



Association “Vivre Avec” la Douleur Chronique

“Plus jamais seul, mais Ensemble”

AVRIL 2017

LE PETIT JOURNAL

Bonne lecture!

PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE

Bonjour tout le monde.

Notre Association va son petit bonhomme de chemin.

Aujourd'hui, nous comptons plus de 100 membres. Depuis janvier le groupe de Sion et de Sierre ont pu bénéficier de la générosité de certaines sociétés locales qui ont mis leurs locaux à disposition.

Merci à eux.

CALENDRIER DES GROUPES DE PAROLE ET DE PARTAGE

AVRIL 2017

Sion de 14h00-16h15

Lundi 10

Martigny de 14h00-16h15

Jeudi 13

Sierre de 14h00-16h15

Mardi 04

Mardi 25

MAI 2017

Sion de 14h00-16h15

Lundi 01

Lundi 15 **Atelier Hydrolats**

Martigny de 14h00-16h15

Jeudi 04

Jeudi 18 **Atelier Hydrolats**

Sierre de 14h00-16h15

Mardi 09 **Atelier Hydrolats**

Mardi 23

JUIN 2017

Sion de 14h00-16h15

Lundi 12

Martigny de 14h00-16h15

Jeudi 01

Sierre de 14h00-16h15 au local

Mardi 6

LE LUNDI 19 JUIN à 14h00 à SION, NOUS VIVRONS TOUS ENSEMBLE NOTRE DERNIÈRE RENCONTRE AVANT LES VACANCES D'ÉTÉ.

1. Nouvelles des groupes

Nous voulions vous féliciter et vous remercier, pour l'organisation et l'animation du stand de l'Association lors du Marché de Noël.

Vous avez prouvé que notre slogan " Plus jamais seul...", est devenu une réalité.

2. La cueillette des mercis

Chaque groupe a son bocal. Lors de la première rencontre du mois, chacun inscrit "un petit instant de bonheur et de merci" sur une feuille et le met dans le bocal qui sera ouvert lors de notre dernière rencontre de juin, soit le lundi 19 juin.

Vous repartirez ainsi avec quelques graines de bonheur pour notre pause estivale.

3. Atelier Pleine conscience avec Fabrice Dini

La Pleine conscience est une manière particulière d'être attentif à son expérience dans l'**ici** et le **maintenant**.

A long terme cette philosophie d'être nous, permet de nous recentrer, de diminuer le stress et retrouver ainsi une part de sa vitalité.
Cet atelier nous a permis d'aller à l'essentiel et de profiter vraiment de l'instant présent.

4. Atelier Do-in avec Grégoire Favre

Nous sommes désolés d'avoir dû supprimer l'atelier du Do-In prévu pour Sion et Martigny.

Après l'expérience avec le groupe de Sierre, nous avons constaté que cet atelier n'était pas adapté aux besoins de nos membres selon leur pathologie.

5. Atelier Olfactif avec Virginie Massy-Morard

Virginie nous a fait découvrir les huiles essentielles et leur potentiel par notre odorat. Il s'agit de créer une ambiance olfactive en choisissant de diffuser une huile essentielle ou des synergies dont on a besoin pour un mieux-être.

"L'odorat a mille fois plus de mémoire que tout autre sens, et chacun de nous pour peu qu'il retrouve la réplique exacte d'une senteur du passé, revivra, fulgurant, un moment d'exception. "

Tonino Benacquista

6. Assemblée générale

1. Lors de cette 3^{ème} assemblée générale, nous avons accueilli Mr Yann Roduit, chef du service des affaires sociales et de la santé de la ville de Sion. Il a été fort surpris du travail fourni durant ces 3 ans, notre association est jeune mais avec un comité de professionnels. La preuve, le comité s'est réuni 12 fois dans l'année

En 2016 nous étions 89 membres, aujourd'hui nous comptons 103 membres.

2. Au point 8 de l'ordre du jour, notre proposition d'ouvrir au public les photos de la sortie familiale annuelle **a été refusée**. Cette information afin de tranquilliser chacun avant le PV qui sera mis sur votre espace tout bientôt.

3. Doriane et Firmin ont accepté de prendre en charge la logistique de toutes nos manifestations. Un grand Merci à eux.

4. Nous avons remercié Linda et Erika pour leur implication au sein d'Avadol. Marie-Pascale a aussi eu droit à un grand Merci. Ainsi Firmin a eu le bonheur de pouvoir embrasser 3 femmes en leur offrant un bouquet de fleurs.



5. Céline et Nicole complètent périodiquement l'équipe du bureau. Claire-Lise et Steve sont présents sporadiquement.

6. Béatrice ainsi que les membres du bureau ont suivi une formation à la répondeuse téléphonique dispensée par Marie Pascale.

7. Depuis le 1er janvier 2017 le comité, l'équipe du bureau ainsi que toutes les personnes qui oeuvrent pour Avadol, ont signé une charte de confidentialité.

8. Philippe a annoncé au comité son désir de ne plus faire partie de celui-ci. Dans une année, il va prendre sa retraite et, il a d'autres objectifs, ce qui se conçoit.

Merci à vous de réfléchir si vous avez du temps de l'énergie et l'envie de vous investir pour l'association. Faites-vous connaître auprès d'un membre du comité, ou au bureau le mercredi matin.

9. Nous avons été appelés par l'Hevs pour donner chaque année deux jours de formation sur la douleur aux futurs infirmiers (e).

10. Le foyer Chantovent à Martigny nous a sollicité afin d'animer 5 après-midi " Et si nous parlions de la douleur ? "

Un grand MERCI au groupe de Martigny pour leur copieux et délicieux apéro.

7. Projets 2017

1. Nous souhaiterions trouver avec la collaboration de l'hôpital du Valais et de nos membres un projet spécifique afin de "célébrer" la journée mondiale de la douleur qui se déroulera le 16 octobre 2017 comme il se doit.

Un premier contact avec l'hôpital du Valais a été pris... projet à suivre.

2. La volonté des membres surtout ceux des groupes de paroles et partage est de faire une vidéo sur " Le quotidien réel d'une personne souffrant de douleurs chroniques."

Ce petit film pourrait être visionné lors de la journée de l'OMS et sera mis sur notre site internet.

Plusieurs membres ont déjà émis leur envie de participer activement à ce projet.

3. Nous avons été invités par le foyer de jour "Chantovent de Martigny" à participer au projet Angiopoly, un rallye avec la collaboration de diverses associations. Un des objectifs, faire découvrir les différentes réalités de ceux communément appelés " les aînés (es) ". Viser à ce que les enfants parlent dans leur famille de la diversité de ce qui existe sur Martigny pour les personnes âgées.

4. Nous avons constaté lors de l'intervention à la Hevs que les questionnaires actuels sur l'évaluation de la douleur ne correspondaient pas à notre réalité.

Afin d'avoir enfin un questionnaire facile à remplir et représentatif de notre vécu : Nous avons décidé, avec la participation des membres de tous les groupes de paroles et partage de créer sur la base des questionnaires scientifiques existant notre questionnaire.

Nous espérons ainsi faciliter la communication entre les personnes souffrant de douleurs chroniques et le monde médical.

Tous les groupes sont actuellement sur ce projet.

RAPPEL

Le n° de code de l'espace membre est "avadol2015". Dans cet espace, vous trouverez les statuts de l'Association, le PV de la dernière Assemblée générale, le petit journal, les recettes de cuisine et les photos des événements partagés.

DIVERSES INFORMATIONS

1. Cours de Qi gong

Noëlla Clivaz, professeur de Thai Chi/Qi gong, anime une fois par mois un cours de Qi gong pour **TOUS** nos membres, le lundi après-midi de 14h15 à 15h30 au Pavillon en bois, rue de Mazerette-Platta, Sion

Si vous avez envie de rejoindre ce cours, **n'hésitez pas à vous inscrire à notre bureau le mercredi matin.**

Les cours sont gratuits, mais une crousille est mise à disposition à la fin du cours.

A toutes les personnes inscrites pour ce cours Merci d'être présentes, ou de vous excuser sur le groupe WhatsApp du Qi gong.

Votre présence permet la continuité de ce cours.

ATELIERS

Vous trouverez comme toujours, toutes les coordonnées des professionnels ayant animé un atelier jusqu'à ce jour, sur votre site internet, sous l'onglet Ateliers.

Le site internet est disponible sous : <http://www.avadol.ch>



BUREAU ET PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE



Mercredi de : 09h00 à 11h30

079/133.86.60

Nous sommes là pour vous accueillir et vous rencontrer.
Nous vous offrons une écoute et un partage de nos banques de renseignements ou d'informations médicaux, associatifs, d'organisations diverses, etc.

En dehors de ces heures, il y a un répondeur. Laissez-nous un message. Nous vous rappellerons au plus vite. Merci !

Une bibliothèque est à votre disposition, avec des livres sur les maladies chroniques et pathologies que l'on rencontre dans notre Association, ainsi que des CD de méditations, C'est volontiers que nous les mettons à votre disposition.

Partages heureux ...

Ce petit espace vous appartient, profitez-en et envoyez-nous :

Ce que le groupe vous apporte,

Ce que l'Association vous a amené,

Votre cheminement vers votre mieux-être.

Vos petits mots resteront anonymes.

Merci !

En attendant, prenez bien soin de vous !

P/le Comité Anne-Marie



«Tu peux faire ce que je ne peux pas faire.
Je peux faire ce que tu ne peux pas faire.
Ensemble, nous pouvons faire de
grandes choses.»



PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE

CP 1421, 1951 Sion
Tél. 079/133.86.60. Me : 09h00-11h30

contact@avadol.ch
www.avadol.ch