

# LE BULLETIN

de Parkinson Montréal-Laval

Septembre 2020



**P**  
**A**  
**R**  
**K**  **N**  
**S**  
**O**  
**N**

## Dans ce numéro

Nouvelles de Parkinson Montréal-Laval p. 2  
Nouvelles de nos partenaires de la communauté p. 3  
Nos services de proximité p. 5  
Des ressources d'intérêt à Montréal-Laval p. 10

## Nos coordonnées

560, rue Ontario Est  
Montréal, Québec H2L 0B6  
514 868-0597  
[parkinsonmontreal-laval.ca](http://parkinsonmontreal-laval.ca)  
[montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca)

**MONTRÉAL**  
**LAVAL**

# NOUVELLES

## de Parkinson Montréal-Laval

### Parkinson Montréal-Laval en mode virtuel!!

Nous sommes fiers de pouvoir annoncer que la presque totalité de nos services continuent malgré la pandémie. Que ce soit de façon virtuelle, ou par téléphone, notre équipe et nos bénévoles travaillent fort pour répondre du mieux qu'ils peuvent aux besoins des personnes vivant avec la maladie de Parkinson et de leurs proches aidants.

Nous pouvons vous confirmer que nous serons disponibles en vidéoconférence et par téléphone jusqu'au moins en janvier 2021.

### Un nouveau site web!

Nous avons également lancé notre nouvelle plateforme web revue et améliorée sur laquelle vous retrouverez facilement toutes les informations dont vous avez besoin.

- ➔ Informations sur la maladie de Parkinson
- ➔ Services aux gens qui vivent avec la maladie
- ➔ Services aux proches aidants
- ➔ Ressources disponibles
- ➔ Bénévoles et implications
- ➔ Événements et actualités

Bonne navigation! <http://parkinsonmontreallaval.ca>

### Une série d'appels bienveillants

Nous avons également eu la chance d'avoir Annie Cusson, agente de soutien aux membres, dans notre équipe pendant quelques semaines. Grâce à ses appels bienveillants, nous avons rejoint un grand nombre de personnes qui vivent avec la maladie de Parkinson et leurs proches aidant-e-s, afin de prendre le pouls de leur situation, et d'améliorer nos services.

### Parcours Parkinson 2020 : édition virtuelle sans précédent!

Cette année, le 13 septembre 2020, le Parcours Parkinson a eu lieu de façon virtuelle. Les participants et les bénévoles ont marché dans leur quartier suite à un Facebook Live dans lequel ils ont entendu de beaux discours, pu bénéficier d'un réchauffement de NeuroMotrix, et gagné plusieurs prix par tirage au sort. Merci à ceux et à celles qui ont contribué à faire de cet événement unique un autre succès!



# NOUVELLES

## des partenaires de la communauté

Malgré le fait que vous n'ayez plus à vous déplacer jusqu'à nos bureaux pour profiter de nos services, nous vous invitons à rester actifs! Nous affichons régulièrement des vidéos d'exercices sur nos réseaux sociaux. Nos partenaires sportifs restent aussi actifs pour vous soutenir dans la pratique d'activités physiques.

### Parkinson en mouvement

Parkinson en mouvement continue d'offrir ses merveilleux services adaptés, même si pour le moment tout se fait à distance! Rappelons qu'ils sont fondés sur la convergence des recherches scientifiques montrant les effets positifs de la musique, de la danse, ainsi que de certains types de mouvements et d'exercices de la voix sur la maladie de Parkinson. Des cours sont offerts en vidéoconférence. De plus, vous pouvez vous inscrire à un groupe en tout temps

Pour plus d'information, visitez [parkinsonenmouvement.org](http://parkinsonenmouvement.org) ou envoyez un courriel à [parkinsonenmouvement@gmail.com](mailto:parkinsonenmouvement@gmail.com).



#### Horaire des cours en ligne de Parkinson en mouvement

Lundi à 15h00, professeur: Anna

Mardi à 14h30, professeur: Joanabbey – classe pour personnes ayant une mobilité réduite

Jeudi à 13h30, professeur: Anna

Jeudi à 17h00, professeur: Joanabbey – Présentement ce cours est complet.

### Centre national de danse-thérapie des Grands ballets Canadiens

Le Centre national de danse-thérapie des Grands ballets Canadiens offre également des cours en ligne adaptés fort appréciés.

- **Cours de danse-mouvement le lundi de 16h à 16h45**
- **Séances d'étirements le mercredi de 11h à 11h15**

Pour ces classes seulement, vous devez contacter directement les Grands Ballets Canadiens en composant le **514-849-0269, poste 3** ou en leur écrivant à l'adresse suivante: [lesstudios@grandsballets.com](mailto:lesstudios@grandsballets.com)

### NeuroMatrix - un automne actif!

Cet automne, découvrez les **séances privées à domicile**, les **séances de groupe en vidéoconférence**, ou encore les ateliers de **marche avec bâtons**.

Du lundi au vendredi, en vidéoconférence, de 11h à 12h, vous avez le choix entre plusieurs cours différents : neuro intensité, neuro équilibre, neuro flexibilité, boxe adaptée ou encore mouvements sur chaise.

Consultez l'horaire complet : <https://neuromatrix.com/fr/services/#forfait-horaire>

Informez-vous ou inscrivez-vous au **438-377-9010** ou [info@neuromatrix.com](mailto:info@neuromatrix.com)



# Notre engagement

Parkinson Montréal-Laval s'engage, de concertation avec de grands partenaires, à **promouvoir la pratique régulière de l'activité physique** auprès des professionnels de la santé qui gravitent autour des personnes vivant avec la maladie de Parkinson.



**VOUS VIVEZ AVEC LA MALADIE DE PARKINSON? BOUGEZ!**

Après 20 ans de pratique, je suis convaincu que l'exercice physique est l'un des meilleurs traitements de la maladie de Parkinson. Ses bienfaits sont multiples, et plusieurs études suggèrent que l'exercice contribue à retarder la progression de la maladie.

D<sup>r</sup> Sylvain Chouinard, neurologue, co-directeur de l'Unité des troubles du mouvement André-Barbeau, CHUM

« Ca fait plus de 25 ans que je marche, saute, danse, cours, étire et détends... et j'ai l'intention de continuer encore longtemps. »

Diane Patenaude, auteure et conférencière, qui vit avec la maladie de Parkinson.

**PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL VOUS PROPOSE**  
4 options adaptées à votre condition pour être plus actif.  
C'est le meilleur complément à votre médication!

## PARKINSON EN MOUVEMENT

- Ateliers de danse-mouvement, ateliers de chant, danse-thérapie
- Plusieurs points de service à Montréal, Laval et en Montérégie

[parkinsonenmouvement.org](http://parkinsonenmouvement.org)  
438 483-5535

## NEUROMOTRIX

- Kinésiologue à domicile, en studio, seul ou en groupe
- Boxe, marche, équilibre, yoga, etc.
- À Montréal, Laval et les environs

[neuromotrix.com](http://neuromotrix.com)  
514 946-9010

## CENTRE NATIONAL DE DANSE-THÉRAPIE DES GRANDS BALLETS

- Cours de danse adaptée  
1435, de Bleury  
4<sup>e</sup> étage, Montréal

[centredansetherapie.com](http://centredansetherapie.com)  
514 849-0269 poste 3

## KINATEX SPORTS PHYSIO ROCKLAND

- Exercices personnalisés avec l'approche LSVT BIG
- Séances de physiothérapie adaptée

[kinatex.com/rockland](http://kinatex.com/rockland)  
514 667-3828



La pratique régulière d'exercices est importante pour tout le monde, mais elle l'est encore plus pour les personnes qui vivent avec la maladie de Parkinson. Non seulement l'activité physique peut aider à atténuer plusieurs symptômes, sa pratique permet de ralentir l'évolution de la maladie. On l'observe chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui sont actives physiquement, leurs symptômes progressent moins rapidement. Une récente étude longitudinale vient de le confirmer. Ce constat à lui seul devrait donner l'envie de bouger!

# NOS SERVICES

de proximité



**Tous nos services sont entièrement gratuits, mais ils requièrent une inscription.**

Pour vous inscrire, communiquez avec nous : [montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca) ou 514 868-0597

## Rencontres pour nouveaux diagnostiqués en vidéoconférence

Le diagnostic de la maladie de Parkinson amène toujours une période de questionnements et d'insécurité dans les mois qui suivent. Parkinson Montréal – Laval vous propose, à vous ainsi qu'à vos proches, de participer à des rencontres individuelles ou en groupe afin d'aborder les différents aspects de la maladie de Parkinson et les défis qu'elle apporte.

Vous pourrez y poser vos questions, être écoutés et orientés face à la nouvelle réalité.

QUESTIONS ABORDÉES :

- Par où commencer ?
- Comment faire pour conserver ou améliorer votre qualité de vie ?

Horaire : à déterminer selon les besoins et les disponibilités.

Pour toutes demandes : [soutienpml@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpml@parkinsonquebec.ca) ou 514 868-0597



## Groupe d'entraide

Nous comptons présentement avec un groupe d'entraide en format virtuel, qui se réunit une fois par mois de façon virtuelle.

Animé par une bénévole qui vit elle-même avec la maladie de Parkinson depuis plusieurs années, ce groupe permet de briser l'isolement et de favoriser la verbalisation et l'entraide. Il s'agit d'un lieu sûr où vous pouvez parler à des gens qui vous comprennent parce qu'ils vivent des situations similaires. C'est grâce au partage d'expériences diversifiées que vous vous sentirez soutenu.

Horaires et inscriptions : contactez-nous pour rester à l'affût des prochaines dates et pour vous inscrire.

[montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca)

514 868-0597





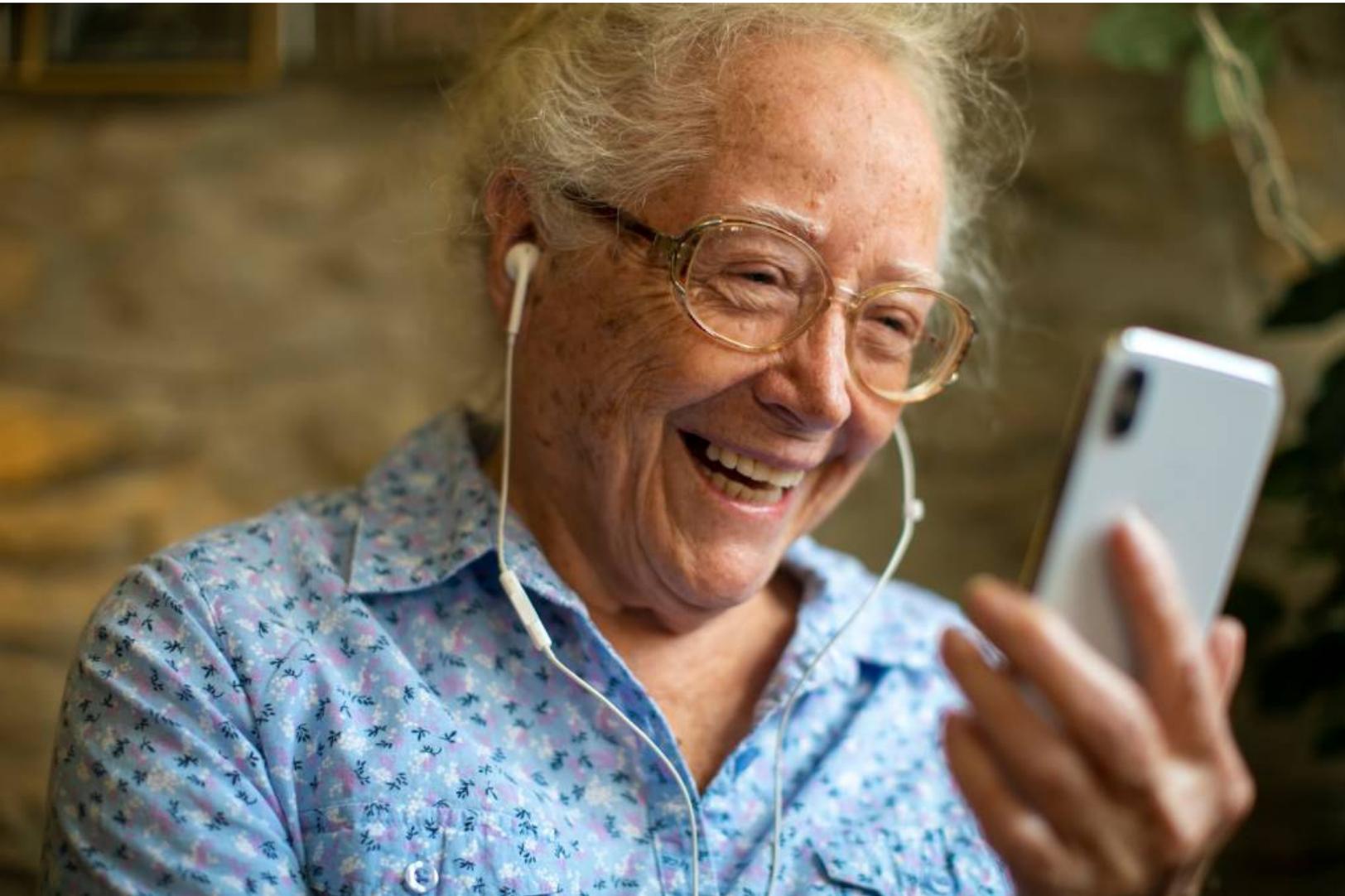
## Pratique ta voix continue en mode virtuel!

Vous vivez avec la maladie de Parkinson et vous souffrez d'un trouble de la parole? Votre voix est rauque, éteinte et faible? Vous n'avez pas d'endroits pour pratiquer vos exercices à voix forte?

Améliorez votre élocution à voix forte avec le groupe **Pratique ta voix, maintenant offert en vidéoconférence sur Zoom, tous les vendredis de 16h à 17h en groupe et de 17h à 17h15 individuellement et personnalisé** avec une formatrice pour ceux et celles qui le désirent.

Activité gratuite offerte en collaboration avec Mme Ingrid Verduyck, PhD, professeur adjointe à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal, ainsi qu'avec l'aide de ses stagiaires.

Inscrivez-vous en écrivant à : [montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca) ou en appelant au 514 868-0597





## Groupes de soutien en vidéoconférence

### Service offert dans les deux langues

Ces groupes, animés par notre conseillère aux proches aidants, vous permettent d'obtenir de l'information utile, mais aussi du soutien et du réconfort en créant des moments de partage entre des personnes qui vivent une situation semblable.

**Les rencontres en français ont lieu tous les 1er jeudi du mois, de 10h à 11h**

**Les rencontres en anglais ont lieu tous les 3e jeudi du mois, de 10h à 11h**

**Inscrivez-vous au 514 868-0597 ou à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca)**



## Conférence Naviguer le système de santé

La conférence «Naviguer le système» couvre les différents services offerts par les CLSC aux personnes âgées, afin de vous outiller sur les manières de mieux répondre à vos besoins et à ceux de votre proche. Vous comprendrez également le processus actuel d'accès aux services de soins à domicile. La conférence sera donnée par Jessica Smith, conférencière pour le Y des femmes de Montréal.

**Le 15 septembre 2020, à 19h en vidéoconférence**

Pour participer à la conférence, communiquez avec Elisabeth Lapointe au 514 868-0597 ou à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca)



Grâce au soutien de

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS DAÏNES  
MONTRÉAL

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS  
LAVAL

Être proche aidant-e c'est beaucoup de résilience, d'adaptation et d'amour.



## Soutien psychosocial individuel

Par téléphone ou par vidéoconférence, nos conseillères aux proches aidants continuent d'offrir, sur rendez-vous, un soutien psychosocial individuel aux proches aidants.

- Écoute bienveillante
- Ressources et information
- Moyens pour vous recentrer et retrouver un équilibre
- Plan d'intervention adapté et personnalisé
- Stratégies pour prévenir ou affronter l'épuisement

Prenez rendez-vous au **514 868-0597** ou par courriel à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca)



## Ateliers de formation destinés aux proches aidants de personnes vivant avec la maladie de Parkinson

Parkinson Montréal-Laval offre une série de 4 ateliers de formation d'une durée d'environ une heure chacun permettant aux proches aidants d'en connaître davantage sur la maladie de Parkinson et de développer de nouveaux réflexes d'approche face au rôle qu'ils jouent et au maintien de leur équilibre personnel. En participant à ces ateliers, vous repartirez avec de nouvelles connaissances, des stratégies et une série de documents informatifs.

Les ateliers auront lieu les 4 mardis de novembre soit les **3, 10, 17 et 24 novembre, de 19h à 20h30**

Pour prendre part à ces ateliers, communiquez avec Sophie Lecours au 514 868-0597, poste 2 ou à [soutienpml@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpml@parkinsonquebec.ca).



Grâce au soutien de

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS  
MONTRÉAL

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS  
LAVAL



# Calendrier

des activités de Parkinson Montréal-Laval

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

Pratique ta voix  
(page 6)

## SEPTEMBRE

- 10 septembre Groupe de soutien pour les proches aidants en français (page 8)
- 13 septembre Parcours Parkinson 2020 (page 2)
- 15 septembre Conférence : Naviguer le système de la santé (page 7)
- 24 septembre Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (page 8)

## OCTOBRE

- 8 octobre Groupe de soutien pour les proches aidants en français (page 8)
- 22 octobre Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (page 8)

## NOVEMBRE

- 3 novembre Ateliers de formation destinés aux proches aidants (page 8)
- 5 novembre Groupe de soutien pour les proches aidants en français (page 8)
- 10 novembre Ateliers de formation destinés aux proches aidants (page 8)
- 12 novembre Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (page 8)
- 17 novembre Ateliers de formation destinés aux proches aidants (page 8)
- 19 novembre Ateliers de formation destinés aux proches aidants (page 8)
- 24 novembre Ateliers de formation destinés aux proches aidants (page 8)

## DÉCEMBRE

- 10 décembre Groupe de soutien pour les proches aidants en français (page 8)
- 17 décembre Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (page 8)



# D'AUTRES RESSOURCES

d'intérêt à Montréal et à Laval

En ce temps de pandémie, il est normal de ressentir le besoin d'être écouté et accompagné. C'est pourquoi nous voulons vous rappeler que dans notre grande région de Montréal et Laval, plusieurs organismes, bien qu'ils ne s'adressent pas uniquement aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson, offrent des services susceptibles de vous intéresser. En voici un aperçu.

## **Le 211 Grand Montréal**

Il s'agit d'un service d'information et de référence disponibles 7 jours sur 7, de 8 h à 18 h. En collaboration avec les organisations communautaires, il donne accès à toutes les informations disponibles sur les ressources sociales et communautaires qui sont mises à jour en ligne chaque année. C'est un service gratuit pour les personnes à faible revenu, les personnes âgées et les nouveaux arrivants. Pour plus d'information, visitez leur site Web au 211qc.ca.

## **Les cliniques des troubles du mouvement du CHUM et du CUSM**

Elles desservent les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et d'autres troubles du mouvement au Québec. Elles sont à la fine pointe de ce qui se fait en termes de services diagnostiques, d'évaluation et de suivi. Les équipes comprennent des neurologues, des infirmières spécialisées, des physiothérapeutes, des orthophonistes, des travailleurs sociaux et des ergothérapeutes. Une référence de votre médecin traitant est requise pour être admis à ces cliniques.

## **Des centres de jour**

Plusieurs centres de jour offrent des programmes d'exercices adaptés pour les parkinsoniens. La plupart requière une référence du CLSC. Pour plus d'information, veuillez appeler au 514 644-4545. Pour trouver votre CLSC, visitez le site Web : [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/).

## **Parkinson en mouvement**

L'OBNL Parkinson en mouvement (PEM) offre des cours de danse-mouvement et de chant conçu pour les parkinsoniens. Ses cours sont offerts au Centre-ville de Montréal, à Rosemont et à Notre-Dame-de-Grâce; bientôt à Laval et à Dorval. Communiquez avec PEM au 514 842-0322 ou visitez le [parkinsonenmouvement.org](http://parkinsonenmouvement.org).

## **Centre communautaire Cummings**

Ce centre propose des programmes adaptés pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson, dont des exercices, de la boxe et du Tai Chi. Pour plus d'information, communiquez avec le Centre au 514 342-1234 ou visitez leur site Web : [cummingscentre.org/maladie\\_parkinson](http://cummingscentre.org/maladie_parkinson).

## **Le Réseau Aidant (pour les proches aidants)**

Il s'agit d'un réseau d'apprentissage à distance offrant du soutien aux aidants, à leurs proches ainsi qu'aux professionnels de la santé qui travaillent avec eux. Plusieurs organismes, dont Parkinson Québec, y affichent des téléconférences. Visitez leur site Web : [lereseauaidant.ca](http://lereseauaidant.ca).

### **L'Appui Montréal pour les proches aidants :**

Tél. : 1 855 852-7784 ou [lappui.org/montreal](http://lappui.org/montreal)

### **L'Appui Laval pour les proches aidants :**

Tél. : 1 855 852-7793 ou [lappui.org/laval](http://lappui.org/laval)

### **L'Association lavalloise des personnes aidantes :**

Tél. : 450 686-2572 ou [aldpa.org](http://aldpa.org)

### **Le Centre Évasion : Répit en centre et à domicile :**

Tél. : 514 738-5151 ou [centreevasion.com](http://centreevasion.com)

### **Y des femmes de Montréal :**

Tél. : 514-866-9941 ou [ydesfemmesmtl.org](http://ydesfemmesmtl.org)

# POUR NOUS SOUTENIR

et avoir un impact concret et immédiat

À Parkinson Montréal-Laval, nous nous considérons choyés de compter sur l'appui de plusieurs donateurs qui nous permettent d'offrir des services de proximité aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et à leurs proches aidants.

**Vous souhaitez honorer un proche touché par la maladie.**

**Vous souhaitez contribuer à la pérennité de nos services.**

**Vous souhaitez avoir un impact concret et tangible.**

**Nous serions honorés de compter sur votre appui.**



Donnez en ligne : <https://www.canadahelps.org/fr/organismesdebienfaisance/societe-parkinson-du-grand-montreal/>

Vous pouvez également effectuer un don par la poste.

Communiquez avec nous pour obtenir un formulaire de don.

Enfin, vous pouvez aussi vous présenter à notre bureau pour faire un don en personne, qu'il soit en argent comptant ou par chèque.

Merci de votre soutien.





**MONTRÉAL  
LAVAL**