

**AVIS AUX MEMBRES DE L'ASID : Veuillez noter que cette lettre est datée du mois d'août parce que l'Association de fibromyalgie l'a expédiée à ses membres à cette date.** Même si le programme a commencé en septembre, il sera très facile de vous joindre au groupe étant donné que les exercices varient d'une semaine à l'autre.

Chicoutimi, 27 août 2016,

Bonjour chers membres,

Comme nous vous l'avions annoncé le printemps dernier, notre programme d'activité physique adaptée (PAPA) va débiter cet automne. Les séances seront supervisées par un enseignant en éducation physique de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay, monsieur Fabien Bouchard. Monsieur Bouchard possède plusieurs années d'expérience en animation d'activité physique destinée aux personnes âgées et il est enchanté à l'idée de travailler avec des membres de notre association. En principe, les participants doivent être âgés de 50 ans et plus, mais si quelques membres de moins de 50 ans souhaitent s'inscrire, ils peuvent le faire également. Si vous avez peur de dépasser vos limites, de vous blesser ou d'être incapable de suivre le rythme du groupe, soyez sans crainte. Chaque exercice pourra être exécuté assis ou debout et vous pourrez choisir de vous reposer ou de délaiser certains exercices à tout moment. Le but est de bouger de manière sécuritaire tout en s'amusant. N'oubliez pas que l'activité physique (adaptée) est la première recommandation des médecins pour le traitement de la fibromyalgie. Pratiquée régulièrement, celle-ci devrait améliorer le sommeil et diminuer la douleur liée à notre maladie.

*Voici maintenant les informations relatives à l'inscription, aux frais et aux documents obligatoires que chaque personne inscrite devra présenter lors de l'inscription.*

**Quand** : le mardi de 13 h30 à 14 h 30;

**Début de l'activité** : le mardi 13 septembre;

**Où** : au local A-308 (deuxième étage) de l'école Laure-Conan, située au 847, rue Georges-Vanier à Chicoutimi;

**Frais d'inscription payables à notre association** : 20 \$, pour l'année 2016-2017 (de septembre à décembre 2016 et de janvier à mai 2017) exigés le 6 septembre 2016 ou lors de la première présence ;

**Deux documents obligatoires à présenter lors du début de l'activité** : carte d'assurance maladie et certificat de naissance grand format. Apportez obligatoirement les deux documents originaux ainsi qu'une photocopie de chacun si possible.

**Pour vous inscrire** : Veuillez téléphoner à madame Suzanne Laflamme, au numéro **418 543 8063** inclusivement. Si elle est absente, veuillez laisser un message en précisant votre nom et votre numéro de téléphone.

Veillez noter que le **stationnement de l'école Laure-Conan** est **gratuit**. De plus, le circuit d'autobus **15** (terminus de Chicoutimi-Costco) de la Société de transport du Saguenay passe devant l'école Laure-Conan.

Nous espérons que vous participerez en grand nombre!

Anne-Claude Drolet

Trésorière de l'Association de fibromyalgie du Saguenay-Lac-Saint-Jean