



FIBRO-SOLEIL

AVRIL
2024

Assemblée Générale

ANNUELLE

MERCREDI
19 | JUIN
2024
13H30

**L'Association de la fibromyalgie
des Laurentides**

a le plaisir d'inviter ses membres
à participer à sa prochaine
assemblée générale annuelle.

Journée mondiale de la fibromyalgie
8 mai 2024

Voir les détails en page 2





Journée Mondiale

DE LA FIBROMYALGIE



Afin de souligner la **Journée Mondiale de la Fibromyalgie**, l'Association de la fibromyalgie des Laurentides convie ses membres à participer à une causerie suivi d'un dîner. Ces activités seront offertes à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier le **Mercredi 8 mai 2024**

À SAINT-JÉRÔME

Causerie - La quête et la recherche de l'équilibre

De 11h à 12h - Hôtel BestWestern

420 Boul. Monseigneur-Dubois à Saint-Jérôme

Comment naviguer dans sa vie lorsqu'on reçoit un diagnostic de fibromyalgie ? Cette causerie sera animée par Jocelyne Cardinal, psychothérapeute, et atteinte de fibromyalgie depuis une quarantaine d'années, qui a amené sa vie plus loin qu'elle n'aurait jamais pu l'imaginer malgré cet invalidant diagnostic.

***Dîner - 12h30 au Restaurant Gare 422 de l'Hôtel BestWestern**

Réservation requise 450 569-7766 - 1 877-705-7766 - afl@videotron.ca

À MONT-LAURIER

Causerie - À la recherche de ses ressources internes

De 11h à 12h - Espace-Théâtre

543 rue du Pont à Mont-Laurier

Comment maintenir la vivance en soi et naviguer dans sa vie lorsqu'on reçoit un diagnostic de fibromyalgie ? Cette causerie sera animée par Rita Olivier, psychothérapeute et art thérapeute professionnelle.

***Dîner - 12h30 au Restaurant Place Mont-Laurier Pizzeria**

457 Boul. Albiny-Paquette à Mont-Laurier

***L'Association remettra un montant à chacun des membres atteints pour rembourser une partie du coût du repas.**



Assemblée Générale

ANNUELLE

L'équipe de l'Association donne rendez-vous
à ses membres **en présentiel** à

L'Espace théâtre

543 rue du Pont

Mont-Laurier QC J9L 0L4

Mercredi 19 juin 2024 à 13h30

L'assemblée générale annuelle sera diffusée
simultanément en visioconférence pour ceux qui ne
pourront pas y assister en personne.

vous êtes attendus en grand nombre!

TIRAGES

ET

PRIX DE

PRÉSENCE

C'est l'occasion pour les membres :

- d'échanger avec l'équipe et les autres membres
- d'élire certains postes au sein du conseil d'administration
- de prendre connaissance du bilan de 2023-2024
- d'entrevoir ce qui s'en vient pour 2024-2025
- de vous exprimer



Groupes de soutien

**** Offert aux membres atteints seulement ****

Groupes d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations en toute confidentialité.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME : Bureau de l'AFL, 701 rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

Dates : les mercredis 24 avril - 29 mai - 26 juin

Heure : 13h30 à 15h30 **Coût :** Gratuit

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

SECTEUR MONT-LAURIER : Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier - (Salle panoramique, entrée par l'arrière)

Dates : les mercredis 24 avril - 29 mai - 26 juin

Heure : 13h30 à 15h30 **Coût :** Gratuit

Intervenante sociale : Mélanie Barabé, travailleuse sociale

SECTEUR MONT-TREMBLANT : Complexe aquatique Mont-Tremblant, 635 rue Cadieux - secteur Saint-Jovite (Salle d'étude)

Dates : les mardis 9 avril - 14 mai - 11 juin

Heure : 13h30 à 15h30 **Coût :** Gratuit

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne



Viens...

Partager tes expériences

Trouver du soutien

Chercher et partager de l'information

Briser l'isolement

En toute confidentialité



Conférence

TRUCS ET STRATÉGIES POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC LA FIBROMYALGIE

Vivre avec la fibromyalgie représente des défis importants, souvent invisibles : douleurs variées, fatigue, niveau d'énergie variable, stress...

Comment faire face à cette réalité ?

Comment maximiser son fonctionnement quotidien malgré tout ?

Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute, vous présente quelques trucs et astuces pour faciliter votre quotidien : équipement et aides technologiques, méthodes de travail plus efficaces, stratégies de gestion de l'énergie, techniques de contrôle du stress.

QUAND : le mercredi 17 avril 2024 de 13h30 à 15h30

PAR QUI : Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute et entrepreneure, possède plus de 24 ans d'expérience en intervention auprès des personnes, en lien avec la santé au travail, la réadaptation professionnelle, les troubles musculosquelettiques, ainsi que la santé mentale.

LIEU : En ligne (lien Zoom envoyé par courriel aux personnes en visioconférence)

Il y aura également diffusion sur écran dans les secteurs suivants :

Saint-Jérôme - Bureau de l'Association au 701 rue Saint-Georges

Mont-Laurier - Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (*Salle panoramique - accès par l'arrière*)

COÛT : Gratuit **membres atteints, supporteurs, accompagnateurs**

10\$ **non membres**



Bonifications Fiscales

Voici un résumé de certaines mesures susceptibles d'influencer positivement vos finances personnelles en 2024

POUR LES RETRAITÉS EN 2024

- Augmentation de 0,8% des prestations fédérales de la sécurité de la vieillesse (SV) de janvier à mars 2024.
- Augmentation à 68 000\$ en 2024 du maximum des gains annuels donnant droit à des prestations du Régime de pension du Canada (RPC) (66 000\$ en 2023).
- Nouveauté : entrée en vigueur en 2024 du RPC2 qui pourrait donner droit à une pension pour les revenus entre 68 500\$ et 73 200\$ à condition de verser une contribution supplémentaire de 4% dont le maximum est de 188\$.
- Indexation de 4,8% des pensions en 2024 pour les retraités de la fonction publique fédérale.

DU CÔTÉ DU RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC (RRQ)

Les prestations du RRQ augmenteront de 4,4% à compter du 1er janvier 2024 :

- Les personnes de 65 ans et plus recevront en moyenne 430\$ de plus par an.
- Augmentation des rentes annuelles: conjoint survivant 5411\$ (+ 229\$), invalidité 13 653\$ (+575\$)
- Les travailleurs de 65 ans et plus, recevant déjà leur RRQ, pourront arrêter d'y cotiser.
- Le 1er janvier de chaque année, les travailleurs ayant atteint 72 ans à la fin de l'année précédente arrêteront automatiquement de cotiser au régime.

RÉGIME DENTAIRE DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL (entré en vigueur 18 décembre 2023)

Pour être admissible, vous ne devez pas avoir d'assurance dentaire, vous devez avoir un revenu annuel familial de moins de 90 000\$ et être résident canadien. Seuls les particuliers ayant produit leur déclaration d'impôt de l'année précédente pourront demander un remboursement.

Voici les dates d'admissibilité selon les groupes d'âge :

- 87 ans et plus : 18 décembre 2023
- 77 à 86 ans : à compter de janvier 2024
- 72 à 76 ans : à compter de février 2024
- 70 à 71 ans : à compter de mars 2024
- 65 à 69 ans : à compter de mai 2024
- Personnes handicapées et celles âgées de 18 ans et moins : à compter de juin 2024
- Tous les Canadiens et Canadiennes : en 2025

L'INFLUENCE DE L'INFLATION SUR L'IMPÔT (au 1er janvier 2024)

- Indexation des paliers d'imposition de 4,7% au fédéral et de 5,08% au provincial : le revenu à partir duquel on commence à payer de l'impôt passera de 14 156\$ à 15 705\$ au fédéral, et de 17 183\$ à 18 056\$ au provincial.
- Allocation familiale au Québec : le montant maximal annuel est passé de 2782\$ à 2923\$ enfant.
- Augmentation du crédit d'impôt pour solidarité est passé de 1162\$ à 1221\$.
- Prestations d'aide sociale de base au Québec (personne seule) sont passées de 8700 \$ à 9144 \$

Ces informations proviennent d'un article de Stéphane Bordeleau, publié le 28 décembre 2023 sur le site web de Radio-Canada et accessible à partir de ce lien :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2035831/impot-argent-changement-finances-2024>



Jusqu'au mois d'août

L'ÉQUIPE TRAVAILLE SUR...



- * **L'organisation de l'assemblée générale annuelle (AGA)**
- * **La production des pièces justificatives exigées par le Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux pour la reddition de comptes :**
 - **le rapport d'activités 2023-2024**
 - **les prévisions budgétaires**
 - **les perspectives**
 - **les états financiers**
- * **Les vérifications aux fins de production des états financiers.**
- * **La rédaction du journal Fibro-Soleil d'août 2024.**
- * **Nos participations aux rencontres du conseil d'administration du Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) sur lequel siège l'Association.**
- * **La programmation des activités de l'automne dans toutes les Laurentides.**
- * **Nos participations aux assemblées générales annuelles des partenaires, soit la Société québécoise de la fibromyalgie (SQF) et le ROCL.**



Recettes

DU PRINTEMPS

POPSICLE FRUITS-COCO



INGRÉDIENTS

- 360g de fraises ou de pêches mûres
- 80ml de yogourt à la noix de coco
- 15g de miel liquide
- 1/2 citron pressé

LE MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Un mélangeur
- Des moules
- Des bâtonnets en bois

PRÉPARATION

- Placer les fraises équeutées, ou les pêches dénoyautées, pelées et coupées en morceaux, dans le mélangeur.
- Ajouter le miel, le yogourt et le jus de citron
- Mélanger
- Verser le mélange dans les moules
- Insérer les bâtonnets
- Congeler environ 6 heures

Recette provenant du site web [Because Gus](#)

MOJITO FRAMBOISES FRAISES



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 citron vert en tranches
- 4 fraises
- 4 framboises
- 12 feuilles de menthe fraîches
- 2 c. à café de cassonade
- Eau gazeuse
- Glaçons pilés

PRÉPARATION

- Laver et effeuiller la menthe
- Dans un verre, mettre les tranches de citron vert, les feuilles de menthe, les fraises, les framboises et la cassonade
- Piler le tout
- Verser l'eau gazeuse
- Mélanger et ajouter la glace pilée
- Servir et déguster

Recette provenant du site web [Neargrub](#)



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

701 rue Saint-Georges

Saint-Jérôme QC J7Z 5C7

Tél. : 450 569-7766 Sans frais 1 877 705-7766

afl@videotron.ca

www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 27 No 2

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN62094

Bibliothèque nationale du Canada - ISSN17086434

*Vous n'êtes
plus seul !*