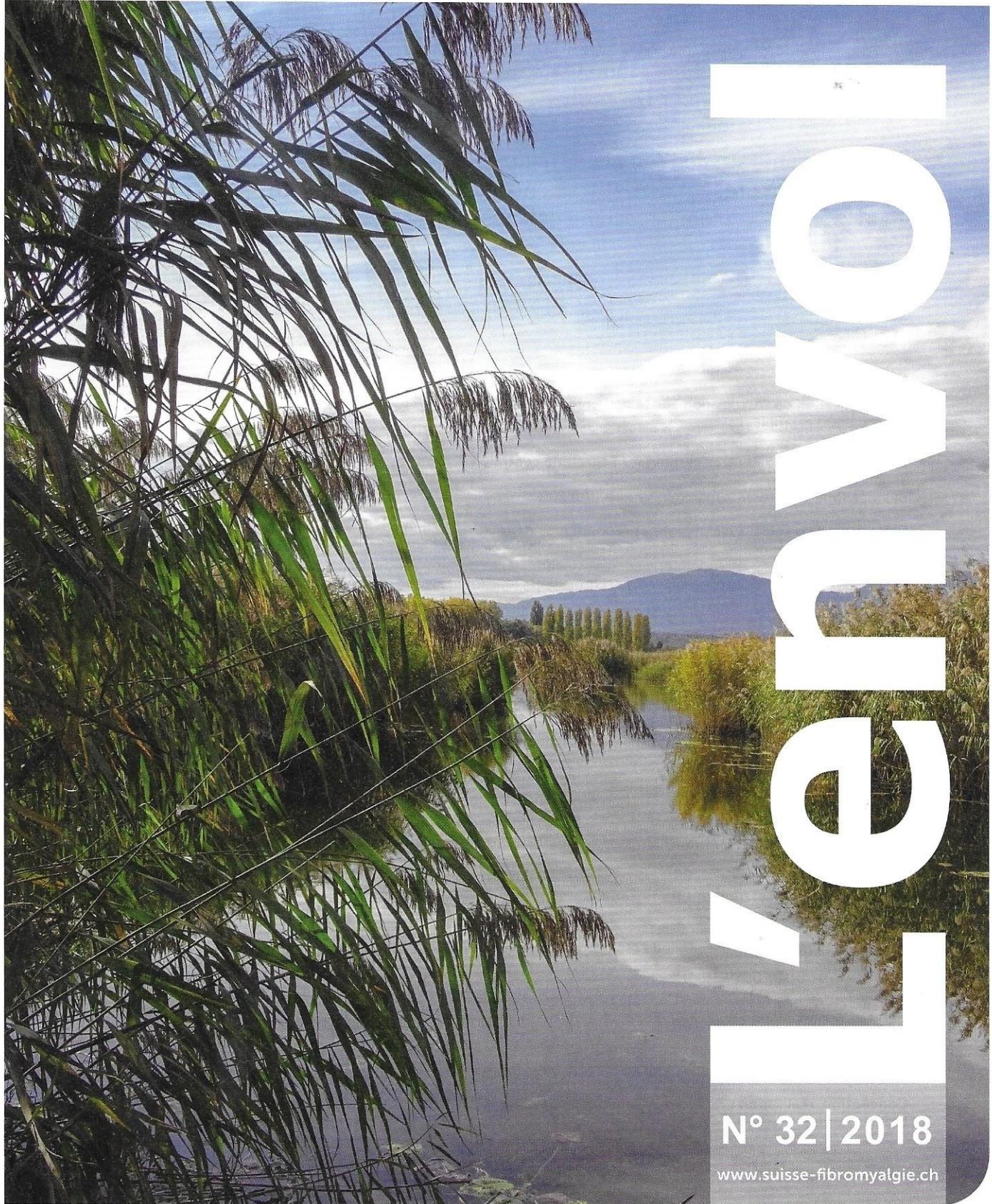


**ASFm**

ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI



**Le comité de l'ASFm est actuellement en réorganisation et il vous sera présenté dans sa nouvelle composition le 28 avril 2018 lors de l'Assemblée générale.**

**Der Vorstand der ASFm wird neu organisiert und Ihnen in seiner neuen Zusammensetzung am 28. April 2018 anlässlich der Generalversammlung vorgestellt.**

**Il comitato dell'ASFm è attualmente in fase di riorganizzazione e vi sarà presentato nella sua nuova composizione il 28 aprile 2018 in occasione dell'Assemblea Generale.**

Une publication de l'Association Suisse des Fibromyalgiques  
Tirage: 1'500 exemplaires

**Secrétariat central / Zentralsekretariat / Segreteria centrale Yverdon-les-Bains**  
Sandrine Frey: secrétaire comptable (f) 50%  
Béatrice Rubeaud: secrétaire administrative (f/d) 50%

**Groupe médico social avec personnes répondantes dans les domaines suivants (à disposition de nos membres):**  
Rhumatologie, psychiatrie, anesthésie, thérapie interventionnelle de la douleur, micro nutrition, angiologie, rééducation physique, ostéopathie, médecine traditionnelle chinoise, acupuncture, naturopathie, hypnose et autohypnose, thérapie cognitivo-comportementale, réflexologie, aromathérapie, Reiki, et autres à venir.

**Medizinisch soziale Beratung in den folgenden Bereichen steht unseren Mitgliedern zur Verfügung:**  
Rheumatologie, Psychiatrie, Anästhesie, Interventionelle Schmerztherapie, Mikroernährung, Angiologie, Rehabilitation, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Naturheilkunde, Hypnose und Autohypnose, Verhaltenstherapie, Reflexzonentherapie, Aromatherapie, Reiki. Weitere folgen.

**Gruppo medico sociale. Persone competenti nei seguenti ambiti (a disposizione dei nostri membri):**  
reumatologia, psichiatria, anestesia, terapia interventizionale del dolore, micro nutrizione, angiologia, rieducazione fisica, osteopatia, medicina tradizionale cinese, agopuntura, naturopatia, ipnosi ed autoipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, riflessologia, aromaterapia, Reiki, ed altre in futuro.

**Service Juridique / Rechtsdienst / Servizio giuridico**  
Nadine Frossard

**Informatique / Informatik / Informatica**  
PC Mania

**Traductions / Übersetzungen / Traduzione**  
Maria Piazza, Myriam Grob, Béatrice Rubeaud

**Membre d'honneur / Ehrenmitglied / Membro d'onore**  
Cécile Barman

**L'équipe «L'envol» / Das Team «L'envol» / Gruppo «L'envol»**  
Henri P. Monod, Marion Burkhardt, Florence Tercier, Daniela Perren, Béatrice Rubeaud

**Photos / Fotos / Fotografie**  
Henri P. Monod, Florence Tercier, Alessio Pizzicannella (photo du Valle Verzasca)

**Conception, réalisation graphique / Graphische Gestaltung / Grafica**  
Daniela Perren

**Impression / Druck / Stampa**  
Jordi AG, 3123 Belp



## Afin d'augmenter notre capacité d'action

Nous recherchons des personnes bénévoles pour renforcer nos groupes d'entraide ou pour en créer de nouveaux dans les régions suivantes:

- **Genève, La Côte**
- **Vevey-Riviera**
- **Aigle / Chablais vaudois**
- **Franches-Montagnes**
- **Berne ville et canton**
- **Martigny-Sion-Sierre**

Intéressé/e à vous investir dans le cadre de la fibromyalgie, à œuvrer pour sa reconnaissance et à être actif/ve dans le soutien aux membres de l'ASFm au sein d'une équipe bénévole ? Contactez-nous !

## Möchten Sie sich engagieren ?

Wir suchen Personen, welche sich ehrenamtlich für unsere Selbsthilfegruppen einsetzen möchten, und zwar in folgenden Regionen:

- **Grossraum und Stadt Zürich**
- **Kantone Solothurn**
- **Aargau, Innerschweiz**
- **Kantone und Stadt Bern**
- **Basel-Land und -Stadt**

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie sich zu Gunsten der Fibromyalgie einsetzen und die Mitglieder der ASFM in Ihrer Region unterstützen ? Wir stehen Ihnen gerne für alle Auskünfte zur Verfügung.

## SOS ricerca volontari

Vorreste aiutarci ad aiutarvi ? Anche per il Ticino, per aumentare la nostra capacità d'azione, cerchiamo persone disposte a collaborare per ricreare i gruppi di auto-aiuto. Siete interessate / i ad investire un po' del vostro tempo a favore della fibromialgia per agevolarne il riconoscimento ed essere attive / i nel sostegno ai membri dell'ASFm all'interno di un gruppo di volontari ? Contattateci !

## L'ASFm recherche un/e rédacteur/trice bénévole pour son journal «L'envol»

Afin de compléter l'équipe responsable du journal de l'ASFm «L'envol», notre association recherche de suite ou à convenir un/e rédacteur/trice bénévole avec une expérience rédactionnelle et/ou journalistique.

## Pour tout complément d'information

Appelez-nous les mardis, mercredis et jeudis matin entre 8h30 et 11h30 ou contactez-nous par courriel.

# Sommaire

## L'envol

N° 32 | Février 2018

**05** Page de la Présidence

**06** Ma vie au quotidien

**07** Dénouer les tensions  
de notre corps par le son  
ou le yoga du son

**08** Regards croisés

**09** Idées de promenades

**11** Trucs et astuces

**28** Groupes d'entraide

**30** Divers

## PARTENAIRES

Info-Entraide BE – Biel

Info-Entraide NE – Neuchâtel

Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont

Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne

RéseauBénévolatNetzwerk – Fribourg

Association Suisse du Lupus Erythémateux

touché.ch

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante

Neurodent

ASMCC - Association Suisse de la Maladie de Crohn  
et Colite ulcéreuse

Association Suisse des Polyarthritiques

Ligues vaudoise, neuchâteloise, jurassienne,  
fribourgeoise contre le rhumatisme

## Agenda 2018

### Conférence de Louis Derungs Thérapeute agréé en hypnose

Le 28 février à 19h, à l'Hôpital de Morges.  
Entrée gratuite (chapeau à la sortie) et verre  
de l'amitié offert.

### Assemblée générale de l'ASFM

Le 28 avril 2018 à la Salle Léon Michaud  
au Château d'Yverdon-les-Bains.

### Séminaire « Mieux vivre avec la fibromyalgie » 2x3 jours

Du 31 mai au 2 juin et du 4 au 6 octobre 2018.  
Centre Pro Natura, Yverdon-Champ-Pittet.

### Journée de contacts Rencontres - Echanges - Jeux

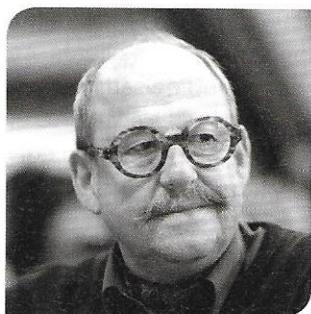
Samedi 8 septembre 2018.

### Journée des responsables de groupes d'entraide

En novembre, à l'école supérieure ARPIH.  
Avenue des Sports 26, 2<sup>e</sup> étage, 1400 Yverdon-les-Bains.

### Consultez notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

Plusieurs conférences et manifestations sont  
en cours de préparation.



## Chers Membres, chers Amis de l'ASFM,

Un grand bonjour à tout le monde!

Eh! Oui, ce sera mon dernier message pour notre journal.

J'ai le grand plaisir de vous annoncer que je remettrai la destinée de l'ASFM à Madame Anne Smit lors de notre prochaine Assemblée Générale à Yverdon-les-Bains, soit le 28 avril 2018.

C'est avec nostalgie mais aussi beaucoup de reconnaissance que je repense à ces 8 ans de présidence.

Que de chemin parcouru ensemble avec les membres du comité, les responsables des groupements, les Dames de notre bureau et tous les membres que je les connaisse ou non.

Un vent nouveau fera du bien et je m'en réjouis, aussi je souhaite le meilleur à Anne Smit et l'assure de mon soutien sans faille.

Alors un tout grand merci et longue vie à toutes et tous et surtout à l'ASFM.

Pour la dernière fois:

**Votre Président**

**Henri P. Monod**



«Mon corps est pour moi le monde, puisqu'il est l'unique pôle de ma préoccupation.

La douleur qui s'installe en permanence en moi m'empêche de voir, d'entendre l'univers comme il est.

Elle m'empêche d'y être. Je ne sens plus que cette douleur qui m'habite, et ne vis plus que pour ce corps souffrant.»<sup>1</sup>

Selon la définition officielle de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP), «la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes».

La douleur reposant donc avant tout sur le ressenti du patient, cela la rend difficile à quantifier et à qualifier. De plus, elle n'est pas systématiquement liée à une lésion, une caractéristique qui complexifie encore son étude.

Infirmière en antalgie, je suis confrontée aux patients souffrant de douleurs chroniques, et plus particulièrement aux patients souffrant de fibromyalgie.

Depuis quatre ans, nous proposons un programme multidisciplinaire de réadaptation où je propose un enseignement d'auto hypnose.

Faisant partie de l'équipe du comité de l'ASFM, et désirant partager leur engagement humaniste, j'ai proposé de prendre le relais d'Henri P. Monod, afin de me consacrer entièrement à l'ASFM lors de ma proche retraite... Monsieur Monod, représentant «la mémoire vive» de l'ASFM, le temps de la transition.

Beaucoup de projets afin d'une part, de sensibiliser les étudiants de la santé, soignants et public à cette pathologie, et aussi, grâce à mes connexions médicales, d'ouvrir de nouvelles portes dans la compréhension et la prise en charge de cette pathologie.

Je remercie l'équipe de l'ASFM de sa confiance et de son engagement; ensemble nous allons œuvrer, avec l'objectif de développer encore plus d'outils de métamorphose de la douleur, et de réappropriation de leur univers personnel et relationnel.

**Anne Smit**  
**Infirmière en antalgie**

<sup>1</sup> Chirpaz,F Le Corps, Klincksiek Paris 1988



## Qui est Nadine Frossard Goy? En plus de défendre les intérêts de nos membres, voici son autre visage:

Installée comme juriste indépendante, ma profession m'occupe tout au long de l'année, comme un fil rouge. Cependant, il ne s'agit pas de ma seule occupation professionnelle. En effet, avec mon mari, nous sommes propriétaires d'une exploitation agricole en activité, et je suis donc moi-même paysanne, d'ailleurs bientôt détentrice du brevet fédéral de paysanne.

### Paysanne

Qu'est-ce que cela signifie au quotidien, me direz-vous? Tout d'abord, cela implique la tenue de la comptabilité de la ferme et de toute la gestion administrative, qui va de la saisie des paiements à l'établissement des factures, en passant par toute la correspondance qu'il s'agit de gérer.

Mes journées sont également faites d'une réalité plus sympathique, puisque nous avons mis sur pied une vente directe. L'envie de proposer nos produits directement aux consommateurs, et pas seulement de livrer nos récoltes aux grands moulins, nous a poussés à créer nos propres produits. C'est pourquoi nous avons décidé de produire des huiles avec une partie de notre production végétale. Nous vendons donc de l'huile de noix, de tournesol, de colza et de soja.

Mais avant de pouvoir vendre le produit, je dois aller livrer le grain à l'huilerie, puis rechercher l'huile en cubitainers, gérer le stock de bouteilles et de capsules, imprimer les étiquettes, réaliser la mise en bouteilles, faire de la publicité pour que les clients sachent que la nouvelle cuvée est arrivée, alimenter le site internet... Toutes ces activités prennent certes du temps, mais j'ai plaisir à les réaliser,

parce qu'il s'agit de notre production et que le produit fini nous plaît. De plus, il est très apprécié de nos clients, ce qui me rend fière et me donne beaucoup de satisfaction. Il y a même un restaurant qui met nos huiles à la carte et dont le chef est l'un de nos plus grands fans! Voir un cuisinier mettre ainsi nos huiles en valeur dans une cuisine qui, en outre, est riche en saveurs diverses et variées, est un immense plaisir!

### Rencontrer les clients

Vendre les produits en vente directe, c'est aussi participer à quelques marchés durant l'année. Notre stand de marché a belle allure et met en valeur nos produits, ce qui me permet d'aller à la rencontre des clients, de leur expliquer notre métier et de leur faire déguster nos produits. J'adore ce contact! Il faut aussi savoir que, pour chaque marché auquel nous participons, je confectionne un pain aux noix, avec la farine issue de notre blé et avec nos noix, que je fais ensuite déguster aux clients. Oui, parce que, depuis cette année, nous avons ajouté de la farine à notre assortiment, qui devient gentiment très attrayant. Nous sommes très fiers de pouvoir proposer ces produits, 100% locaux et estampillés de notre logo à l'effigie de l'Ecurie de la Venoge!

Lorsque je ne travaille pas, je m'occupe de mon intérieur, mais plus volontiers encore de mon jardin potager. Il est très bohème, parce que je ne suis pas très disciplinée, mais j'aime y passer du temps et surtout récolter le fruit de mes semis et plantations. La récolte a toujours été, pour moi, un petit miracle et en tous les cas je prends un grand plaisir à ramasser mes fruits et légumes locaux, de saison et sans traitement!

Et puis, bien sûr, j'aime rencontrer des amis, aller quelquefois au concert ou simplement profiter d'une bonne soirée au restaurant devant de bons petits plats. Je suis très gourmande...

Enfin, mon quotidien va encore évoluer très différemment dès le printemps prochain, puisque j'attends un heureux événement... Mon mari et moi sommes fous de joie dans cette perspective!

Comme vous le voyez, le quotidien de votre juriste n'est pas très conventionnel, mais c'est le mien et je n'en changerais pour rien au monde, car il me rend pleinement heureuse!

**Nadine Frossard Goy**  
Juriste-conseil

## Dénouer les tensions de notre corps par le son ou le yoga du son

**Mon rapport aux sons est passé au départ par la vibration que je ressentais par l'écoute de la musique classique et de la pratique du piano.**

Depuis mon enfance, quand je posais les mains sur le piano je ressentais une telle vibration qui m'emplissait que je pouvais rester des heures à jouer pour continuer d'en ressentir les bienfaits. Par la suite, j'ai étudié le chant classique, ce qui m'a permis de me servir de la voix comme d'un instrument mais surtout de me sentir libre et de remplir mon intérieur. J'ai pu alors repérer que certaines musiques avaient un puissant pouvoir apaisant sur mes émotions, voilà comment tout a commencé!

Avec le chant classique j'ai pu développer la conscience de mon corps et de tous les mécanismes permettant d'émettre la voix avec facilité: c'est une approche qui va plus de l'intérieur vers l'extérieur de soi. Avec le yoga du son, on va aller de plus en plus vers l'intérieur. J'ai appris à ressentir les vibrations de ma voix dans mon corps, à ressentir comment on peut les diriger dans le corps pour aller faire vibrer certaines parties du corps: le corps devient un instrument que l'on fait vibrer et que l'on accorde. Avec le temps on affine sa propre sensibilité à son corps.



Lors d'un concert, les techniques que j'utilise sont le chant spontané, certains chants sacrés, le yoga du son, le chant des voyelles sanskrit, certains mantras, le chant des voyelles taoïstes... en utilisant régulièrement certains instruments de musique comme le tampura (instrument indien), des bols de cristal, etc.

**« Les participantes d'un de nos derniers séminaires ont pu appliquer cette pratique et les échos ont été très positifs ! »**

En groupe ou en particulier, les séances débutent par une danse indienne très simple qui se nomme « Tandava ». C'est une danse qui, à l'aide de micro-mouvements, permet de prendre conscience de la globalité de son corps tout en douceur. Puis on aborde certaines pratiques pour prendre conscience des vibrations de sa voix dans le corps. Le travail en groupe est différent qu'en individuel. En groupe, on bénéficie du son global que tout le monde crée: on coûre des sons qui vont tous toucher le groupe. Lors de séances hebdomadaires de groupe on peut envisager des durées de pratiques de 1h à 1h30, en stage cela peut durer toute une journée. En individuel, on fait un travail plus ciblé permettant de travailler sur certains problèmes que la personne souhaite, cela dure une heure environ.

Les pratiques que je propose invitent à une meilleure conscience de soi, de son corps mais aussi de son intérieur. On peut contacter des états de méditation, de conscience sans pensée, de joie... sans effort. Ces pratiques peuvent apporter du bien être à tout le monde. Il faut juste être intéressé à découvrir les sons par sa propre voix... Les approches que je propose vont tout en douceur. Le yoga du son n'est pas postural, il s'agit de rester assis sur une chaise tranquillement ou sur un coussin et de se laisser guider.

**Patrick Nedel**  
Thérapeute et professeur de musique

**Deux humanistes, une seule passion! Celle d'aider les fibromyalgiques! Et si Henri P. Monod quitte la présidence de l'ASFm «Association suisse des fibromyalgiques» c'est à Anne Smit que reviendra, en avril prochain, le mandat de poursuivre l'aventure. Celle pour laquelle, Henri P. Monod compta-bilise aujourd'hui huit années d'implications quasi quotidiennes.**

S'il est vrai «qu'il faut savoir partir quand la mer est plus ou moins calme», l'actuel président jette néanmoins un regard empreint d'une certaine mélancolie sur son parcours. «Au début, il a fallu tout réorganiser. Ce qui fut assez difficile. Les relations avec le Tessin et la Suisse alémanique étaient un peu houleuses. Mais en prenant de la distance, j'ai aussi pris l'habitude de gérer les problèmes seul». Tout au long de ces années de pré-sidence, l'homme avoue avoir appris la mansuétude. «Comment aider les fibromyalgiques? C'est une ques-tion à laquelle il m'est toujours très difficile de répondre. A nous donc de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour leur apporter du soulagement et du soutien. Ce qui, néanmoins m'attriste, c'est que peu de gens répondent à l'appel des réunions que l'on organise.»

Outre quelques 25 ans au sein de l'armée suisse, d'où sans doute un caractère bien trempé, et une autre carrière dans l'hôtellerie suisse, américaine et africaine, Henri P. Monod raconte, sans tarir, la photo et les oiseaux. Une passion qui le dévore depuis la nuit des temps. La protec-tion de l'enfance a, elle aussi, occupé une énorme place dans la vie de cet homme sensible et passionné.

Quand sa route a croisé celle d'Anne, que leurs regards se sont posés sur la problématique de la fibromyalgie, le président de l'ASFm a immédiatement compris que c'était elle, surtout elle, qui saurait leur ouvrir les bonnes portes.

## La personne idoine

«Ma mission n'est pas de sauver le monde. Je souhaite juste distribuer quelques outils qui permettront à ceux qui désirent, ou peuvent s'investir, de se transformer!» Le ton est donné. Anne Smit, celle qui apprivoise l'incer-titude des personnes qui souffrent de fibromyalgie, cette infirmière et hypno-praticienne à l'EHC «Ensemble hos-pitalier de la Côte», reprendra, en avril prochain, la prési-dence de l'ASFm.



**«Ma mission n'est pas de sauver le monde. Je souhaite juste distribuer quelques outils qui permettront à ceux qui désirent, ou peuvent s'investir, de se transformer!»**

Anne ne découvre pas le mot souffrance. Elle le sert depuis de très nombreuses années. Infirmière en soins intensifs et membre de l'équipe multidisciplinaire du professeur Buchser, la nouvelle future présidente de l'ASFm avoue sa passion. Humaniste avant même d'être Belge et maman de trois enfants, Anne Smit sait que l'information est un moyen de conduite trop souvent méconnu aujourd'hui. «J'ai envie que nous avancions ensemble. Les malades demandent des concepts susceptibles de leur ouvrir des portes. C'est un des rôles de l'ASFm. Ma profession m'a permis de mettre déjà en place quelques réseaux. Une ouverture avec la Belgique est programmée.»

L'alchimie et la curiosité habillent Anne Smit. Cette femme forte, au regard caressant et au sourire tendre, sait qu'elle sera capable d'apporter son aide, son savoir, aux personnes souffrant de ce syndrome dont, à ce jour, aucune lésion anatomique ou biologique n'a encore été mise en évidence.

Bonne chance Anne, Henri P. vous l'a promis. Il restera à votre disposition!

**Christiane Meroni  
Journaliste**

Le temps d'une balade,  
 Le temps du moment en mouvement,  
 Le regard qui capture la beauté, les couleurs de la nature,  
 L'écoute tranquille du silence, de sons nouveaux ou familiers,  
 Les senteurs connues ou particulières qui accompagnent l'instant,  
 La perception sereine de notre corps qui se ressource à chaque pas...  
 Promenons-nous!

## Musée des chiens du Saint-Bernard Fondation Barry - Martigny

Le musée du chien est une expérience unique en son genre! C'est attendrissant et les chiens sont très sociables! On peut les caresser sans soucis... Une belle sortie en perspective!

Le «Musée et Chiens du Saint Bernard» a été créé en 2006 par la Fondation Bernard et Caroline de Watteville. Depuis l'été 2014, il est exploité par la Fondation Barry.

La nouvelle exposition interactive sur 500m<sup>2</sup> pour les enfants et les familles se situe au deuxième étage.

Des aventures, des jeux, du plaisir, des histoires et bien plus encore. Mais il ne s'agit pas seulement d'une simple exposition didactique pour les enfants, les familles et les classes d'école mais plutôt d'un espace où il sera possible de vivre des moments émouvants sur le thème des Saint-Bernard.

Les visiteurs pourront découvrir également la région d'origine de Barry, avec toutes ses attractions. Les enfants pourront jouer, dessiner et en apprendre davantage sur le comportement, la race et la formation de nos amis à quatre pattes dans l'amphithéâtre, en contact direct avec les chiens. Une excursion inoubliable pour toute la famille!

### Canton

Valais.

### Horaires

Le musée est ouvert quotidiennement de 10h à 18h.  
 (Sauf les 24 et 25 décembre).

Dernière sortie d'un chien pour les caresses et photos à 16h30.

### Prix

Adultes: CHF 12.-

Seniors (dès 60 ans): CHF 10.-

Enfants (8-16 ans)/étudiants (jusqu'à 24 ans): CHF 7.-

Familles (2 parents + enfants mineurs): CHF 25.-

### Informations pratiques

Le Passeport «Musées Suisses» est valable.  
 Accessible aux personnes à mobilité réduite.

### Adresse

Barryland - Musée et chiens du Saint-Bernard

Rue du Levant 34

1920 Martigny

T 027 720 49 20

[www.fondation-barry.ch](http://www.fondation-barry.ch)

## La grande Cariçaie à Champ-Pittet Yverdon-les-Bains

Endroit situé à deux minutes en train d'Yverdon-les-Bains, accessible également en bus depuis Yverdon et enfin en voiture. Endroit idyllique au bord du Lac de Neuchâtel!

Il y a une multitude de papillons, de grenouilles, libellules de couleurs bleue ou rouge et c'est aussi un endroit où l'on peut prendre des photos à profusion.

C'est un lieu calme où l'on peut se relaxer... ou alors manger dans le restaurant ou simplement boire un café.

L'ASFM y organise d'ailleurs régulièrement ses séminaires! Le train s'arrête à Champ-Pittet à toutes les courses...



### Canton

Vaud.

### Horaires

Fermeture hivernale:  
de fin octobre jusqu'à mi-mars.

### Prix

Prix d'entrée pour l'exposition, jardin potager, observatoire le «Hide», Multi-vision:

Adultes dès 17 ans: CHF 8.-

Enfants de 6 à 16 ans: CHF 6.-

Enfants jusqu'à 6 ans: gratuit

Étudiants, AVS: CHF 7.-

Gratuit pour les membres Pro Natura, les détenteurs de la carte Raiffeisen des Musées Suisses et du Passeport Musées Suisses, sur présentation de la carte.

Rabais pour les membres de l'ATE.

### Informations pratiques

Les sentiers et la tour d'observation sont accessibles toute l'année et gratuitement.

Le «Hide» (observatoire au ras de l'eau) est accessible grâce à un code toute l'année. Il est réservé aux membres de Pro Natura.

### Adresse

Centre Pro Natura de Champ-Pittet  
Ch. de la Cariçaie 1 - 1400 Cheseaux-Noréaz

T 024 423 35 70

[www.champ-pittet@pronatura.ch](http://www.champ-pittet@pronatura.ch)



**La technique dite de «cohérence cardiaque» est une technique de respiration en pleine conscience du ressenti physique de deux parties spécifiques du corps.**

- Assis, vous respirez à votre rythme habituel.
- Vous focalisez votre attention sur le ressenti du ventre lors de votre mouvement inspiratoire.
- Vous focalisez votre attention sur le ressenti du cœur (centre du thorax) lors du mouvement naturel de l'expiration.

### **La pratique**

Le matin, 3 minutes entre réveil/lever, active les structures du corps en douceur.

Le soir, 3 minutes entre coucher/sommeil, les détend pour un repos de plus en plus réparateur.

Face au stress mental, le corps répond de plus en plus par le calme intérieur, le court-circuitant.

...Respirez, c'est magique!

**Anne Smit**  
Infirmière en antalgie

### **3 minutes 3x/jour**

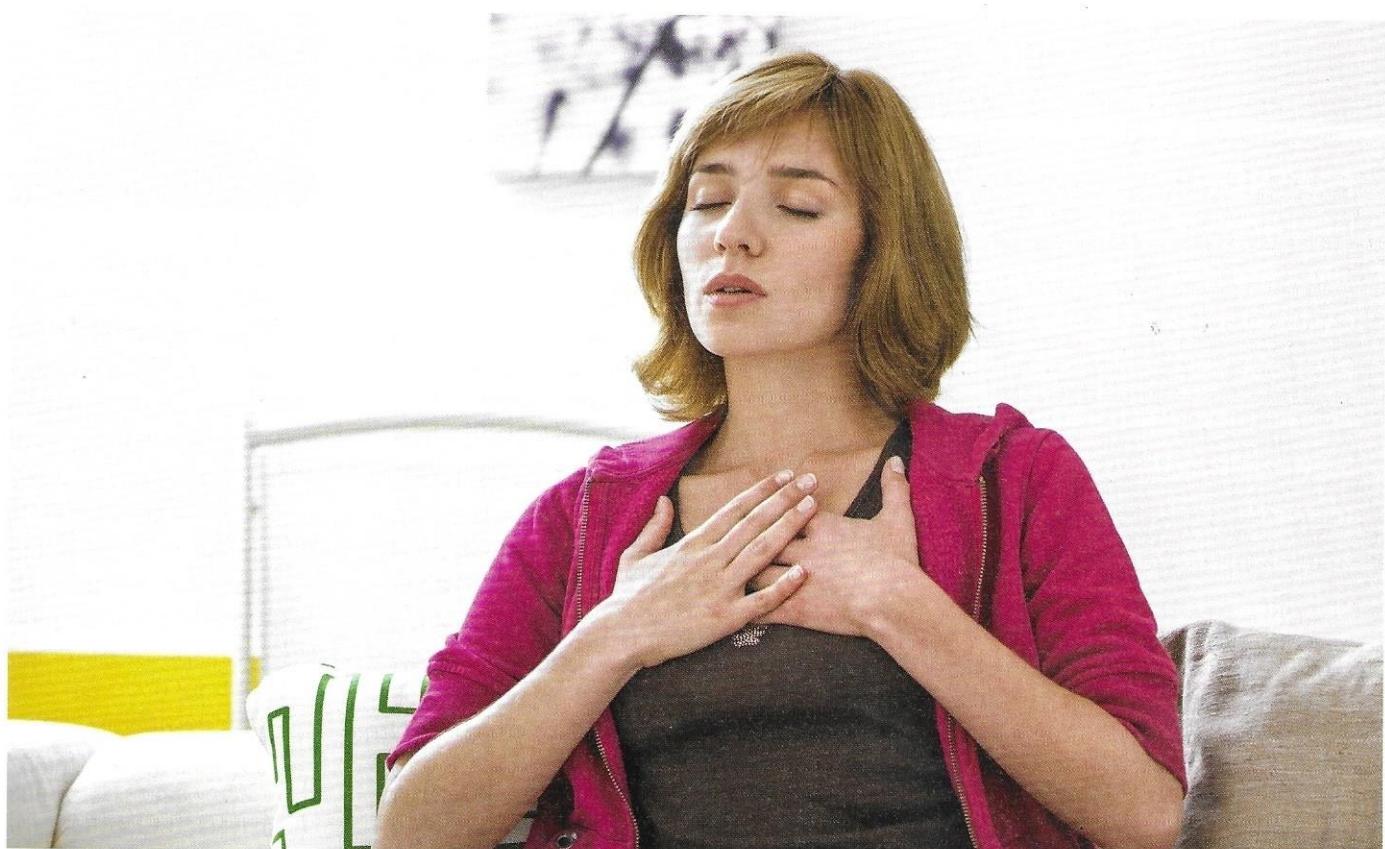
Simple et complexe à la fois, le but est de «mettre les pensées en panne». Au début, vous vous surprendrez à penser... Souriez et recentrez-vous sur le ressenti de votre corps.

Cette technique active la dynamique adéquate du cœur, qui ralentit et apaise, influençant les voies nerveuses qui calment, dilatent les vaisseaux et font circuler une énergie tranquille dans le corps.

Au bout de 3 semaines, se crée un automatisme du corps.

Le stress interne et répondant à des situations externes, diminue de façon conséquente.

C'est comme l'apprentissage d'un pas de danse, très «protocolaire au début», il s'intègre inconsciemment à nos comportements au fur et à mesure de la pratique, et fait fonctionner notre corps petit à petit différemment, au rythme de vos vécus...



# Inhalt

## L'envol

N° 32 | Februar 2018

- 13** Seite der Präsidentschaft
- 14** Mein Alltag
- 15** Die Verspannungen unseres Körpers durch Klang oder Klangyoga lösen
- 16** Ein Austausch
- 17** Spaziergänge
- 19** Dies und Das
- 28** Selbsthilfegruppen
- 30** Verschiedenes

## PARTNER

Info-Entraide BE – Biel

Info-Entraide NE – Neuenburg

Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delsberg

Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne

RéséauBénévolatNetzwerk – Freiburg

Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung

touché.ch

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Neurodent

SMCCV – Schweizerische Morbus Crohn

Colitis ulcerosa Vereinigung

Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

Kantonale Rheumaligen

Waadt, Neuenburg, Jura und Freiburg

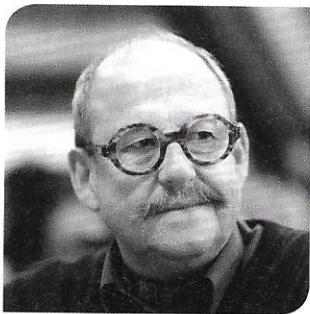
## Kalender 2018

### Generalversammlung der ASFM

Am 28. April 2018 im Saal Léon Michaud  
im Schloss Yverdon-les-Bains.

**Beachten Sie unsere Internetseite**  
**[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)**

Mehrere Konferenzen und Veranstaltungen  
sind in Vorbereitung.



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der ASFM,

Ein grosses Hallo zusammen!

Nun ist es soweit! Dies wird meine letzte Botschaft für unsere Zeitschrift sein.

Ich habe das Vergnügen, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass ich das Schicksal der ASFM anlässlich der Generalversammlung in Yverdon-les-Bains am 28. April 2018 in die Hände von Frau Anne Smit legen werde.

Mit Nostalgie aber auch mit viel Anerkennung denke ich an die acht Jahre Präsidentschaft zurück.

Zusammen mit den Mitgliedern des Vorstandes, den Verantwortlichen der Selbshilfegruppen, den Damen unseres Büros und mit allen Mitgliedern, ob mir bekannt oder nicht, sind wir weit gekommen.

Ein frischer Wind wird guttun und ich freue mich darauf. Ich wünsche Anne Smit nur das Beste. Sie ist meiner uneingeschränkten Unterstützung sicher.

Nun also ein grosses Dankeschön und ein langes Leben euch allen und vor allem der ASFM.

Zum letzten Mal:

**Euer Präsident**

Henri P. Monod



"Mein Körper ist für mich die Welt, weil ich mich nur mit ihm beschäftige.

Der Schmerz, der sich dauerhaft in mir niederlässt, hindert mich daran, das Universum zu sehen, zu hören, wie es ist.

Er hindert mich daran, darin zu sein. Ich spüre nur noch diesen Schmerz, der in mir wohnt, und lebe nur noch für diesen leidenden Körper."<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Chirpaz, F., Le Corps, Paris: Klincksieck, 1988.  
[Nichtoffizielle Übersetzung]

Die Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (IASP) definiert Schmerz offiziell als "ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit einer aktuellen oder potentiellen Gewebeschädigung verbunden ist, oder mit diesen Begriffen beschrieben wird."

Schmerz beruht also in erster Linie auf dem Empfinden des Patienten, was ihn schwierig quantifizier- und qualifizierbar macht. Er geht ausserdem nicht systematisch mit einer Schädigung einher. Diese Eigenschaft macht seine Untersuchung umso komplexer.

Als Krankenschwester in der Schmerzbehandlung begegne ich Patienten, die unter chronischen Schmerzen leiden und insbesondere auch Menschen, die an Fibromyalgie leiden.

Seit vier Jahren bieten wir ein multidisziplinäres Rehabilitationsprogramm an, in dessen Rahmen ich Autohypnose lehre.

Als Mitglied des Vorstandes der ASFM möchte ich das humanistische Engagement der ASFM unterstützen und habe nun vorgeschlagen, Henri P. Monod abzulösen. So kann ich mich, angesichts meiner baldigen Pensionierung, ganz der ASFM widmen... Henri P. Monod wird jedoch während der Übergangsperiode das "Gedächtniss" der ASFM bleiben.

Ich habe viele Projekte, einerseits die Studenten im medizinischen Bereich, das Pflegepersonal sowie die breite Öffentlichkeit für diese Krankheit sensibilisieren und andererseits, dank meinen medizinischen Kontakten, neue Türen öffnen zum Verständnis und der Behandlung der Fibromyalgie.

Ich danke dem ASFM-Team für sein Vertrauen und für sein Engagement. Gemeinsam werden wir uns dafür einsetzen, noch mehr Instrumente für die Umwandlung des Schmerzes und für die Wiederaneignung des persönlichen und zwischenmenschlichen Universums zu entwickeln.

**Anne Smit**

Pflegefachfrau spezialisiert in der Schmerztherapie



## Wer ist Nadine Frossard Goy, die die Interesse unserer Mitglieder vertritt? Sie stellt hier ihr anderes Gesicht vor:

Als selbstständig tätige Juristin beschäftigt mich mein Beruf das ganze Jahr über, wie ein roter Faden. Dennoch handelt es sich dabei nicht um meine einzige berufliche Tätigkeit. Denn mein Ehemann und ich besitzen auch einen Landwirtschaftsbetrieb. Ich bin also auch Bäuerin und werde übrigens bald den eidgenössischen Fachausweis besitzen.

## Bäuerin

Was heisst das im Alltag, werden Sie sich vielleicht fragen. Zuerst einmal bedeutet das, sich um das Rechnungswesen des Bauernhofs und seine gesamte Verwaltung zu kümmern, vom Erfassen der Zahlungen bis zum Schreiben der Rechnungen und der gesamten Korrespondenz, die anfällt.

Meine Tage bestehen aber auch aus angenehmeren Momenten, denn wir haben einen Direktverkauf begonnen. Der Wunsch, unsere Produkte direkt den Konsumentinnen und Konsumenten anzubieten und nicht bloss unsere Ernte an grosse Verarbeiter zu liefern, hat uns motiviert, eigene Produkte zu kreieren. Deshalb haben wir entschieden, aus einem Teil unserer Pflanzen Öl herzustellen. Wir verkaufen also Nuss-, Sonnenblumen-, Raps- und Sojaöl.

Doch bevor das Produkt verkauft werden kann, muss ich die Rohstoffe in die Ölmühle bringen, das Öl in den Cubitainer abholen, die Flaschen- und Bügelverschlussvorräte verwalten, die Etiketten drucken, das Öl in die Flaschen abfüllen, Werbung machen, damit die Kundinnen und Kunden wissen, dass der neue Jahrgang erhältlich ist, mich um die Internetseite kümmern... All diese Tätigkeiten

sind natürlich zeitaufwändig, aber sie bereiten mir Freude. Es handelt sich schliesslich um unsere eigene Produktion und das Endprodukt gefällt uns. Ausserdem wird es von unseren Kundinnen und Kunden sehr geschätzt, was mich stolz macht und mit Zufriedenheit erfüllt. Es gibt sogar ein Restaurant, das unsere Öle in seine Karte aufgenommen hat und dessen Koch einer unsärer grössten Fans ist! Zu sehen, dass ein Koch unsere Öle in geschmacklich so ausgefeilten Gerichten einsetzt, ist eine riesige Freude!

## Die Kundinnen und Kunden treffen

Der Direktverkauf bedeutet auch, das ganze Jahr über an Märkten teilzunehmen. Unser Marktstand sieht schön aus und bringt unsere Produkte zur Geltung. Das erlaubt es mir, unsere Kundinnen und Kunden zu treffen, ihnen unseren Beruf zu erklären und ihnen Proben unserer Produkte anzubieten. Ich liebe diesen Kontakt! Dazu kommt, dass ich für jeden Markt, an dem wir teilnehmen, ein Nussbrot backe, das aus unserem Weizenmehl und unseren Nüssen besteht. Das lasse ich die Kundinnen und Kunden dann probieren. Ja, seit diesem Jahr haben wir auch Mehl in unserem Sortiment, das langsam sehr ansehnlich wird. Ich bin sehr stolz, diese Produkte anzubieten: 100% lokal und mit unserem Logo, der Ecurie de la Venoge, verziert!

Wenn ich nicht arbeite, kümmere ich mich ums Haus, aber noch viel lieber um meinen Gemüsegarten. Er ist sehr wild, denn ich bin nicht sehr diszipliniert. Aber ich liebe es, Zeit im Garten zu verbringen und vor allem, die Früchte meiner Saaten und Pflanzungen zu ernten. Die Ernte war für mich immer ein kleines Wunder. Und es bereitet mir jedes Mal grosse Freude, meine Früchte und mein Gemüse zu ernten, die lokal, saisonal und unbehandelt sind!

Und ich liebe es natürlich auch, Freunde zu treffen, ab und zu an ein Konzert zu gehen oder einfach einen schönen Abend bei gutem Essen im Restaurant zu verbringen. Ich bin eine richtige Schlemmerin...

Doch mein Alltag wird ab nächstem Frühling ganz anders werden: Ich bin in freudiger Erwartung... Mein Ehemann und ich freuen uns riesig darüber!

Wie ihr seht, ist der Alltag eurer Juristin nicht sehr konventionell. Aber es ist mein Alltag und ich würde ihn für nichts in der Welt ändern wollen, denn er macht mich vollkommen glücklich!

**Nadine Frossard Goy**  
Juristischer Beirat

# Die Verspannungen unseres Körpers durch Klang oder Klangyoga lösen

**Mein Verhältnis zum Klang verlief zuerst einmal über die Vibration, die ich spürte, wenn ich klassische Musik hörte oder Klavier spielte.**

Schon als Kind erfüllte mich eine solche Vibration, wenn ich Klavier spielte, was ich stundenlang tat, um dieses wohltuende Gefühl weiter zu spüren. Später habe ich klassischen Gesang studiert. Das erlaubte mir einerseits, meine Stimme als Instrument zu benutzen, aber vor allem auch, mich frei zu fühlen und meinen Körper auszufüllen. Ich habe dabei gemerkt, dass gewisse Arten von Musik eine stark beruhigende Wirkung auf meine Emotionen hatten. So hat alles begonnen!

Der klassische Gesang erlaubte es mir, ein Körperbewusstsein zu entwickeln und die Mechanismen zu verstehen, die es ermöglichen, die Stimme leichter zu benutzen: man geht von seinem Innern nach aussen. Mit dem Klangyoga geht man immer weiter nach innen. Ich habe gelernt, die Vibrationen meiner Stimme in meinem Körper zu spüren und zu fühlen, wie man sie im Körper an bestimmte Stellen leiten kann, um sie vibrieren zu lassen: Der Körper wird zum Instrument, das man vibrieren lässt und das man stimmt. Mit der Zeit entwickelt man ein immer feineres Gefühl für seinen Körper.



An Konzerten verwende ich verschiedene Techniken: den spontanen Gesang, gewisse heilige Gesänge, das Klangyoga, das Singen von Sanskritvokalen, gewisse Mantras, das Singen von taoistischen Vokalen. Dabei benutze ich auch regelmäßig gewisse Musikinstrumente wie die Tanpura (ein indisches Instrument), Kristallschalen, usw.

**“Die Teilnehmer eines unserer letzten Seminare konnten diese Technik anwenden. Die Rückmeldungen waren sehr positiv!”**

Ob in der Gruppe oder im Einzelunterricht, die Stunden beginnen jeweils mit einem äußerst einfachen indischen Tanz, der Tandava genannt wird. Dieser Tanz ermöglicht es, dank kleinsten Bewegungen sanft seinen ganzen Körper zu spüren. Dann gehen wir zu gewissen Techniken über, mit denen man sich der Vibrationen der Stimme im Körper bewusstwerden kann. Die Arbeit in der Gruppe ist nicht die gleiche wie beim Einzelunterricht. In der Gruppe nutzt man den gesamtheitlichen Klang, den alle miteinander kreieren: Man schafft gemeinsam Klänge, welche die ganze Gruppe berühren. Wöchentliche Gruppenstunden dauern jeweils eine bis eineinhalb Stunden, während eines Kurses kann hingegen auch ein ganzer Tag gearbeitet werden. Im Einzelunterricht arbeitet man gezielter an gewissen Problemen, welche die Person angehen will. Das dauert jeweils ungefähr eine Stunde.

Die Techniken, die ich anbiete, erlauben ein besseres Selbstbewusstsein, eine bessere Kenntnis seines Körpers und seines Inneren. Man kann mit Meditationszuständen in Kontakt kommen, dem Dasein ohne Gedanken, der Freude... ohne Anstrengung. Diese Techniken können allen guttun. Man muss bloss daran interessiert sein, über seine eigene Stimme den Klang zu entdecken... Ich arbeite mit einer sanften Herangehensweise. Klangyoga funktioniert nicht über Körperhaltungen. Man sitzt ruhig auf einem Stuhl oder einem Kissen und lässt sich leiten.

**Patrick Nedel**  
Therapeut und Musiklehrer

**Zwei Menschenfreunde, eine Leidenschaft: von Fibromyalgie betroffenen Menschen helfen. Jetzt, wo Henri P. Monod als Präsident der AFSM (Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung) zurücktritt, wird Anne Smit ab nächstem April das Mandat übernehmen und das Abenteuer weiterführen. Ein Abenteuer, dem sich Henri P. Monod acht Jahre lang beinahe jeden Tag gewidmet hat.**

Auch wenn "es stimmt, dass man gehen soll, wenn das Meer einigermassen ruhig ist", so sieht der jetzige Präsident dennoch mit einer gewissen Melancholie auf den zurückgelegten Weg zurück. "Zu Beginn musste alles neu organisiert werden. Es war eine grosse Aufgabe. Die Beziehungen zum Tessin und zur Deutschschweiz waren nicht immer einfach. Aber mit etwas Distanz habe ich auch begonnen, die Probleme allein zu lösen." Die Jahre als Präsident hätten ihn Milde gelehrt, gibt Monod zu. "Wie kann Menschen mit Fibromyalgie geholfen werden? Ich habe immer noch Schwierigkeiten, diese Frage zu beantworten. Es ist unsere Aufgabe, alles in unserer Macht Stehende zu tun, um ihnen Linderung und Unterstützung zukommen zu lassen. Was mich jedoch traurig macht, ist, dass nur wenige Leute an die Treffen kommen, die wir organisieren."

Ausser den 25 Jahren im Dienst der Schweizer Armee, woher zweifellos seine gestählte Persönlichkeit stammt, und der Zweitkarriere in der schweizer, amerikanischen und afrikanischen Hotellerie erzählt Henri P. Monod auch unerschöpflich von der Fotografie und den Vögeln. Eine Leidenschaft, die ihn schon sein ganzes Leben lang begleitet. Daneben hat auch der Kinderschutz einen grossen Platz im Leben dieses sensiblen und leidenschaftlichen Mannes eingenommen.

Als sich seine Wege mit denjenigen von Anne gekreuzt haben und sie sich für die Problematik der Fibromyalgie zu interessieren begannen, hat der Präsident der AFSM sogleich verstanden, dass sie – vor allem sie – ihnen die richtigen Türen öffnen konnte.

## Die geeignete Person

"Meine Aufgabe ist es nicht, die Welt zu retten. Ich möchte nur einige Instrumente weitergeben an diejenigen Menschen, die sich verändern möchten oder sich dafür einsetzen können!" Die Richtung ist vorgegeben.



Anne Smit, die mit der Unsicherheit der Menschen mit Fibromyalgie vertraut ist, die Krankenschwester und Hypnosetherapeutin beim EHC (Spitalverband der Côte), wird im April die Präsidentschaft der AFSM übernehmen.

Für Anne ist das Wort Leiden nicht neu. Sie arbeitet schon seit zahlreichen Jahren damit. Die Krankenschwester in der Intensivpflege, Mitarbeiterin im multidisziplinären Team von Professor Buchser und zukünftige Präsidentin der AFSM spricht über ihre Leidenschaft. Sie ist in erster Linie eine Menschenfreundin, aber auch Belgierin und Mutter von drei Kindern. Anne Smit weiss, dass die Information ein Führungsmittel ist, das viel zu häufig unterschätzt wird. "Ich möchte, dass wir gemeinsam vorwärtskommen. Die Kranken fragen nach Konzepten, die ihnen Türen öffnen können. Das ist eine der Rollen der AFSM. Dank meinem Beruf konnte ich schon einige Netzwerke schaffen. Eine Kontaktaufnahme mit Belgien ist vorgesehen."

Zauber und Neugier kleiden Anne Smit. Diese starke Frau mit dem wohlwollenden Blick und dem sanften Lächeln weiss, dass sie die Menschen, die an diesem Syndrom leiden, das bis heute auf keine anatomische oder biologische Verletzung zurückgeführt werden kann, mit ihrer Hilfe und ihrem Wissen unterstützen kann.

Viel Glück Anne. Henri P. steht Ihnen zur Seite, er hat es Ihnen versprochen!

**Christiane Meroni  
Journalistin**

**Ein Spaziergang,**

**Ein Moment der Bewegung,**

**Der Blick fängt die Schönheit ein, die Farben der Natur,**

**Das ruhige Horchen der Stille, neue oder vertraute Töne,**

**Bekannte und besondere Düfte begleiten den Moment,**

**Die stille Wahrnehmung unseres Körpers, welcher sich mit jedem Schritt regeneriert...**

**Gehen wir spazieren!**

## Wiesenweg – Basel Badischer Bahnhof-Riehen

Der Ausgangspunkt dieser Route ist der Badische Bahnhof in Basel. Die Stationen Tierpark "Lange Erlen", der Dammweg entlang des Flusses Wiese sowie die offene Landschaft in Riehen sorgen für eine abwechslungsreiche, unvergessliche Tour.

Vom Badischen Bahnhof in Basel führt die Strecke kurzweilig durch ein Aussenquartier direkt zum öffentlichen Tierpark "Lange Erlen". Eine Vielfalt an bunten, trolligen und stolzen Einwohnern lädt zum Verweilen ein. Vom Kapuzineräffchen über zahlreiche Vogelarten bis hin zum Wollschwein kann man in dieser gepflegten, grosszügigen Anlage bestaunen.

Nach dem Park gelangt man auf den Damm des Flusses Wiese. Ein bequemer Pfad führt auf der einen Seite im luftigen Schatten des Waldes und auf der anderen Seite dem saftig grünen Ufer entlang. Ein idyllischer Ort, wo man das Spiel der kleinen Kaskaden im Wasser wunderbar beobachten kann. Unterwegs findet man passende Orte für einen erholsamen Rast.

Nach einer Pause auf einer Holzbank, dem kleinen Steg oder auch im gemütlichen Vereinsbeizli mit Flusssicht erreicht man bald das Ende des Dammweges. Hier zweigt die Route vom Ufer weg in Richtung Riehen. Die Szenerie wechselt und bietet eine atemberaubende Aussicht auf weitläufige, blühende Felder und Wiesen, bis man abschliessend den Dorfkern erreicht.



### Kanton

Basel-Stadt.

### Öffnungszeiten Tierpark Lange Erlen

Von März bis Oktober: 8h bis 18h.

Von November bis Februar: 8h bis 17h.

### Adresse

Tierpark Lange Erlen  
Erlenparkweg 110  
4058 Basel

T 061 681 43 44 (Sekretariat Tierpark)  
[www.tierpark-langeerlen.ch](http://www.tierpark-langeerlen.ch)

### Quelle

SchweizMobil.

[www.schweizmobil.ch/de/wanderland/routen/  
hindernisfreie-wege/route-0482.html](http://www.schweizmobil.ch/de/wanderland/routen/hindernisfreie-wege/route-0482.html)



## Tierpark Dählhölzli

Der Ausflug lohnt sich! Der Tierpark Dählhölzli liegt an der Aare und rund die Hälfte des Parks ist frei zugänglich oder einsehbar.

So zum Beispiel die Gehege der Aare entlang: das Luchsgehege, der Wisentwald, die Anlage der Rauhfuss-hühner und die Flamingo-Anlage. Ein absolutes Muss für alle jungen Gäste ist der Kinderzoo.

Wenn Sie aber das Vivarium und die dahinter lebenden Tierarten wie Braunbär, Leopard, Wolf, Elch, Seehund, Moschusochse und viele andere besuchen oder über den Steg in den Wisentwald spazieren möchten, begeben Sie sich via den Eingang zum Vivarium in den eintrittspflichtigen Dählhölzli-Zoo.



### Kanton

Bern.

### Öffnungszeiten

365 Tage im Jahr offen.

Von März bis Oktober: 8h30 bis 19h.

Von November bis Februar: 9h bis 17h.

### Eintrittspreis Vivarium

Erwachsene: Fr. 10.-

Familien: Fr. 24.-

(max. 2 Erwachsene, max. 4 Kinder, 6 - 15.99 Jahre)

AHV-/IV-Rentnerinnen und -Rentner, Lernende,

Studierende: Fr. 8.-

### Praktische Informationen

Gratis-Angebot für Kinder bis 6 Jahre.

Tierpark am Aareufer, Kinderzoo und Spielplatz frei zugänglich.

Grosser Waldspielplatz mit Picknick-Areal und Grillstelle.

### Adresse

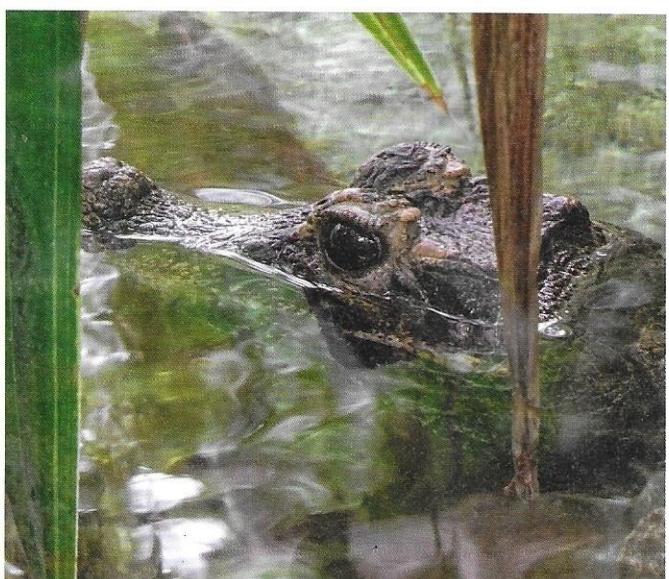
Tierpark Bern

Tierparkweg 1

3005 Bern

T 031 357 15 15

[www.tierpark-bern.ch](http://www.tierpark-bern.ch)



**Die sogenannte "Herzkohärenz"-Technik ist eine Atemübung, die auf Achtsamkeit gegenüber dem körperlichen Empfinden in zwei verschiedenen Körperteilen beruht.**

- Sitzend, atmet im gewohnten Rhythmus.
- Lenkt eure Aufmerksamkeit darauf, was ihr im Bauch spürt, während ihr einatmet.
- Lenkt eure Aufmerksamkeit darauf, wie sich das Herz anfühlt (in der Mitte des Brustkorbs), während ihr natürlich ausatmet.

**Anne Smit**  
Pflegefachfrau in der Schmerztherapie

### 3 Minuten, 3x / Tag

Das Ziel dieser gleichzeitig einfachen und komplizierten Übung ist es "die Gedanken aussetzen zu lassen". Am Anfang werdet ihr euch immer wieder beim Denken überraschen... Lacht darüber und konzentriert euch wieder auf das Empfinden eures Körpers.

Diese Technik lässt das Herz in einem optimalen Rhythmus schlagen. Er wird langsamer, lässt ruhiger werden und wirkt sich auf das Nervensystem aus, das sich beruhigt. Die Blutgefäße erweitern sich und eine ruhige Energie beginnt, im Körper zu zirkulieren.

Nach 3 Wochen ist im Körper ein Automatismus entstanden.

Der innere Stress und derjenige, mit dem wir auf äußere Situationen reagieren, nimmt spürbar ab.

Es ist wie beim Lernen eines neuen Tanzschrittes: Am Anfang müssen wir uns streng "an ein Protokoll halten", aber mit der Übung wird er unbewusst Teil unserer Bewegungsabläufe und lässt unseren Körper langsam anders funktionieren, im Rhythmus dessen, was wir erleben...

### Die Praxis

Die Übung 3 Minuten zwischen dem Aufwachen und dem Aufstehen aktiviert sanft den Körper.

Am Abend 3 Minuten zwischen dem Hinlegen und dem Einschlafen entspannt ihn für einen immer erholsameren Schlaf.

Der Körper reagiert immer öfter mit innerer Ruhe auf mentalen Stress und lässt diesem keine Chance mehr.

...Atmet, es ist magisch!



# Sommario

L'envol

N° 32 | Febbraio 2018

- 21** Pagina della presidenza
- 22** La mia vita nel quotidiano
- 23** Come sciogliere le tensioni del nostro corpo con il suono o lo yoga del suono
- 24** Sguardo incrociato
- 25** Suggerimenti per Passaggiate
- 27** Trucchi e astuzie
- 28** Gruppi di auto-aiuto
- 30** Varie

## PARTNER

- Info-Entraide BE – Biel/Bienne
- Info-Entraide NE – Neuchâtel
- Caritas Jura – Info-Entraide JU – Delémont
- Bénévolat-Vaud – Info-Entraide VD – Lausanne
- RéseauBénévolatNetzwerk – Fribourg
- Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
- touché.ch
- Associazione Svizzera Morbo di Bechterew
- Neurodent
- ASMCC - Association Suisse de la Maladie de Crohn et Colite ulcéreuse
- Associazione Svizzera dei Poliartritici
- Lega ticinese contro il reumatismo

## Agenda 2018

### Assemblea generale dell'ASFM

Il 28 aprile 2018 al castello di Yverdon-les-Bains, sala Léon Michaud.

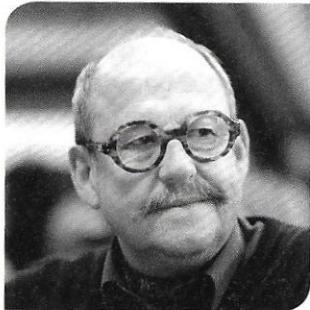
### Corsi di ginnastica specifici per fibromialgici che si tengono

Per il Mendrisiotto a Mendrisio il giovedì, per il Luganese a Cassarate il giovedì, per il Locarnese a Losone il martedì e il giovedì, per il Bellinzonese a Sementina il martedì e il mercoledì.

Per informazioni dettagliate rivolgersi a Maria Piazza. Tel. +41 91 683 60 63 - Lu, ma, me / 09h-11h

**Visitate il nostro sito**  
**[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)**

Diverse conferenze e manifestazioni sono in programmazione.



## Cari Membri, cari Amici dell'ASFM,

Un grande saluto a tutti!

Ebbene sì! Questo sarà il mio ultimo messaggio per il nostro giornale.

È con grande piacere che vi comunico che affiderò il destino dell'ASFM alla Signora Anne Smit in occasione della nostra prossima Assemblea Generale, il 28 aprile 2018 a Yverdon-les-Bains.

È con nostalgia ma anche con molta gratitudine che io ripenso a questi 8 anni di presidenza.

Insieme, ne abbiamo percorsa di strada! Con i membri del comitato, le responsabili dei gruppi, le Signore del nostro ufficio e con tutti i membri, che io li conosca o no.

Un vento nuovo farà sicuramente bene e me ne rallegra. Auguro il meglio ad Anne Smit garantendole il mio sostegno.

Allora un grande ringraziamento, lunga vita a tutti e soprattutto all'ASFM.

Per l'ultima volta:

### **Il vostro Presidente**

**Henri P. Monod**



«Il mio corpo è per me il mondo, poiché è il fulcro della mia preoccupazione.

Il dolore che s'insedia permanentemente in me m'impedisce di vedere, di sentire l'universo. Mi impedisce di esserci.

Sento solo questo dolore che abita in me, e vivo solo per questo corpo sofferente.»<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Chirpaz,F Le Corps, Klincksieck Paris 1988

Secondo la definizione ufficiale dell'Associazione internazionale per lo studio del dolore (IASP), «il dolore è una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale, associata ad una lesione tissutale reale o potenziale, o comunque descritta come tale».

Dal momento che il dolore è legato prima di tutto al vissuto del paziente, è difficile da quantificare e qualificare. Inoltre, non è sistematicamente legato ad una lesione, caratteristica che complica ulteriormente il suo studio.

Infermiera specializzata nella terapia del dolore, sono confrontata con pazienti che soffrono di dolore cronico, ed in particolare con pazienti fibromialgici.

Da quattro anni, offriamo un programma multidisciplinare di riadattamento, dove io propongo l'insegnamento dell'autoipnosi.

Essendo membro del comitato dell'ASFM, e desiderando condividerne l'impegno umanitario, ho deciso di prendere il posto di Henri P. Monod, per dedicarmi interamente all'ASFM, a partire dal mio prossimo pensionamento... il Signor Monod, sarà «la memoria viva» dell'ASFM, il tempo della transizione.

Molti i progetti, da un lato per sensibilizzare sia gli studenti nel campo della salute che i curanti e il pubblico a questa patologia, ma anche, grazie ai miei collegamenti medici, aprire nuove porte alla comprensione e presa a carico della fibromialgia.

Ringrazio l'équipe dell'ASFM per la fiducia e per il loro impegno ; insieme, lavoreremo con l'obiettivo di sviluppare ancora più strumenti di metamorfosi del dolore e di riappropriazione del loro universo personale e relazionale.

## Anne Smit

**Infermiera specializzata nella terapia del dolore**



## **Il quotidiano di Nadine Frossard Goy, quando non è impegnata a difendere gli interessi dei nostri membri.**

Insediata in qualità di giurista indipendente, la mia professione mi occupa tutto l'anno, come un filo coduttore. Tuttavia, non si tratta della mia unica occupazione professionale. In effetti, con mio marito, siamo proprietari di un'impresa agricola in attività, sono pertanto io stessa una contadina, presto detentrice del brevetto federale.

## **Contadina**

Mi chiederete che cosa significa questo nel quotidiano. Innanzitutto, implica la tenuta della contabilità della fattoria e di tutta la gestione amministrativa, che va dai pagamenti alle fatture, passando per tutta la corrispondenza che si deve gestire.

Ma le mie giornate sono fatte anche di una realtà più simpatica, poiché abbiamo creato una vendita diretta. Il desiderio di proporre i nostri prodotti direttamente ai consumatori e non solamente di consegnare il nostro raccolto ai grandi frantoi, ci ha spinto a creare dei nostri. È per questo che abbiamo deciso di produrre degli oli con una parte della nostra produzione vegetale. Vendiamo pertanto dell'olio di noce, di girasole, di colza e di soia.

Ma prima di poter vendere il prodotto, devo andare a consegnare i semi al frantocio, poi riprendere l'olio in grandi contenitori, gestire lo stock di bottiglie e di capsule, stampare le etichette, effettuare l'imbottigliamento, pubblicizzarlo, in modo che i clienti sappiano che è arrivata la nuova annata, alimentare il sito internet... Tutte queste attività richiedono tempo, ma per me è un piacere realizzarle, perché si tratta della nostra produzione e ci piace il prodotto finito. Inoltre, è molto apprezzato dai

nostri clienti, il che mi rende orgogliosa e mi da molte soddisfazioni. C'è anche un ristorante che iserisce i nostri oli nel proprio menu ed il suo chef è uno dei nostri più grandi estimatori! Vedere un cuoco apprezzare così i nostri oli, in una cucina che tra l'altro è ricca di diversi e variati sapori, è un immenso piacere!

## **Incontrare i clienti**

Partecipare alla vendita diretta dei nostri prodotti, vuole anche dire partecipare a qualche mercato durante l'anno. Il nostro stand è in posizione favorevole ed esalta i nostri prodotti, questo mi consente di incontrare i clienti, spiegare loro il nostro lavoro e far degustare i nostri prodotti. Io adoro questo contatto! Dovete anche sapere che, per ogni mercato al quale partecipiamo, io faccio un pane alle noci, con la farina ricavata dal nostro grano e con le nostre noci, che faccio poi assaggiare ai clienti. Sì, perché da quest'anno, abbiamo aggiunto la farina al nostro assortimento, che sta diventando molto attraente. Siamo molto fieri di poter proporre i nostri prodotti, 100% locali, marchiati con il nostro logo e con l'effigie dell'Ecurie de la Venoge!

Quando non lavoro, mi occupo della mia casa, ma ancora più volentieri, del mio orto. È particolare, perché non sono molto disciplinata, ma mi piace passarvi del tempo e soprattutto raccogliere il frutto delle mie semine e piantagioni. Il raccolto, è sempre stato per me un piccolo miracolo e mi fa sempre un grande piacere raccogliere la mia frutta e la mia verdura, locali, di stagione e senza trattamenti!

E poi, ovviamente, mi piace incontrare gli amici, andare qualche volta ad un concerto o semplicemente approfittare di una bella serata al ristorante davanti ad un buon piatto. Sono molto golosa...

Infine, il mio quotidiano evolverà in modo molto diverso dalla primavera prossima, poiché attendo un felice evento... Mio marito ed io siamo folli di gioia in questa prospettiva!

Come vedete, il quotidiano della vostra giurista non è molto convenzionale, ma è il mio e non lo cambierei per niente al mondo, perché mi rende pienamente felice!

**Nadine Frossard Goy**  
Consulente legale

# Come sciogliere le tensioni del nostro corpo con il suono o lo yoga del suono

**Il mio rapporto con i suoni è iniziato attraverso la vibrazione che sentivo ascoltando la musica classica e suonando il piano.**



Fin dall'infanzia, quando posavo le mani sul piano, sentivo una tale vibrazione avvolgermi, che potevo restare ore a suonare per continuare a sentirne i benefici. In seguito, ho studiato il canto classico che mi ha permesso di usare la voce come uno strumento, ma soprattutto di sentirmi libero e di ricaricarmi interiormente. Ho potuto allora stabilire che alcune musiche avevano un potente potere calmante sulle mie emozioni, ecco, come tutto è cominciato!

Con il canto classico, ho potuto sviluppare la consapevolezza del mio corpo e di tutti i meccanismi della voce che consentono di emettere la stessa con facilità: è un approccio che va più dall'interno verso l'esterno di se stessi. Con lo yoga del suono, andremo sempre più verso l'interno. Ho imparato a sentire le vibrazioni della mia voce nel mio corpo, a sentire come possiamo indirizzarle nel corpo per far vibrare alcune parti dello stesso: il corpo diventa uno strumento che facciamo vibrare, che accordiamo. Con il tempo, si affina la propria sensibilità al proprio corpo.

Durante un concerto, le tecniche che utilizzo sono il canto spontaneo, alcuni canti sacri, lo yoga del suono, il canto delle vocali sanscrite, alcuni mantra, il canto delle vocali taoiste... utilizzando regolarmente alcuni strumenti musicali come il tampura (strumento indiano), le ciotole di cristallo.

**«I partecipanti ad uno dei nostri ultimi seminari, hanno potuto applicare questa pratica, ed i pareri sono stati molto positivi.»**

In gruppo o privatamente, la seduta inizia con una danza indiana che si chiama Tandava. È una danza che, con l'aiuto di micromovimenti, permette di prendere consapevolezza della globalità del proprio corpo dolcemente. Poi, si affrontano alcune pratiche, per acquisire consapevolezza delle vibrazioni della propria voce nel proprio corpo. Il lavoro in gruppo, è diverso da quello individuale. In gruppo si può beneficiare del suono globale che tutti hanno creato: cioè suoni, che arrivano tutti al gruppo. Nelle sedute settimanali di gruppo, si può programmare la durata dell'esercizio da 1 ora a 1 ora e 30, mentre lo stage può durare anche tutta la giornata. Individualmente, si fa un lavoro più mirato per lavorare su determinati problemi, secondo i desideri della persona, questo dura circa 1 ora.

Le pratiche che propongo, invitano non solo ad una migliore consapevolezza di se stessi, del proprio corpo, ma anche del proprio intimo. Si possono raggiungere stati di meditazione, di consapevolezza senza pensieri, di gioia... senza sforzo. Queste pratiche possono portare benessere a tutti. Bisogna giusto essere interessati a scoprire i suoni attraverso la propria voce... Gli approcci che propongo si svolgono dolcemente. Lo yoga del suono non è posturale, si tratta di rimanere tranquillamente seduti su una sedia o su un cuscino, e di lasciarsi guidare.

**Patrick Nedel**  
Terapeuta e professore di musica

**Due umanisti, una sola passione!** Quella d'aiutare i fibromialgici! E si, Henri P. Monod lascia la presidenza dell'ASFM «Associazione Svizzera dei Fibromialgici», ed é Anne Smit, che nell'aprile prossimo rileverà il mandato, per proseguire l'avventura. Quella per la quale, Henri P. Monod contabilizza oggi otto anni d'implicazione quasi quotidiana.

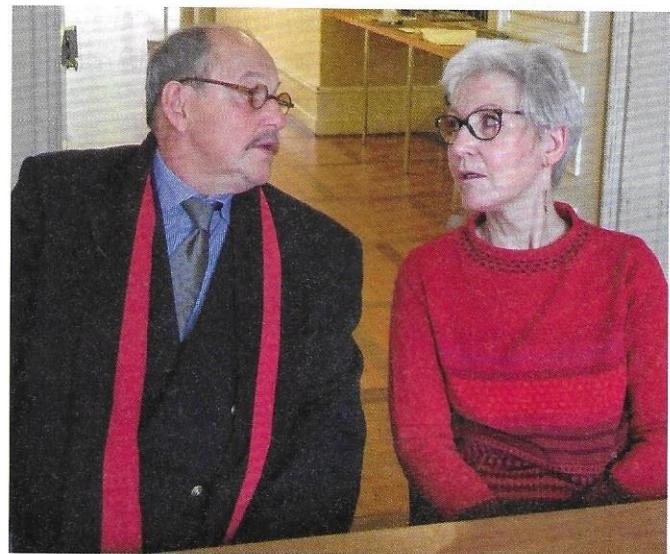
Se é vero «che bisogna saper partire quando il mare é più o meno calmo», l'attuale presidente, getta tuttavia, uno sguardo velato di malinconia sul suo percorso. «All'inizio, tutto ha dovuto essere riorganizzato. Cosa che fu abbastanza difficile. Le relazioni con il Ticino e la Svizzera tedesca erano un po' burrascose. Ma prendendo una certa distanza, mi sono abituato a gestire i problemi da solo». Per tutti questi anni di presidenza, l'uomo ammette d'aver imparato l'indulgenza. «Come aiutare le persone fibromialgiche? È una domanda alla quale, ancora oggi, mi é molto difficile rispondere. Sta a noi dunque fare tutto ciò che é in nostro potere per aiutarle e sostenerle. Ciò che mi rattrista, tuttavia, é che poche persone rispondono alla chiamata per partecipare alle riunioni che vengono organizzate».

Oltre a circa 25 anni nell'esercito svizzero, quindi senza dubbio un carattere forte, e ad un'altra carriera nell'industria alberghiera svizzera, americana e africana, Henri P. Monod non finirebbe più di raccontare della sua passione per la fotografia e gli uccelli. Una passione che lo divora dalla notte dei tempi. Anche la protezione dell'infanzia, ha occupato un posto enorme nella vita di quest'uomo, sensibile ed appassionato.

Quando la sua strada ha incrociato quella di Anne, e i loro sguardi si sono posati sulla problematica della fibromialgia, il presidente dell'ASFM ha immediatamente capito che era lei, sicuramente lei, che avrebbe saputo aprir loro le porte giuste.

### **La persona giusta**

«La mia missione, non é salvare il mondo. Desidero solo fornire alcuni strumenti che possano permettere a chi vorrà, o potrà investire, di trasformarsi! Il dado é tratto! Anne Smit, colei che calma l'incertezza delle persone che soffrono di fibromialgia, questa infermiera che pratica l'ipnosi-terapia all'EHC «Ensemble hospitalier de la Côte», il prossimo aprile, rileverà la presidenza dell'ASFM.



Anne non scopre ora la parola sofferenza, ma la conosce da molti anni. Infermiera per le cure intense e membro del gruppo multidisciplinare del Professor Buchser, la nuova futura presidente dell'ASFM ammette la sua passione. Umanista, ancor prima di essere belga e mamma di tre bambini, Anne Smit sa che oggi l'informazione, é un mezzo di comunicazione ancora troppo sovente sconosciuto. «Io voglio che noi avanziamo insieme. I malati chiedono concetti che possano aprir loro delle porte. È uno dei ruoli dell'ASFM. La mia professione mi ha già permesso di creare alcune reti ed é programmata un'apertura con il Belgio».

L'alchimia e la curiosità vestono Anne Smit. Questa donna forte, dallo sguardo carezzevole e dal sorriso tenero, sa che sarà in grado di portare il suo aiuto, le sue conoscenze, alle persone che soffrono di questa sindrome, per la quale, fino ad oggi, nessuna lesione anatomica o biologica é stata evidenziata.

Buona fortuna Anne! Henri P. l'ha promesso, resterà a sua disposizione!

**Christiane Meroni**  
Giornalista

Il tempo per una passeggiata,  
 Il tempo per un momento in movimento,  
 Lo sguardo che cattura la bellezza, i colori della natura,  
 L'ascolto tranquillo del silenzio, di suoni nuovi o familiari,  
 I profumi noti o particolari che accompagnano il momento,  
 La percezione serena del nostro corpo che migliora ad ogni passo...  
 Facciamo una passeggiata!

## Giro Lungolago Ascona

L'antico paesino di pescatori di Ascona ha un tocco di fascino meridionale con i suoi graziosi caffè sul lungolago e il romantico centro storico. Questo percorso mostra il lato migliore di questa cittadina e del magnifico lago Maggiore.

La gita ha inizio nei vicoli stretti di Ascona e si snoda fino all'attracco dei battelli in riva al lago. Una volta percorso l'ampio lungolago con la sua splendida posizione, diventa subito chiaro perché questa antica cittadina baciata dal sole è considerata un luogo di vacanza da sogno. La vista sul lago scintillante va a coronare l'ambiente mediterraneo. Le case e i piccoli caffè vengono curati con tanto amore per i dettagli.

Il percorso sfiora lo stabilimento balneare e raggiunge il campo da golf, una struttura molto curata. Numerose panchine contornano la placida riva del lago. Il percorso gira attorno al campo da golf e si serve dello stesso cammino per il ritorno. Si passa anche dall'emblema di Ascona, la chiesa con il suo alto campanile.

Infine, vale la pena godersi un po' Ascona. Spesso questa località viene definita come la «perla del lago Maggiore» e giustamente. Dopo tutto, questa cittadina in posizione privilegiata è un'attrazione grazie alle rive del lago con il romanticismo tipico del sud, al clima mite, ai beni interessanti dal punto di vista culturale e storico e allo spiccato senso dell'ospitalità. Da non perdere.

### Cantone

Ticino.

### Infos

Andata e ritorno Ascona

Lunghezza: 7 km

Durata: 1h35

Difficoltà: facile

Adatto per Bambini, adulti e 4 zampe.

### Indirizzo

Ascona-Locarno Turismo

Guichet de Ascona

Viale Papio 5

6612 Ascona

T 0848 091 091

[info@ascona-locarno.com](mailto:info@ascona-locarno.com)

[www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com)

### Fonte

SchweizMobil.

[www.schweizmobil.ch/it/svizzera-a-piedi/percorsi/sentieri-senza-barriera/route-0653.html](http://www.schweizmobil.ch/it/svizzera-a-piedi/percorsi/sentieri-senza-barriera/route-0653.html)

## Sentiero Verzasca Sonogno-Lavertezzo

Sia Sonogno che Lavertezzo, con il suo famoso ponte in pietra a due arcate, meritano indubbiamente una visita.

Splendido è anche il percorso tra l'uno e l'altro: una zona montana pietrosa e incontaminata, con vari grotti in cui rifocillarsi.

Per la bellezza del paesaggio e per il percorso che si snoda tra i boschi e lungo il fiume dalle acque color smeraldo, il Sentierone della Valle Verzasca è certamente una delle passeggiate più gettonate del Ticino. L'itinerario segue l'antica mulattiera, tra vecchie costruzioni rurali, cappelle, ponticelli, cascate e prati fioriti. Questa camminata è molto amata anche da gruppi e famiglie perché è facile e si può interrompere quando si vuole, grazie al semplice accesso alle numerose fermate dei mezzi pubblici per il ritorno. In estate poi ci si può rigenerare con un rinfrescante bagno nel fiume.

### Cantone

Ticino.

### Infos

Lunghezza: 13 km  
Tempo di marcia: 3h45  
Tecnica/Forma fisica: facile

### Indirizzo

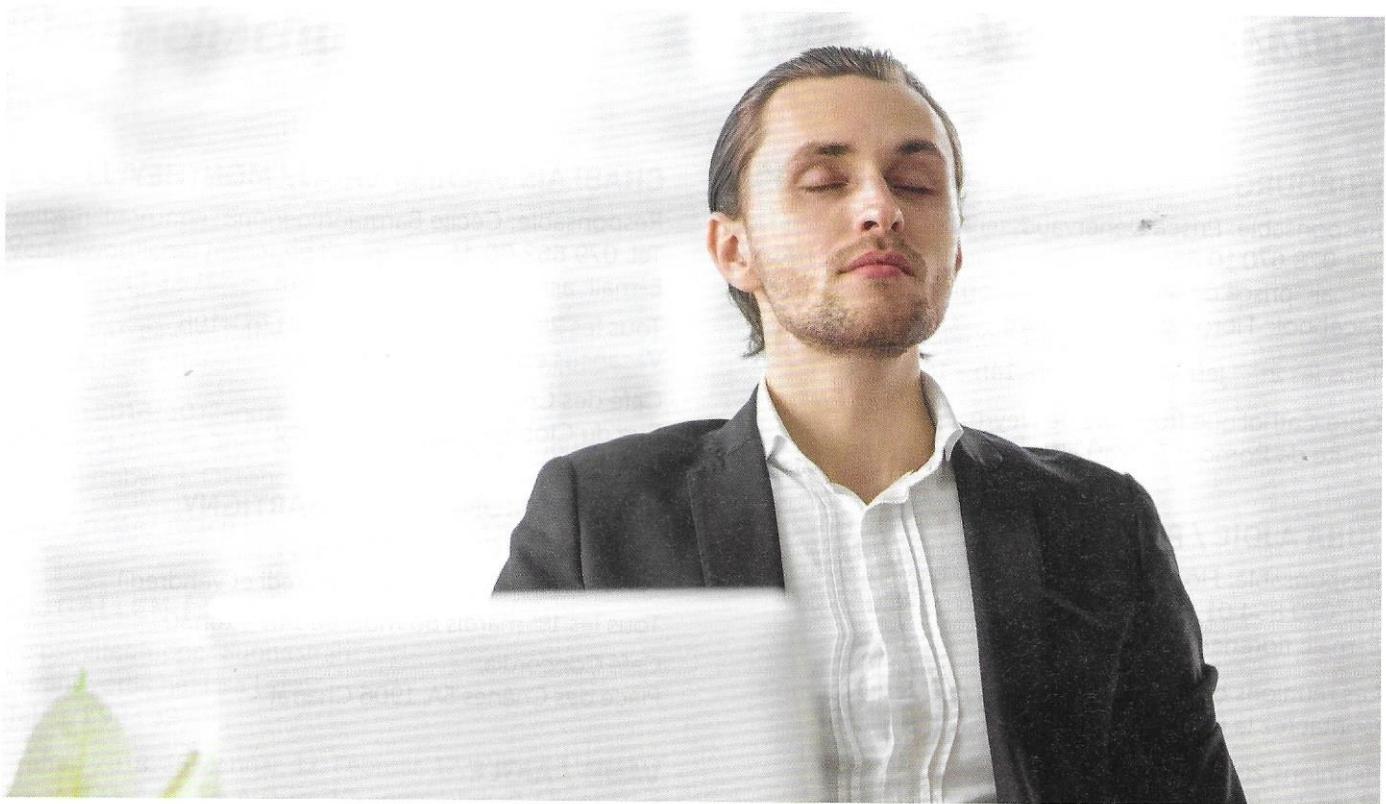
Ascona-Locarno Turismo  
Infodesk Tenero  
Via ai Giardini  
6598 Tenero  
T 091 759 77 44  
[www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com)

### Fonte

SvizzeraMobile.  
[www.schweizmobil.ch/it/svizzera-a-piedi/  
percorsi/sentieri-senza-barriera/route-0653.html](http://www.schweizmobil.ch/it/svizzera-a-piedi/percorsi/sentieri-senza-barriera/route-0653.html)  
[www.ticinotopten.ch/it/escursioni/  
sentierone-verzasca](http://www.ticinotopten.ch/it/escursioni/sentierone-verzasca)



© Alessio Pizzicannella



**La tecnica chiamata «coerenza cardiaca» è una tecnica di respirazione in piena consapevolezza della percezione fisica di due parti specifiche del corpo.**

- Mettetevi seduti e respirate al vostro ritmo abituale.
- Focalizzate la vostra attenzione sulla pancia durante il movimento inspiratorio.
- Focalizzate la vostra attenzione sulla sensazione del cuore (centro del torace) durante il movimento naturale espiratorio.

### **Pratica**

Praticarla Il mattino per 3 minuti dopo la sveglia e prima di alzarsi, attiva le strutture del corpo delicatamente e la sera per 3 minuti, dopo essersi messi a letto e prima di addormentarsi, le distende per un riposo sempre più riparatore.

Confrontato con lo stress mentale, il corpo risponde sempre più con la calma interiore.

...Respirate, é magico!

### **Anne Smit**

**Infermiera specializzata nella terapia del dolore**

### **3 minuti / 3 volte al giorno**

Semplice e complesso allo stesso tempo, l'obiettivo é «mettere i pensieri fuori gioco». All'inizio, vi sorprenderete a pensare... sorridete e ricentratevi sulle sensazioni del vostro corpo.

Questa tecnica attiva la giusta dinamica del cuore, che rallenta e si placa, influenzando le vie nervose che calmano, dilatano i vasi e fanno circolare un'energia tranquilla nel corpo.

Dopo 3 settimane, si crea un automatismo del corpo.

Lo stress interno e rispondente a situazioni esterne, diminuisce significativamente.

È come imparare un passo di danza, molto «protocollare all'inizio», si integra inconsciamente con i nostri comportamenti man mano che la si pratica, e fa funzionare il vostro corpo poco a poco in modo diverso, al ritmo del vostro vissuto...

# Groupes d'entraide / Selbsthilfegruppen Gruppi di auto-aiuto

## Suisse romande

### FRIBOURG

Responsable: Prisca Dénervaud  
 Tél. 078 670 10 85  
 E-mail: prisca.denervaud@gmail.com  
 Facebook: Fibromyalgie Fribourg  
 Tous les 2<sup>èmes</sup> jeudis du mois de 14h - 16h  
 Cure Catholique Romaine de Neyruz,  
 Route de Romont 5, 1740 Neyruz

### JURA AJOIE / PORRENTRUY

Responsable: Florence Detta-Dizerens  
 Tél. 079 854 01 69  
 E-mail: florence.detta@gmail.com  
 Les réunions ont normalement lieu le 2<sup>e</sup> jeudi du mois  
 Contactez la responsable s.v.p.  
 Réunions 2018 - 1<sup>er</sup> semestre:  
 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin.

### JURA BERNOIS / BIENNE

Groupe d'entraide «La liberté du Papillon»  
 Responsable: Fabienne Hostettler  
 Tél. 032 323 05 55  
 E-mail: f.hostettler@infoentraide-be.ch  
 Les 2<sup>èmes</sup> samedis du mois, un mois sur deux, 10h - 12h  
 Info-Entraide-BE, Centre de consultation Bienné,  
 Rue de la Gare 30, 2502 Bienné

### NEUCHÂTEL / CORTAILLOD

Responsable: Martine Belgrano  
 Tél. 078 940 31 50  
 E-mail: martine2310@hotmail.com  
 Facebook: Groupe Fibromyalgie Neuchâtel  
 A définir à chaque séance.  
 Contactez la responsable s.v.p.

### CHABLAIS VALAIS / VAUD / MONTHEY

Responsable: Cécile Barmann  
 Tél. 079 662 00 41  
 E-mail: asfmbasvalais@gmail.com  
 Tous les 2<sup>èmes</sup> mardis du mois de 17h - 19h  
 Vacances en juillet et août  
 Café des Cheminots,  
 Rue du Closillon 1, 1870 Monthey

### VALAIS / SION-SIERRE-MARTIGNY

Responsable: Christine Michaud  
 Tél. 076 585 20 54 (lundi, mercredi et vendredi)  
 Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois de 14h - 16h30  
 Café Concordia,  
 Place des Chênes 5A, 1906 Charrat

### VAUD / AIGLE

Responsable: Marcelle Anex  
 Tél. 024 466 18 50  
 Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois de 15h - 17h  
 Restaurant «Le Café Suisse»,  
 Rue de la Gare 28, 1860 Aigle

### VAUD / LAUSANNE

Responsable: Michèle Mercanton  
 Tél. 021 624 60 50  
 E-mail: fripon24@bluewin.ch  
 Tous les 1<sup>ers</sup> lundis du mois de 14h15 - 16h15  
 Juillet: pique-nique, décembre: souper,  
 janvier et août: vacances  
 Café «La Coccinelle»,  
 Rue Pichard 18, 1003 Lausanne

### VAUD / YVERDON-LES-BAINS

Intendance: Mariette Därendinger  
 Tél. 024 534 06 98  
 E-mail: info@suisse-fibromyalgie.ch  
 Tous les 1<sup>ers</sup> lundis du mois de 14h - 16h30  
 Juillet et août: vacances  
 Fondation des Hermitages,  
 Av. des Quatre Marronniers 30, Hermitage b, rez,  
 1400 Yverdon-les-Bains

# **Deutschschweiz**

## **BASELLAND / AESCH**

Selbsthilfegruppe "Sunneblume"  
Verantwortliche: Marianne Fleury  
Tel. 079 643 22 75

Falls Sie an einem Treffen interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch mit Frau Fleury in Verbindung.

Treffen 2018: 10. Januar, 7. Februar, 7. März,  
4. April, 9. Mai, 6. Juni, Grillabend im Juli, 8. August,  
5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember.

Privat in 4147 Aesch

## **ST. GALLEN / TOGGENBURG**

Selbsthilfegruppe "Sunnestrahl"  
Verantwortliche: Lisa Leisi  
Tel. 071 983 39 49

Treffen 2018: 15. Januar, 12. Februar, 12. März, 16. April,  
14. Mai, 11. Juni, 13. August, 10. September, 8. Oktober,  
12. November, 10. Dezember, jeweils vom 14h15  
bis 16h15.

Restaurant National, Näppis-Uelistrasse 10,  
9630 Wattwil

## **GRAUBÜNDEN / CHUR**

Verantwortliche: Ursula Spörri  
Tel. 081 284 33 20

Falls Sie an einem Treffen interessiert sind, setzen Sie sich bitte telefonisch mit Frau Spörri in Verbindung.

Julierweg 7, 7000 Chur

# **Switzerland / Svizzera italiana**

## **TICINO / BALERNA**

Responsabile: Maria Piazza  
Tel. 091 683 60 63  
E-mail: ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch  
Lunedì, martedì, mercoledì dalle 9h alle 11h.

## Concours

L'affiche présentant notre association n'est aujourd'hui plus d'actualité. Nous avons le désir de la renouveler afin de donner une image, avec une vision tournée vers le futur, de notre association et de la fibromyalgie.

**Vous êtes inspiré/e?**

**Alors, envoyez-nous votre photo ou votre dessin.**

L'affiche sera imprimée dans les formats suivants:  
A3 (297 x 420mm) et A4 (210 x 297mm).

Notre comité choisira le meilleur projet, et le nom du créateur gagnant sera mentionné sur la nouvelle affiche. Nous publierons l'affiche primée ainsi que les meilleurs projets sur notre site internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) et également dans notre prochaine édition de «L'envol».

• •

## Wettbewerb

Das Plakat unserer Vereinigung ist nicht mehr zeitgemäß. Wir haben den Wunsch es zu erneuern; unsere Vereinigung und somit auch die Fibromyalgie sollen ein zukunftsorientiertes Bild vermitteln.

**Sind Sie inspiriert?**

**Schicket uns Eure Fotografie oder Zeichnung.**

**Das Plakat hat folgende Masse:**

**A3 (297 x 420mm) und A4 (210 x 297mm).**

Unser Vorstand wird das beste Projekt auswählen. Der Name des Gestalters wird auf dem neuen Plakat erwähnt und wir werden die preisgekrönte Affiche sowie die besten Projekte auf unserer Internetseite [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) und in der nächsten Ausgabe des «L'envol» publizieren.

• •

## Concorso

Il poster che presenta la nostra associazione, oggi non è più attuale. Desideriamo rinnovarlo al fine di dare un'immagine, con una visione rivolta al futuro della nostra associazione e della fibromialgia.

**Siete ispirate/i?**

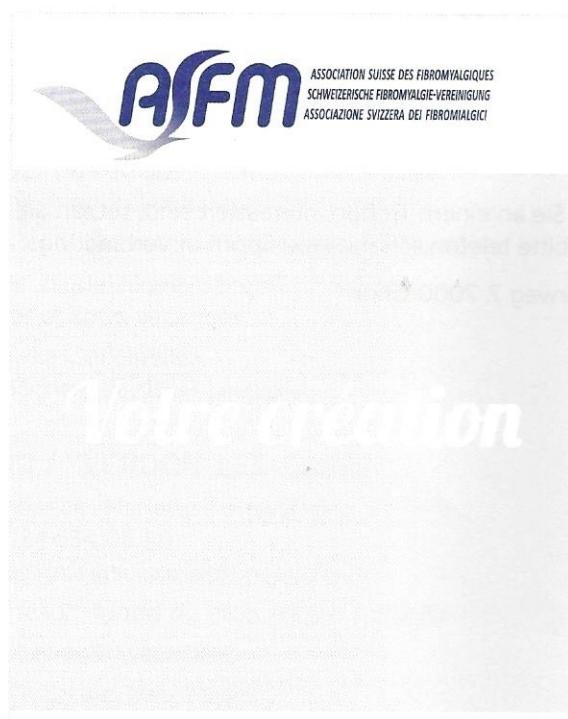
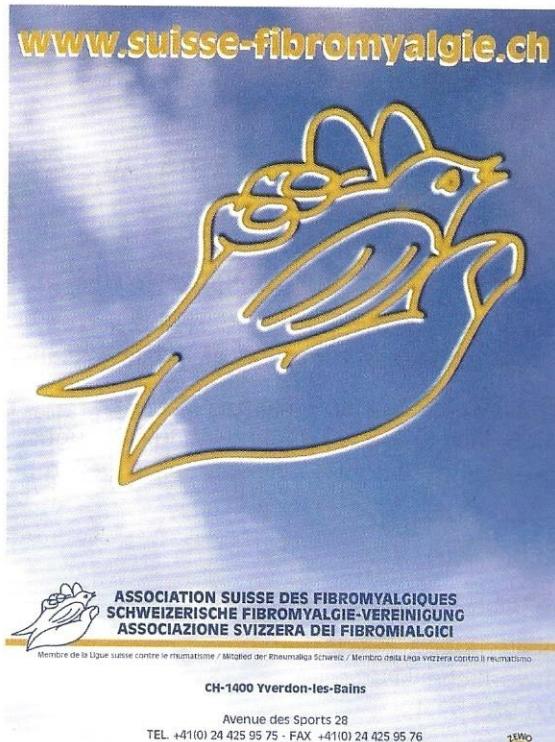
**Allora inviateci la vostra foto o il vostro disegno.**

**Il poster verrà stampato nei seguenti formati:**

**A3 (297 x 420 mm) e A4 (210 x 297 mm).**

Il nostro comitato sceglierà il miglior progetto ed il nome del vincitore sarà menzionato sul nuovo poster. Pubblicheremo il poster premiato ed i migliori progetti sia sul nostro sito internet [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) che sulla prossima edizione di «L'envol».

**Délai · Frist · Termine ultimo : 31.12.2018**



## Autres excursions

## Weitere Ausflüge

## Altre escursioni

Musée Olympique/Olympiamuseum  
Lausanne

[www.olympic.org/fr/musee](http://www.olympic.org/fr/musee)

Chaplin's World à Corsier-sur-Vevey  
[www.chaplinsworld.com](http://www.chaplinsworld.com)

Les grottes de Vallorbe  
[www.grottesdevallorbe.ch](http://www.grottesdevallorbe.ch)

Musée Suisse du jeu  
Schweizer Spielmuseum  
La Tour-de-Peilz  
[www.museedujeu.ch](http://www.museedujeu.ch)

Alimentarium Vevey  
[www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org)

Fondation Gianadda à Martigny  
[www.gianadda.ch](http://www.gianadda.ch)

Ballenberg  
[www.ballenberg.ch](http://www.ballenberg.ch)

La Maison du Gruyère/Schaukäserei  
[www.lamaisondeguyere.ch](http://www.lamaisondeguyere.ch)

La Maison Cailler à Broc  
[www.cailler.ch](http://www.cailler.ch)

Pro Natura/Marais de Guin  
[www.pronatura-fr.ch/marais-de-guin](http://www.pronatura-fr.ch/marais-de-guin)

SuisseMobile  
Chemins sans obstacles  
[www.schweizmobil.ch/fr/suisse-a-pied/itineraires/chemins-sans-obstacles.html](http://www.schweizmobil.ch/fr/suisse-a-pied/itineraires/chemins-sans-obstacles.html)

L'Univers Kambly/Kambly Erlebnis  
[www.kambly.com/fr/ausflug/682/L-Univers-Kambly.htm](http://www.kambly.com/fr/ausflug/682/L-Univers-Kambly.htm)

Ticino turismo  
[www.ticino.ch/it/](http://www.ticino.ch/it/)

La Svizzera in miniatura  
[www.swissminiatur.ch](http://www.swissminiatur.ch)





ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES  
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

**Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme  
Mitglied der Rheumaliga Schweiz  
Membro della Lega svizzera contro il reumatismo**

Association Suisse des Fibromyalgiques  
Avenue des Sports 28  
CH-1400 Yverdon-les-Bains

Secrétariat / Administration / Comptabilité  
Mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 11h30  
Sekretariat / Verwaltung / Buchhaltung  
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 8h30 bis 11h30  
Segreteria / Amministrazione / Contabilità  
Martedì, mercoledì e giovedì da 8h30 a 11h30

T +41 24 425 95 75  
F +41 24 425 95 76  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)

Banque Raiffeisen – Yverdon-les-Bains  
IBAN CH08 8047 2000 0051 3341 3

De chaleureux remerciements sont adressés à tous nos donateurs connus ou anonymes pour leur soutien et particulièrement à:

Wir danken unseren bekannten und unbekannten Spendern ganz herzlich für ihre Unterstützung und insbesonders:

Rivolgiamo i più calorosi ringraziamenti a tutti i nostri donatori conosciuti o anonimi per il loro sostegno ed in modo particolare a:



**Remerciements  
Dankeschön  
Ringraziamenti**

[www.ticino.ch](http://www.ticino.ch)  
[www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)  
Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli



**Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo**