Association de la Fibromyalgie et Fatigue Chronique de Manicouagan et Haute Côte-Nord

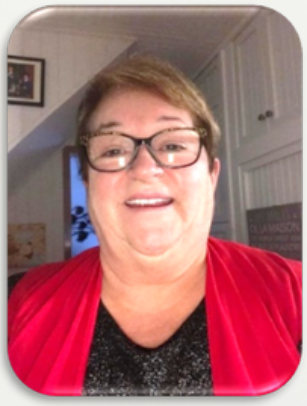
RAPPORT D'ACTIVITÉS

2021-2022

Nos coordonnées :

**625, boulevard Laflèche,
local 300
Baie-Comeau, Qc, G5C 1C5
Téléphone : 418-589-2229**

MOT DE LA COORDONNATRICE



Chers membres,

Nous voici à notre 28e assemblée générale depuis mai 1995.

Il nous fait plaisir de vous rencontrer tous, par le biais de notre AGA. Le conseil d'administration et nous, sommes fiers de l'année écoulée.
Bien, que ce ne fut pas très facile depuis les deux dernières années, nous avons réussi à passer à travers et, on vous dira sans trop de difficulté, mais on y est arrivé.
Et à l'automne, il aura reprise d'activités, piscine, partie de sucre à sacré-coeur, et si le budget nous le permet on va fêter le 25e anniversaire en retard.

En terminant j'aimerais faire un remerciement aux membres du CA qui ont démissionné durant leur mandat pour raison familiale. Danielle, Francine et Pierrette mille merci !
Et un gros merci à ceux et celles qui ce sont joint à nous durant l'année Marie-Christine et Rénald.
Je tiens à féliciter nos membres du conseil d'administration pour leur implication durant cette année drôlement différente des années précédentes qui ont été plus facile de se réunir.

Félicitations à vous tous et toutes chers membres et conseil d'administration
Merci!

Carole Sirois

La coordonnatrice
Accompagnée des
Membres du CA

Le conseil d'administration

Nous le conseil d'administration, avons toujours été disponibles, nous étions toujours là lorsque la coordonnatrice avait besoin. On s'est réunie à plusieurs reprises pour prendre des décisions pour le bien de nos membres.

Pour l'exercice financier 2021-2022, le conseil d'administration a été composé de :

Sonia Lamarre
Présidente

Danielle LeBlanc
Vice-présidente

Sylvie Bouchard
Secrétaire/trésorière

Administratrices

Jocelyne Huet

Ksenia Tsypina

Pierrette Morel

FrancinePelletier

NOTRE ASSOCIATION

Notre rôle

- Défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes de fibromyalgie et de la fatigue chronique

- Offrir de l'information et du support concernant les multiples aspects de la maladie; aspect physiologique, psychologique et sociaux, ainsi que les ressources existantes

- Sensibiliser l'entourage des personnes atteintes ainsi que le grand public en général y compris les professionnels de la santé et des services sociaux, à cette maladie et aux besoins de ces derniers

- Favoriser et susciter les recherches médicales en vue de dépister, traiter, soigner et guérir les personnes atteintes

- Effectuer des échanges auprès d'autres organismes ou gouvernements, afin d'obtenir tout avantage susceptible d'améliorer la condition des personnes atteintes de la fibromyalgie et fatigue chronique

- La coordonnatrice s'entretient avec la personne afin de cibler ses besoins pour lui apporter l'aide et soutien nécessaire elle dirige la personne dans ses besoins

La personne est respectée dans sa dignité et son autonomie

La personne est encouragée, outillée et soutenue

Nos services

- Accueil, écoute et référence
- Distribution de nos dépliants
- Ateliers éducatifs
- Diverses activités de groupe
- Service de secrétariat et photocopies
- Prêts de livres portant sur la maladie, la santé physique et mentale et le bien-être
- Possibilité d'achat de livres demandés par nos membres
- Prêt d'une lampe de luminothérapie
- - Actions collectives
- - Documentation
- - Ateliers sur le bien-être
- - Café-rencontre
- - Aide pour formulaires et internet

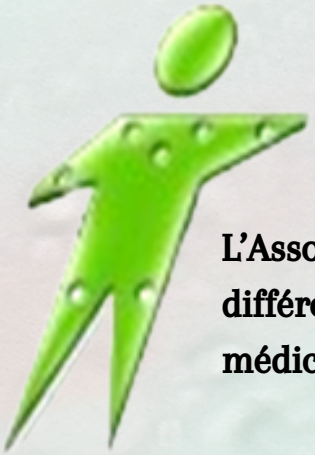
NOTRE MISSION

À travers les services et activités, des groupes de rencontre et de support procurés aux membres, nous offrons des méthodes et des moyens visant à:

Briser l'isolement
Avoir un sentiment d'appartenance
Se divertir ensemble en oubliant les tracas quotidiens
S'entretenir avec des personnes souffrant du même trouble qu'eux
Obtenir de l'information sur cette maladie, provenant de sources sûres et à jour

Notre vision

L'Association de la fibromyalgie vise à devenir une plateforme de référence entre la recherche et la population atteinte de la fibromyalgie et ainsi, offrir du soutien sous plusieurs formes aux personnes ciblées.
Elle souhaite également contribuer à améliorer le quotidien des personnes souffrant de fibromyalgie ou de fatigue chronique et de leurs proches, dans toutes les sphères de leur vie.



Notre positionnement

L'Association de la fibromyalgie travaille en étroite collaboration avec les différentes associations des régions du Québec, pour sensibiliser le corps médical et les institutions de santé publique aux questions liées à la fibromyalgie.

Historique

L'association de la fibromyalgie et fatigue chronique de Manicouagan et Haute-Côte-Nord fut fondée en 1994 et a reçu son accréditation en 1995 :

Organisme d'activités
Organisme services +++
Organisme d'aide et entraide

PRIORITÉS 2022-2023

- Continuer les organisations de rencontres et formations pour nos membres;
- Poursuivre nos efforts en concertation locale;

MISE EN CONTEXTE DE L'ANNÉE 2021-2022

L'année a commencé en mode COVID. Nous étions prêts à faire autrement afin de poursuivre notre mission auprès des membres. Nous avons dû nous adapter au rythme de chacun et chacune. Pour d'autres, les appels téléphoniques se sont poursuivis et certaines ont même utilisé le courriel ou Messenger pour maintenir le contact entre eux.

Les sorties au restaurant que nous avons organisé, fut l'occasion pour nous de se voir en personne et sans masque, ce qui nous a fait le plus grand bien. En suivant les directives de la santé publique, nous avons décidé de reprendre certaines activités, dont l'atelier du rire et les sorties cinéma.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration s'est réuni à 7 reprises au cours de l'année 2021- 2022, dont une était virtuelle. Toutes les administratrices sont des participantes et sont membres de l'association.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 1er juin 2021, nous avons pu procéder à notre AGA en présentiel, tout en respectant les consignes de la santé publique. 13 membres dont 2 qui nous accompagnaient par voie téléphonique, étaient présents pour effectuer le bilan de notre année. Encore une fois, ce fut l'occasion pour les membres d'adopter les documents présentés et de mettre en place notre plan d'action pour la prochaine année. Un dîner a suivi pour les membres présents.

NOS MEMBRES

Pour l'année 2020-2021, nous avons suspendu le montant pour le renouvellement des cartes de membres afin de donner un petit coup de pouce financier à nos membres durant la pandémie. Nous avions 43 membres.

FORMATIONS

Chaque année, l'association de la fibromyalgie et fatigue chronique de Manicouagan et Haute-Côte-Nord offre l'opportunité à ses membres du conseil de se perfectionner et de faire différentes formations, selon les besoins de l'association et les intérêts de chacune. Vu la situation sanitaire particulière de cette année, la plupart des formations ont été tenues de façon virtuelle.

GESTION ADMINISTRATIVE

EMBAUCHES

En 221-2022, la coordonnatrice a gardé le même nombre d'heures qu'elles faisaient déjà et nous n'avons procédé à aucune embauche.

ACTIVITÉS

Au cours de la dernière année, les activités ci-après ont été mises sur pied pour nos membres.

- Fête de Noël au Manoir
- Différentes représentations à la salle de spectacles
- Nuitée à la ferme 5 étoiles
- 1 RDV santé/relaxation par membre qui le souhaite
- 2 Ateliers du rire
- Après-midis cinéma

Par contre, en raison de la Covid, plusieurs ont dû être reporté à une date ultérieure.

- Yoga;
- Piscine;
- Peinture;
- Bingo annuelle;
- « Hommage aux bénévoles »;
- Journée de la femme;

FAITS SAILLANTS

Nous avons eu la visite d'un médecin de L'U.M. F accompagné de 5 résidents qui sont venus prendre des informations sur l'organisme et prendre connaissance de la fonctionnalité pour référence à la clientèle. Ce qui nous permettra d'aider plus de personnes atteintes de cette maladie invisible et trop souvent, dure à comprendre

ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

➢ Nous sommes à nouveau membre de l'Association Provincial de la Fibromyalgie (A.Q.F.) Ce qui s'est passé dans l'année 2021-2022 :
2 zooms avec A.Q.F.
3 journaux fibromyalgie
6 Facebook
4 Témoignage
Journée internationale de la fibromyalgie le 12 mai 2022

➢ Étant vice-présidente du Conseil d'Administration 2021-2022 de la Table de Concertation des Associations de Personnes Handicapées de la Côte-Nord (CAPHCN), Carole a assisté à 6 des 7 réunions du conseil d'administration ainsi qu'à l'assemblée générale annuelle, tenue virtuellement le 27 mai 2021.

➢ Dans le cadre de la campagne nationale Engagez-vous pour le communautaire et sous le thème Carton rouge pour la CAQ ! la Table régionale des organismes communautaires (TROC) annonce une vague de grèves, fermetures et interruptions des activités de plus de 1400 organismes communautaires.
Le 21 février 2022, 50 personnes du milieu communautaire de la Haute-Côte-Nord et de la Manicouagan ont marché et manifesté à Baie-Comeau, pour relayer à Martin Ouellet, Député de René-Lévesque, les revendications des organismes communautaires autonomes nord-côtiers! Nous étions au rendez-vous!

L'engagement communautaire, c'est quoi ?

C'est l'implication et la participation à une organisation dans l'intention de contribuer au bien-être de la communauté.

Notre implication sur les différentes tables locales et régionales visant les organismes en santé physique, fait en sorte de nous tenir informés et à jour sur les différents enjeux qui nous touchent. De plus, nous avons le privilège et le devoir envers nos membres de faire valoir leur voix.

REGROUPEMENTS DONT NOUS FAISONS PARTIE :

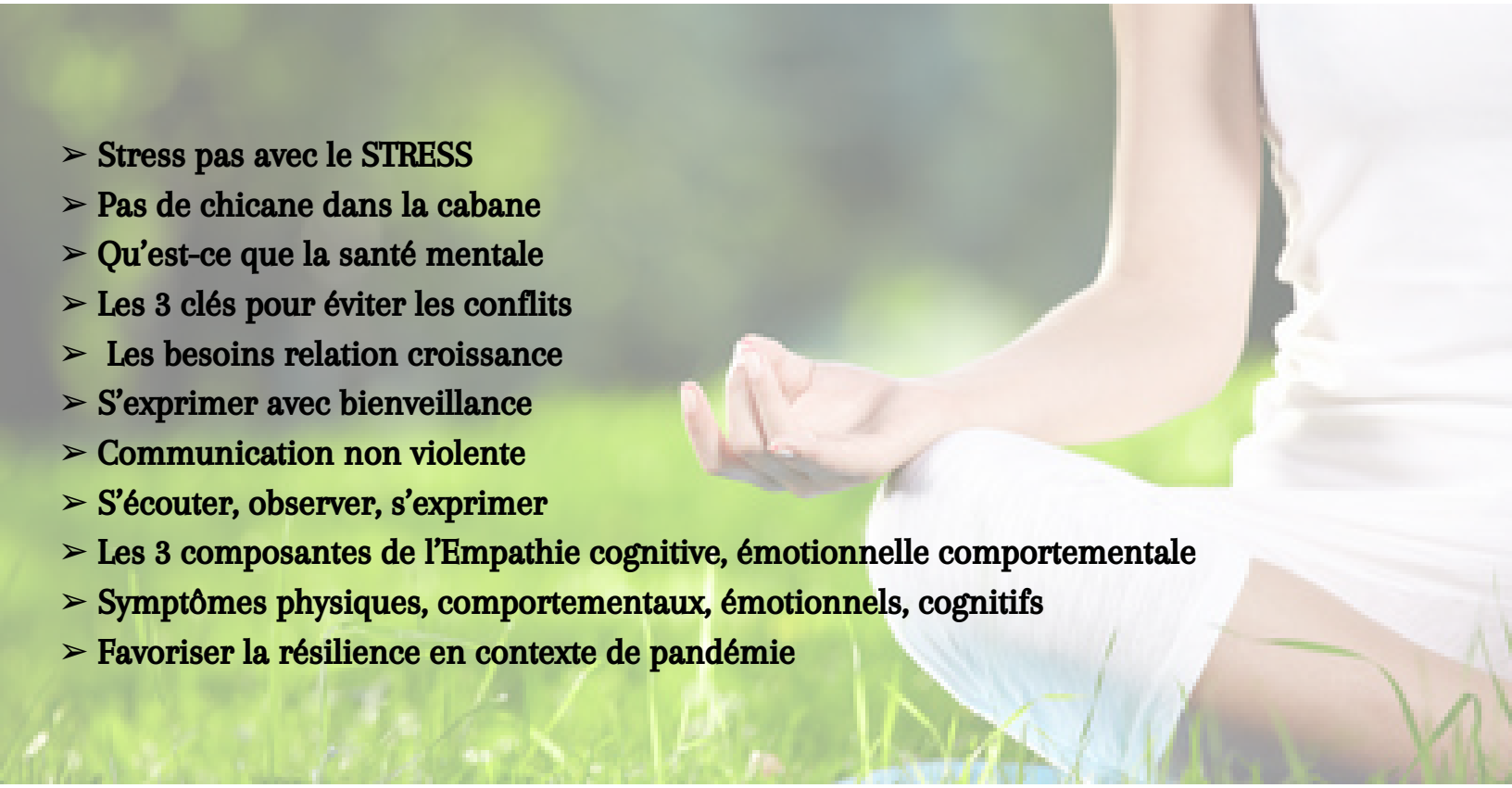
- Société Québécoise de la Fibromyalgie (SQF)
- Table de Concertation des Associations de Personnes Handicapées de la Côte-Nord (CAPHCN)
- Membre du CA de Droit et Recours en Santé Mentale de la Côte-Nord (DRCM)
- Membre du CA du Centre d'Action Bénévole Manicouagan (CAB);
- Société Québécoise de la Douleur Chronique (AQDC)
- Membre de la Table des Regroupements des Organismes Communautaires Côte-Nord (TROC)
- La Table locale des Organismes Communautaires (TOC)
- Option Loisir Côte-Nord

NOS PARTENAIRES :

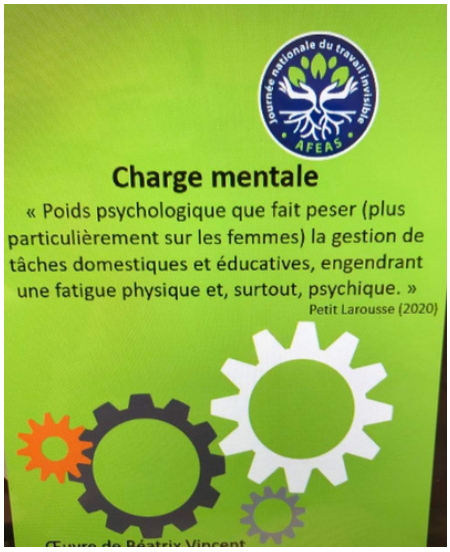
- Les Organismes Communautaires
- Les Villes et MRC
- Les Associations de Fibromyalgie du Québec
- Le CISSS Côte-Nord
- SEMO
- Service Québec
- TPHCN

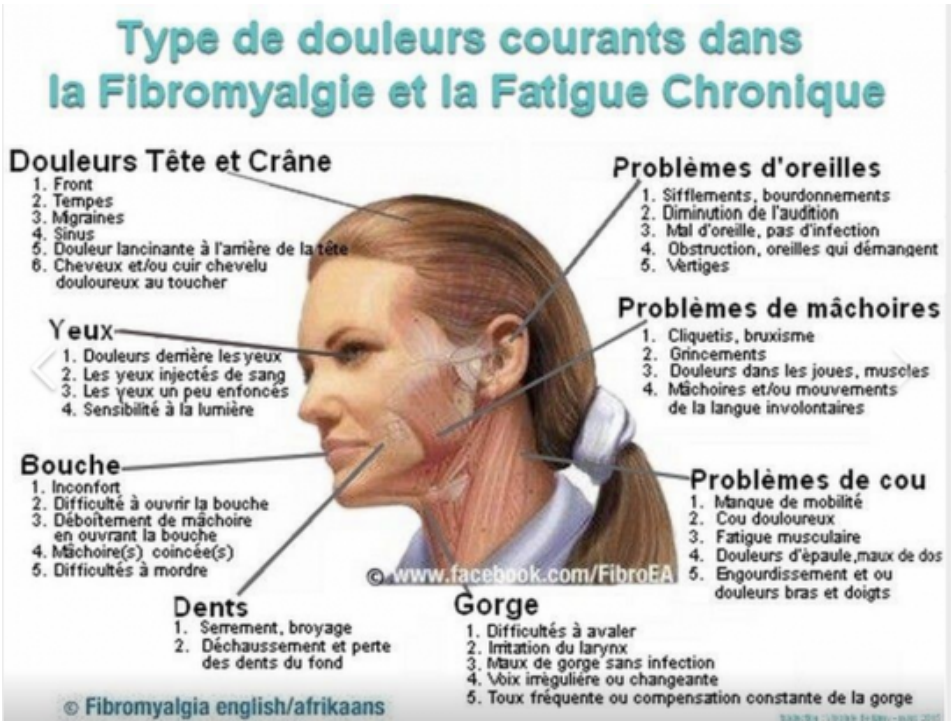
Nous avons à cœur de partager avec nos membres,
les progrès de la recherche et l'engagement de notre groupe.
Sur ce chemin, il est important pour nous de s'engager auprès d'un panel d'organisations qui œuvrent pour les communautés dans lesquelles nous opérons.

Pour venir en aide aux membres, les conseiller et les soutenir, notre coordonnatrice continue son perfectionnement année après année pour rester à jour ou pour assimiler du nouveau contenu. Et cette année n'est pas différente. Voici les formations virtuelles (via la plateforme ZOOM) suivies en 2021-2022 par notre coordonnatrice, Carole.



- ➢ Stress pas avec le STRESS
- ➢ Pas de chicane dans la cabane
- ➢ Qu'est-ce que la santé mentale
- ➢ Les 3 clés pour éviter les conflits
- ➢ Les besoins relation croissance
- ➢ S'exprimer avec bienveillance
- ➢ Communication non violente
- ➢ S'écouter, observer, s'exprimer
- ➢ Les 3 composantes de l'Empathie cognitive, émotionnelle comportementale
- ➢ Symptômes physiques, comportementaux, émotionnels, cognitifs
- ➢ Favoriser la résilience en contexte de pandémie





ACTIONS À VENIR POUR 2022-2023

CONSULTATION DE NOS MEMBRES pour connaître leurs attentes et les sujets sur lesquels ils trouveraient pertinent de recevoir dans un atelier et/ou conférence. Dans la mesure du possible, nous tenterons de répondre au maximum à leurs demandes. Une boîte de suggestions et de commentaires sera mise à la disposition des membres afin de recevoir leurs idées.

Merci de votre patience et on se reparle à automne

Nos coordonnées : 625, boulevard Laflèche, local 300
Baie-Comeau, Qc, G5C 1C5

Téléphone : 418-589-2229

Bureau ouvert 1 journée par semaine soit le vendredi

Nous répondons au téléphone tous les jours
Nous retournons les appels.

Activité
à la ferme 5 étoiles

ACTIVITÉS DIVERSES

Souper/Spectacle de Noël
pour nos membres