

SEMINAIRE ASFM

SE SENTIR MIEUX AVEC LA FIBROMYALGIE

ETE 2024

Nutrition et santé

Liebe deutschsprechende Mitglieder, leider können wir diese Seminare nur in französischer Sprache anbieten. Sie sind aber trotzdem herzlich eingeladen.
Das Sekretariat der SFMV gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte.

Cari membri della Svizzera italiana, purtroppo possiamo proporre questi seminari solo in francese, ma siete comunque cordialmente invitati.
Il segretariato dell'ASFM è volentieri a vostra disposizione.

Public concerné : **Tout public**

Date : **Vendredi 28 juin 2024**

Lieu : **Pure Clinic**
Av. du Général Guisan 30
3960 Sierre

Objectifs du séminaire :

- a. Permettre à tout le monde mais plus spécifiquement aux personnes souffrant de fibromyalgie et/ou de douleurs chroniques d'accéder à des connaissances, des méthodes, des exercices pratiques en vue de soulager, voire améliorer leur état de santé.
- b. Donner des pistes et promouvoir des méthodes naturelles, faciles d'accès, en vue de baisser la consommation médicamenteuse, voire médicale, afin de diminuer la fatigue et les douleurs.
- c. Permettre aux personnes fibromyalgiques et/ou souffrant de douleurs chroniques de rencontrer d'autres personnes atteintes de la même maladie, favoriser les liens amicaux, créer de nouvelles synergies, échanger librement de « bonnes recettes » qui soulagent.

Fonctionnement du séminaire :

- a. Le séminaire est ouvert à tout public, membres ASFM ou non membres fibromyalgiques, et/ou souffrant de douleurs chroniques.
- b. L'inscription est considérée comme définitive dès réception du montant correspondant à la participation des frais de cours (Fr. 35.- pour les membres et Fr. 120.- pour les non-membres). Aucun remboursement n'est accordé aux personnes inscrites qui ne se présentent pas au séminaire, excepté sur présentation d'un certificat médical.
- c. En cas de non-participation, il est impératif d'avertir immédiatement le secrétariat de l'ASFM pour laisser la place vacante à une personne sur liste d'attente.
Nous nous permettons de rappeler à nos membres, que les cotisations doivent être payées.
- d. Les places sont limitées. Le nombre de participant(e)s est de minimum 5, maximum 30.
- e. Les modules sont conçus pour des personnes atteintes de fibromyalgie. Des pauses sont prévues pour éviter une trop grande fatigue. De l'espace dans la salle est réservé pour permettre de bouger durant les interventions.
- f. Ces cours sont subventionnés par la Loterie Romande.
- g. Les informations détaillées sont disponibles sur le site internet www.suisse-fibromyalgie.ch ou auprès du secrétariat.

Contenu du séminaire :

Accueil

Conférence sur les aliments, leurs préparations, leur cuisson

Les aliments indispensables

Pause

Début de préparation et démonstration du repas de midi en Live : Mme Richter

Repas

Critique et explications

Un point sur les antis oxydants

SEMINAIRE D'ETE - FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom et Prénom _____

Rue et n° : _____

NPA et Localité : _____

N° de tél : _____ N° de portable : _____

Courriel : _____



DATE	HORAIRE	COURS	INTERVENANTE
28 juin 2024	10h00-16h30	Nutrition et santé	J.-P. Richter Nutritionniste
	Pause de midi	Repas	

Frais : Membre : Fr. 35.- Non-membre : Fr. 120.-

Inscription définitive après paiement du BVR (vous sera envoyé par nos soins) et des cotisations annuelles.

Je suis membre ASFM : Oui Non Je désire devenir membre ASFM : Oui Non

Date : _____ Signature : _____

Délai d'inscription : **14 juin 2024**

Renseignements et inscriptions :

ASFM - Association Suisse des Fibromyalgiques
Valérie Notz
Rue du village 13
1424 Champagne

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch