

Quelques extraits de notre journal interne de janvier 2011....



Le Journal des Fibromyalgiques d'Auvergne

N° 16 Janvier 2011

Siège Social : 19, place de La Résistance 63800 COURNON
Tél. 04 73 77 13 92

Email : info@afau.fr
<http://www.afau.fr>

I.P.N.S.

SOMMAIRE

	Page
Sommaire	2
Bulletin de renouvellement d'adhésion	3
Pré-inscription week-end convivial	5
Editorial	7
La Vie de l'Association	8
Assemblée Générale	1
Conseil d'Administration et Bureau	17
Intervention thérapeutes	18
Activités de l'année 2010	20
☞ Week-end convivial 2010	20
☞ Conférence du Professeur Blotman	22
☞ Rencontre avec les Thermes de Royat	24
☞ Forum des Associations de Cournon	24
☞ Réunion des usagers des établissements de santé	25
☞ Stage informatique	25
☞ La douleur dans tous ses états	26
☞ Téléthon	28
Nouvelles des Stations Thermales	29
☞ Aix-Les-Bains	29
☞ Barbotan Les Thermes	30
☞ Chatel Guyon	31
☞ Lamalou-Les-Bains	32
☞ Morsbronn	33
☞ Royat	34
☞ Saint Laurent Les Bains	35
☞ Ussat	36
La Presse en Parle	37
Entre Nous	48
Des Livres et Vous	49
Jeux	51

EDITO

Cher(e)s ami(e)s,

Que l'année 2011 vous soit douce, qu'elle vous apporte, à vous et vos proches, joie, bonheur, prospérité et avant tout la santé.

Par tradition, le mois de janvier est le mois des bonnes résolutions. Vaste programme...

Et si tout simplement on pensait un peu à soi ? Apprenons à comprendre ces douleurs qui minent notre être, écouter ce corps qui nous semble étranger afin que nous puissions le soulager et lui réapprendre à bouger pour profiter au mieux de chaque instant avec notre entourage.

L'AF Au tente de vous apporter des informations sur les différentes méthodes et pistes qui vous sont suggérées. La liste n'est pas exhaustive, il ne dépend que de vous, de les explorer. Vous pouvez nous faire partager votre ressenti ou votre propre expérience en apportant votre témoignage dans votre journal.

Le maître mot pour une amélioration, est de rester optimiste, de croire en soi, en ses propres capacités pour arriver à faire que son corps et sa tête vivent en meilleure harmonie.

Comme vous pourrez le lire dans le compte rendu de l'Assemblée Générale, Jeanine Delhours quitte son poste de trésorière qu'elle assumait depuis de nombreuses années. Avec son mari André, nouvellement retraité, ils vont pouvoir profiter pleinement de cette nouvelle vie. Nous ne pouvons que la remercier de tout le travail accompli et du temps passé sans compter au service de l'Association. Merci également à André pour son aide précieuse, toujours prêt avec sa caisse à outils... Nous leur souhaitons bonne route et qu'elle soit paisible et la plus longue possible.

Nous les retrouverons peut-être lors de notre proche week-end convivial à Parent, pour lequel il faut d'ores et déjà s'inscrire. Au plaisir de se revoir...

Bonne lecture

Amicalement

Laurence Pichon

LA VIE DE L'ASSOCIATION

- **NOS PERMANENCES**

☎ Téléphoniques : 04 73 77 13 92

Albertine, Anne-Marie et Viviane se relaient pour vous écouter. Si elles sont absentes, laissez un message sur le répondeur et elles vous rappelleront.

Le lundi de 20h00 à 22h00 (Albertine)

Le mercredi de 13h30 à 16h00 (Viviane)

Le vendredi de 13h00 à 15h00 (Anne-Marie)

🏠 CHRU Gabriel Montpied de Clermont-Ferrand à l'Espace Aide et Information :

Viviane vous y accueillera le dernier jeudi de chaque mois de 14h à 17h. Néanmoins, téléphoner le mercredi afin de savoir si elle assure la permanence.

💻 INTERNET :

Rappel : Merci de noter notre nouvelle adresse Internet : info@afau.fr

Site de l'AFaU : <http://www.afau.fr>

Dans la mesure du possible nous essayons de répondre à chaque demande téléphonique et Internet dans les meilleurs délais. Cependant, pour des raisons personnelles à nos bénévoles (vacances, santé...), les réponses peuvent tarder.

Merci de votre compréhension.

- **LES ADHERENTS :**

A la date du 11 janvier 2011, le nombre reste constant, nous sommes 282 adhérents.

- **SUR L'AGENDA 1^{er} semestre 2011 :**

⇒ 14 mai : Journée Internationale de la Fibromyalgie au Centre Commercial Géant Casino de Vals-Près-Le-Puy (43)

⇒ 10 et 11 septembre : Week-end convivial à Parent (63)

ACTIVITES et PARTICIPATIONS de l'AFAu

2^{ème} semestre 2010

- **Week-end convivial** :

Témoignage

L'AFAu a organisé cette année son week-end convivial à Saint-Jean-La-Vêtre (entre Thiers et Noirétable) les 11 et 12 septembre 2010.

Emmanuelle et François vous font partager leur ressenti de ce moment.

Chers Amis,

Avec Emmanuelle, nous avons assisté pour la première fois au dernier week-end convivial de l'AFAU, et nous n'avons pas été déçus : Ambiance et Convivialité étaient au rendez vous !

En effet, à l'image de l'Association, ce n'est pas un week-end larmoyant, bien au contraire. Tout le monde est là pour se changer les idées.

Ce que j'apprécie également, c'est l'homogénéité du groupe, car nous avons eu la chance de rencontrer des personnes de divers horizons géographiques, de milieux sociaux professionnels différents, d'âges différents, mais tout ça n'a plus d'importance, car on se trouve tous dans le même bateau, et l'on peut se comprendre sans évoquer la maladie et par rapport à ça, nous sommes tous sur le même pied d'égalité, ce qui n'est malheureusement pas le cas dans notre société de plus en plus individualiste, et ça fait du bien de se retrouver, et de plus, c'est très enrichissant de pouvoir échanger entre nous : enfin bref, que du bonheur!

Je tiens à remercier l'ensemble des personnes qui ont organisé ce week-end, car je suis bien placé pour le savoir, c'est une charge de travail énorme pour tout gérer, et je pense que la plus belle manière de les remercier, c'est d'être présent à cette occasion.

Tout d'abord, le choix du site était stratégiquement parlant très intéressant, car un bon compromis a été trouvé en terme de distance, car l'Auvergne c'est vaste, géographiquement. Cela a permis de faire participer des adhérents de divers départements. De plus nous étions très bien logés, avec une vue imprenable, en pleine nature, rien de tel pour se changer les idées ! L'accueil été parfait, et tout avait été pensé pour que l'on ne manque de rien. Soirée dansante après le dîner, où je n'ai pas manqué de m'en donner à cœur joie, comme cela faisait longtemps, que cela ne m'était pas arrivé ! Comme m'a dit Laurence, notre présidente, je cite " si tu as des douleurs demain, tu sauras pourquoi tu as mal ", et elle avait tout à fait raison, car combien de fois, nous devons supporter la douleur, sans que l'on sache pourquoi. Et il se trouve, qu'à ma grande surprise, je n'ai pas eu plus de douleurs que les autres jours, ce qui m'a permis de faire la visite d'un charmant petit village, accompagné d'un guide qui nous a expliqué l'histoire. Car, en plus d'être ludique, animé et convivial, le week-end était également culturel, et encore je n'ai pas eu le plaisir de visiter le musée de la coutellerie de Thiers.

Voilà ce que nous pouvons dire sur ce week-end fort sympathique, et croyez le bien, nous attendons le prochain week-end avec impatience, car nous n'avons pas l'intention de louper cette opportunité, qui nous fait réaliser que malgré notre maladie la vie continue, et avec de la volonté, nous sommes capables de faire bien plus de choses que l'on pourrait le croire.

Dans l'attente de pouvoir vous rencontrer lors d'une prochaine manifestation.

Amitiés.

Emmanuelle et François.

- **Conférence du Pr. Blotman** : 21 septembre 2010 à Lamalou-les-Bains (34)
- **Forum des Associations** : 25/26 septembre 2010 à Cournon d' Auvergne (63)



Les 25 et 26 septembre 2010, le CDVA (Comité pour le Développement de la Vie Associative) conjointement avec la ville de Cournon a organisé le Forum des Associations. Cette manifestation a eu lieu à la salle polyvalente. Plusieurs Associationsournonnaises sont représentées à cette occasion. Ce rassemblement permet de faire connaître l'AFAu et notre syndrome à de nombreuses personnes.

Nous remercions nos adhérents qui sont venus nous aider à tenir ce stand pendant ces deux après-midi ainsi que la ville de Cournon pour son chaleureux accueil.

- **Rencontre avec les Thermes de Royat** (63) : 21 octobre 2010
- **Réunion des usagers des établissements de santé** : 23 octobre 2010 au CHRU Gabriel Montpied Clermont Ferrand (63)
- **Stage de formation informatique** : 25/26 octobre, 28/29 octobre, 2 novembre 2010 à Cournon d' Auvergne (63)
- **Conférence sur la douleur** : 2 novembre 2010 à la Baie des Singes Cournon d' Auvergne
- **Assemblée Générale** : 27 novembre 2010 Salle Anne Sylvestre Cournon d' Auvergne
Intervention de trois des thérapeutes dont nous avons publié les méthodes de soins dans notre journal n° 15 de juillet 2010.