

Les 24H de la fibromyalgie
Du 18 au 19 mai 2018

Note : pour les ateliers et conférences (en bleu) : inscription obligatoire

* Pour les démonstrations (en vert) : présence dans le grand hall du pole santé sud : pas d'inscription.

- 9h00 Accueil
 Visite de la machine rTMS
 Accueil gym douce
- 9h30 Questions-réponses autour de l'activité physique dans la fibromyalgie.
- 10h00 Conférence fibromyalgie et prise en charge par les caisses.
- 10h30 Conférence hypnose et fibromyalgie.
- 11h Pause / stands
 Démonstrations*
 Visite de la machine rTMS
 Pause musicale
- 11h30 Autour d'un café : échanges, ateliers (au choix) :
 - Atelier **nutrition** : comment transformer ses recettes pour qu'elles
 soient sans gluten et sans lactose ?
 - Questions réponses autour des **cures thermales**
 - Questions réponses avec une **assistante sociale**
- 12h00 Pause / stands
 Pause musicale
- 12H30 Conférence : Le diagnostic de la fibromyalgie
 (grande salle dromos)
- 13h00 Buffet sans gluten et sans lactose
 Pause musicale
- 14h00 Conférence : Le traitement de la fibromyalgie
- 14H30 Conférence Fibromyalgie : la piste nutritionnelle
- 15h00 Pause / stands
 Pause musicale
- 15h15 Démonstrations*
 Visite de la machine rTMS

- 15h45 Autour d'un café : échanges-discussions (au choix) :
- Questions réponses **kinésithérapie** et fibromyalgie.
 - Questions réponses **traitement** de la fibromyalgie.
 - Questions réponses avec une **assistante sociale**.
- 16h45 Conférence Sexualité et fibromyalgie.
- 17H15 Conférence Hypnose et fibromyalgie.
- 17h45 Pause, stands
- 18h00 Démonstrations*
Visite de la machine rTMS
- 18h30 Echanges, ateliers (au choix) :
- Atelier alimentation sans gluten et sans lactose pour **petit budget**.
 - Atelier **cuisine** sans gluten.
 - Questions réponses **kinésithérapie** et fibromyalgie.
- 19h30 Flash Mob
- 20h30 Conférence : Le traitement de la fibromyalgie
- 21h00 Conférence Fibromyalgie : la piste nutritionnelle
- 21h30 Buffet sans gluten et sans lactose
- 21h30 Pause musicale : M Nicolas battus (Guitare, chant)
- 22h15 Gym douce
- 22h30 visite de la machine rTMS
- 22h45 Questions-réponses Hypnose et fibromyalgie.
- 23h00 Débat Associations : soutenir et être soutenu : des idées pour avancer ?
- 23h45 Détente
- 0h30 Atelier kiné : bouger sans se faire mal
- 1h15 Les bienfaits de la chaleur
- 2h00 Insomnie et fibromyalgie : quels sont les moyens pour améliorer son sommeil ?
- 2h45 Détente
- 3h15 Cuisiner sans gluten simplement : quelques conseils

- 4h00 **Atelier cuisine**
- 5h00 **Internet, nouvelles technologies : comprendre, soutenir, avancer : quels outils pour demain dans le contexte de la fibromyalgie ?**
- 5H30 **Point sur la journée et nouvelles idées**
- 6h00 **Réveil en musique**
- 6h30 **Atelier cuisine** : confection d'un petit déjeuner sans gluten et sans lactose
- 7h30 **Petit déjeuner**
- 8h00 **Séances de gym douce et de relaxation**
- 9h00 **Conclusion de la journée (et de la nuit)**