléphone : 450 933-1123

Le programme, c'est quoi?

Ce programme de gestion de la douleur chronique est basée sur une approche globale de la personne par de l'activité physique adaptée, des techniques de communication et de connaissance de soi.

C'est une approche alternative innovatrice qui contribue au mieux-être de l'individu.



La santé est un état complet de bien-être physique, émotionnel, mental et social.

Pour qui?

- Pour les personnes atteintes de fibromyalgie et/ou vivant avec une douleur chronique.
- Le participant doit être membre de l'Association de la Fibromyalgie de Laval.

La structure du programme

La douleur, moi je l'apprivoise...

Ce programme est d'une durée de 10 semaines. À chaque semaine, l'adhérent participera à un atelier socio-psychologique de trois heures et de deux cours d'activité physique d'une durée totale de deux heures et demie.

- **Ateliers socio-psychologiques :**

gestion de la fatigue

PNL

art-thérapie

- **Activités physiques :**

gymnastique holistique

aqua-vitalité

Club de marche (à la discrétion du participant)

Une durée total de 55 heures, à un coût minimal!

Les objectifs

Enseigner au participant à apprivoiser, gérer la douleur chronique et reprendre le pouvoir de sa vie, dans le but d'atteindre un meilleur équilibre physique, émotionnel, mental et social.

Promouvoir l'activité physique et aider le participant à demeurer actif pour améliorer sa condition physique.

Nos professeurs?

Notre équipe est composé d'une:

- nutritionniste
- sociologue
- formatrice en programmation neuro linguistique (PNL)
- psychothérapeute/
art-thérapeute/enseignante
- entraîneuse spécialisée
- éducatrice somatique



Une équipe de professionnels qualifiée et expérimentée qui utilise des approches empreintes de douceur, de respect de l'être et d'écoute des limitations de la personne souffrant de douleur chronique.

Le participant pourra repartir avec un coffre à outils rempli de ressources pour mieux gérer sa douleur.



L'Association de la Fibromyalgie de Laval
1435, boulevard Saint-Martin Ouest, bureau 310
Laval, Québec, H7S 2C6

Téléphone : 450 933-1123

Messagerie: fibromyalgie_laval@hotmail.com

Site internet: www.fibromyalgielaval.org