

LE BULLETIN

de Parkinson Montréal-Laval

Avril 2021



Dans ce numéro

- Nouvelles de Parkinson Montréal-Laval | p. 2 à 3
- Nouvelles de nos partenaires de la communauté | p. 4
- Nos services de proximité | p. 5 à 7
- Nos conférences | p. 8 à 9
- Calendrier | p.10
- Des ressources d'intérêt à Montréal-Laval | p. 11

Nos coordonnées

- 560, rue Ontario Est
- Montréal, Québec H2L 0B6
- ☎ 514 868-0597
- 🌐 parkinsonmontreallaval.ca
- ✉ montreal-laval@parkinsonquebec.ca

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

MONTREAL
LAVAL

NOUVELLES

de Parkinson Montréal-Laval



Positifs et actifs avec Parkinson Montréal-Laval

Si la crise sanitaire a quelque peu modifié la façon de faire, elle n'a heureusement pas eu d'impacts sur les services offerts. Que ce soit par téléphone, par vidéoconférence ou par courriel, 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 des proches aidants.

En ce début de printemps, nous vous proposons un bouquet de services et d'activités et nous vous confirmons que nous resterons disponibles en vidéoconférence et par téléphone jusqu'à la levée des restrictions sanitaires.

Restons connecté.e.s!

Que ce soit sur notre site Internet ou sur nos réseaux sociaux, vous pouvez facilement avoir accès aux informations dont vous avez besoin : renseignements sur la maladie de Parkinson; services aux personnes qui vivent avec la maladie et aux proches aidants; événements et actualités; ressources disponibles; bénévoles et implications.

 <http://parkinsonmontreallaval.ca>

 [@parkinsonmontreal.laval](https://www.facebook.com/parkinsonmontreal.laval)

 [parkinsonml](https://www.instagram.com/parkinsonml)

Un service de prêt de tablettes

Pour les proches aidants montréalais membres de Parkinson Montréal-Laval qui ne disposent pas du matériel informatique nécessaire pour participer à nos activités en ligne, nous mettons en place un service de prêt de tablettes électroniques. C'est un service gratuit et clé en main.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par courriel à montréal-laval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514 868-0597

Un beau démarrage pour le projet jumelage!

Lancé en janvier 2021, le projet jumelage vise à mettre en contact des personnes vivant avec la maladie de Parkinson et désireuses de partager leur expérience, d'apprendre de l'autre et de développer des nouvelles idées pour mieux vivre avec la maladie. Grâce à l'implication de notre conseillère Annie Cusson, l'objectif est atteint avec 10 binômes créés qui ont tous bénéficié d'un accompagnement et d'une boîte à outils pour favoriser les échanges et l'entraide.

#FleurissonsLEspoir : la campagne de dons de tulipes virtuelles revient!

En ce début de printemps, Parkinson Montréal-Laval continue à cultiver la solidarité. Comme l'année dernière, contexte sanitaire oblige, le don de tulipes, campagne clé pour toutes les personnes touchées, revient avec un format adapté : du 1er au 30 avril 2021, les personnes sont invitées à faire un don de tulipes virtuelles sur la plateforme [CanaDon.org](https://www.CanaDon.org) en choisissant l'onglet tulipes virtuelles. Par ailleurs, pour qu'ensemble nous #FleurissonsLEspoir en ce mois d'avril, chaque semaine, des témoignages inspirants seront publiés, un bouquet d'activités sera proposé et, cerise sur le gâteau, un défi photo sera lancé.



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^r 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
438 483-5535

NEUROMOTRIX

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

neuromotrix.com
514 946-9010

CENTRE NATIONAL DE DANSE-THÉRAPIE DES GRANDS BALLETS

- Cours de danse adaptée
1435, de Bleury
4^e étage, Montréal

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
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, mais sa pratique permet aussi 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!

NOUVELLES

des partenaires de la communauté

Malgré le fait que vous n'avez plus à vous déplacer jusqu'à nos bureaux pour profiter de nos services, nous vous invitons à rester actifs! Nos partenaires sportifs restent mobilisés 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 et vous pouvez vous inscrire à un groupe en tout temps.

Pour plus d'informations, visitez parkinsonenmouvement.org ou envoyez un courriel à 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 et 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

NeuroMatrix

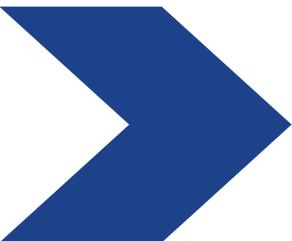
Découvrez les **séances privées à domicile**, les **séances de groupe en vidéoconférence**, ou encore les ateliers de **marche avec bâtons**.

Du lundi au vendredi, en vidéoconférence, de 11h à 12h, vous avez le choix entre plusieurs cours : 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





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 ou 514 868-0597

Diagnostic récent – Rencontre personnalisée pour personnes diagnostiquées et leurs proches (en vidéoconférence)

C'est tout à fait normal de s'interroger et d'avoir des inquiétudes après le diagnostic de la maladie de Parkinson. Pour vous accompagner en tant que personne vivant avec la maladie de Parkinson ou en tant que proche, Parkinson Montréal-Laval vous offre une rencontre pendant laquelle vous pourrez obtenir de l'information sur la maladie, poser vos questions et partager vos craintes pour être rassurés et conseillés.

QUESTIONS ABORDÉES :

- Par où commencer ?
- Comment maintenir votre qualité de vie?
- Comment envisager l'avenir?
- Comment mieux faire face à cette maladie?



Horaire : à déterminer selon les besoins et les disponibilités.

Pour plus d'informations ou prendre rendez-vous : soutienpml@parkinsonquebec.ca ou 514 868-0597



Groupe d'entraide

Présentement, un groupe d'entraide est animé, bénévolement et de façon virtuelle, par Diane Patenaude qui vit elle-même avec la maladie de Parkinson.

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 personnes qui vous comprennent parce qu'elles vivent des situations similaires. C'est grâce au partage d'expériences diversifiées que vous vous sentirez soutenu.



Horaires et inscriptions : montreal-laval@parkinsonquebec.ca | 514 868-0597



Ateliers de méditation

Bonne nouvelle, les ateliers de méditation reviennent pour une série de 8 rencontres **tous les lundis du 12 avril au 31 mai, de 13h30 à 15h**. Animés par Annie Cusson, conseillère chez Parkinson Montréal-Laval, ces ateliers permettent d'expérimenter différentes techniques de méditation et de relaxation pour vous aider à retrouver la sérénité.

Pour vous inscrire : servicespml@parkinsonquebec.ca

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, professeure 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 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 Élisabeth Lapointe, 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 jeudis du mois, de 9h30 à 11h.

Les rencontres en anglais ont lieu tous les 3e jeudis du mois, de 9h30 à 11h.

Inscrivez-vous au 514 868-0597 ou à soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca



Soutien psychosocial individuel

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

- 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

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

Au mois de mai, Parkinson Montréal-Laval offrira aux proches aidants une série de 4 ateliers de formation, suivie d'une rencontre de partage avec une proche aidante.

Ces ateliers permettront aux proches aidants d'en connaître davantage sur la maladie de Parkinson, de développer de nouveaux réflexes d'approche face à leur rôle et de veiller au maintien de leur équilibre personnel. En participant à ces ateliers, ils et elles repartiront avec de nouvelles connaissances, des stratégies et une série de documents informatifs.

Donnés à distance (sur zoom) en petit groupe de 8 à 10 participants, **ces ateliers seront animés par notre conseillère Sophie Lecours et auront lieu tous les mercredis du mois de mai (5, 12, 19 et 26 mai) et le premier mercredi de juin (2 juin) de 10h30 à 12h.**

Pour toute question ou pour prendre part aux ateliers, veuillez communiquer avec Sophie Lecours par téléphone au 514 868-0597 #2 ou par courriel à soutienpml@parkinsonquebec.ca

Grâce au soutien de



Service Répit et Exercices

Quand on est proche aidant, ce n'est pas toujours simple de se libérer du temps pour participer à certaines de nos activités. Difficile, en effet, de laisser son proche seul pendant ce moment. C'est pourquoi, avec notre partenaire NeuroMotrix, nous vous proposons le service *Répit et Exercices*.

Le principe? Lorsqu'un proche aidant participe à l'une des activités proposées par Parkinson Montréal-Laval (groupe d'entraide, conférence, suivi téléphonique...), le proche aidé peut bénéficier gratuitement d'une séance d'exercices à domicile avec l'un des kinésithérapeutes de NeuroMotrix.

Si vous souhaitez bénéficier de ce service ou si vous avez des questions, vous pouvez contacter Janie Guénette par courriel à montreal-laval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514-868-0597, poste 1.

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



NOS CONFÉRENCES

Avril - Mai 2021

Cultivez l'autocompassion

13 avril - 13h à 14h30



Conférence présentée par Madeleine Fortier, conseillère, accompagnatrice et formatrice, fondatrice et présidente d'Accent Carrière.

Venez découvrir et échanger sur la notion de l'autocompassion, c'est-à-dire la capacité d'une personne à se reconforter, s'apaiser et se motiver avec encouragement quand elle souffre ou quand elle se sent inadéquate ou incapable.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Janie Guénette par courriel à montreal-laval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514-868-0597.



Culpabilité et épuisement des proches aidant.e.s

21 avril - 10h à 11h

Conférence animée par Sylvie Riopel, responsable de la vie associative du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM).

Durant cette conférence, elle expliquera les mécanismes de la culpabilité. Elle se penchera sur la question de l'épuisement et présentera des moyens concrets pour reconnaître et dépister les signes précurseurs de l'épuisement afin de l'éviter.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Élisabeth Lapointe par courriel à soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514-868-0597, poste 523



Grâce au soutien de

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
MONTRÉAL

L'APPUI POUR
LES PROCHES
AIDANTS
LAVAL

Bouger et Vivre

29 avril - 13h à 14h30

Conférence présentée par Mireille Couture, kinésiologue et Mathieu Boucher-Costi, étudiant en kinésiologie de Bouger et Vivre .

Ils vous présenteront les impacts de l'activité physique sur la santé mentale et physique ainsi que ses effets sur le cerveau. Ils vous partageront aussi leurs recommandations. Pour conclure, ils vous proposeront un quiz et une période de questions-réponses.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Janie Guénette par courriel à montreal-laval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514-868-0597, poste 1.



Lecture théâtrale Pink Boys and Old Ladies

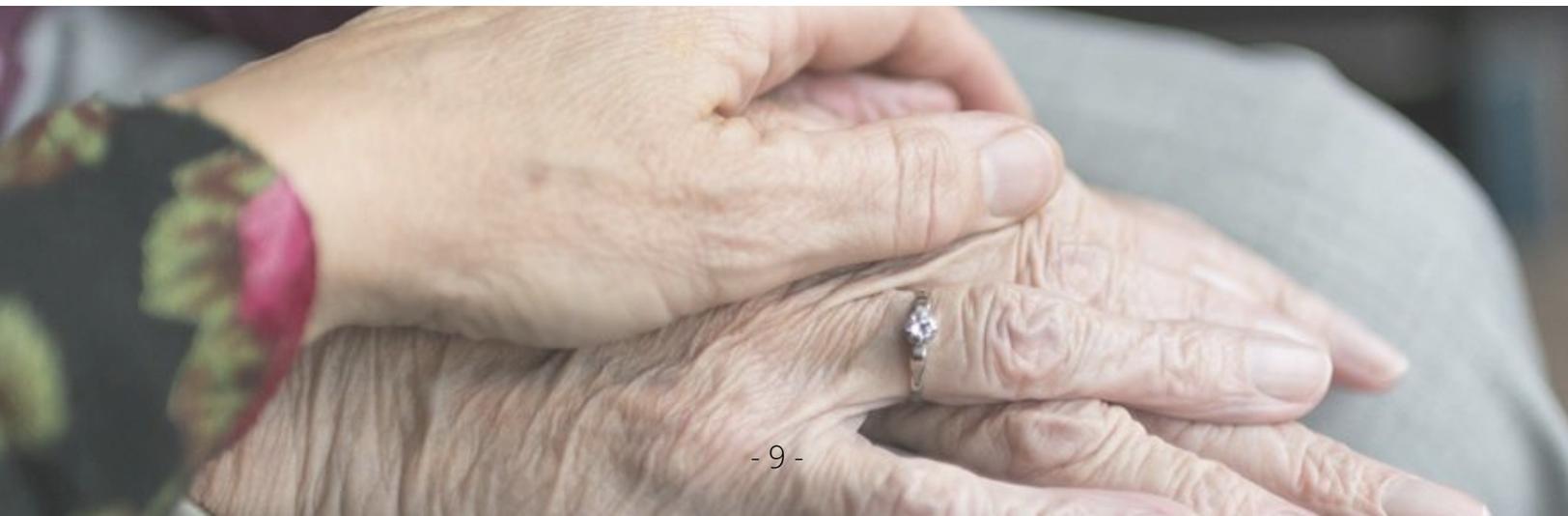
12 mai - 10h à 11h30

Représentation virtuelle offerte par le théâtre Bluff de Laval.

Normand, qui n'est pas normand, est un petit garçon assez banal, mais Normand aime porter des robes. La sœur du père de Normand trouve ce comportement limite. La mère de Normand aimerait parfois ouvrir la tête de son fils pour voir ce qui cloche à l'intérieur, mais Normand ne veut pas changer de sexe. Le père de Normand, ne sachant sur quel pied danser, décide un jour d'accompagner son fils en robe à l'école...

La représentation sera suivie d'une discussion de 30 minutes sur les thèmes abordés par ce texte comme, par exemple, la quête d'identité, l'affirmation de sa différence, les étiquettes et le poids de celles-ci... Parkinson Montréal-Laval invite les dyades aidés-aidants à y assister.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Élisabeth Lapointe par courriel à soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca ou par téléphone au 514-868-0597, poste 523





Calendrier

des activités de Parkinson Montréal-Laval

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
AVRIL	12, 19 ET 26 AVRIL Ateliers de méditation (PAGE 5)	13 AVRIL Conférence - <i>Cultivez l'autocompassion</i> (PAGE 8) 20 AVRIL Groupe d'entraide avec Diane Patenaude (PAGE 5)	21 AVRIL Culpabilité et épuisement des proches aidants (PAGE 8)	1er AVRIL Groupe de soutien pour les proches aidants en français (PAGE 6) 15 AVRIL Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (PAGE 6) 29 AVRIL Conférence <i>Bouger et Vivre</i> (PAGE 9)	TOUS LES VENDREDIS Pratique ta voix (PAGE 6)
MAI JUN	3, 10, 17, 24 ET 31 MAI Ateliers de méditation (PAGE 5)	18 MAI ET 15 JUIN Groupe d'entraide avec Diane Patenaude (PAGE 5)	5, 12, 19, 26 MAI ET 2 JUIN Ateliers de formation destinés aux proches aidants (PAGE 7) 12 MAI Lecture théâtrale (PAGE 9)	6 MAI Groupe de soutien pour les proches aidants en français (PAGE 6) 20 MAI Groupe de soutien pour les proches aidants en anglais (PAGE 6)	



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 disponible 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'informations, visitez leur site Web 211qc.ca.

Les cliniques des troubles du mouvement du CHUM et du CUSM

Elles s'occupent des personnes vivant avec la maladie de Parkinson et d'autres troubles du mouvement au Québec. Elles sont à la fine pointe de ce qui se fait dans les services de diagnostic, 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 dans 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'informations, veuillez appeler au 514 644-4545. Pour trouver votre CLSC, visitez le site Web 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. Les 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 438-823-1049 ou visitez le site 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'informations, communiquez avec le Centre au 514 342-1234 ou visitez leur site Web cummingcentre.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.

L'Appui Montréal pour les proches aidants :

Tél. : 1 855 852-7784 ou lappui.org/montreal

L'Appui Laval pour les proches aidants :

Tél. : 1 855 852-7793 ou lappui.org/laval

L'Association lavalloise des personnes aidantes :

Tél. : 450 686-2572 ou aldpa.org

Le Centre Évasion, Répit en centre et à domicile :

Tél. : 514 738-5151 ou centreevasion.com

Y des femmes de Montréal :

Tél. : 514-866-9941 ou 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.



Vous pouvez donner 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.





**MONTREAL
LAVAL**