

# LE BULLETIN

de Parkinson Montréal-Laval

Octobre 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 6
- Nos conférences | p. 7 à 8
- Calendrier | p.9
- Des ressources d'intérêt à Montréal-Laval | p. 10

## Nos coordonnées

560, rue Ontario Est  
Montréal, Québec H2L 0B6

☎ 514 868-0597

🌐 [parkinsonmontreallaval.ca](http://parkinsonmontreallaval.ca)

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

# NOUVELLES

## de Parkinson Montréal-Laval



### Connecté.e.s et à vos côtés!

Que ce soit par téléphone, par vidéoconférence ou par courriel, toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval reste mobilisée pour continuer à vous proposer, tout au long de l'année, **des services adaptés**.

Si nous espérons pouvoir vous retrouver en personne prochainement, nous sommes heureux de pouvoir vous offrir tous nos services et toutes nos activités à distance.

C'est donc plus motivée que jamais que l'équipe vous attend pour passer ensemble un automne qui sera loin d'être monotone.

### Connect'Aide : bénéficiez de notre prêt de tablettes

Pour les proches aidant.e.s qui ne disposent pas du matériel informatique nécessaire pour participer à nos activités, **4 tablettes sont encore disponibles** dans le cadre de notre service de prêt. **Gratuit et clé en main**, ce service inclut un accompagnement de nos partenaires de *La Puce Informatique* et *La Coop Ressource Informatique*.

Pour plus d'informations, contactez-nous à [montréal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montréal-laval@parkinsonquebec.ca) ou par téléphone au 514 868-0597

### Parcours Parkinson : un beau chemin parcouru!

Avec le Parcours Parkinson, l'été a été placé sous le signe de la solidarité avec plus de **24 000 dollars amassés**. Grâce à votre générosité, on peut dire que l'été s'est terminé en beauté!

Et bonne nouvelle, il n'est pas trop tard pour participer! Vous avez **jusqu'au 31 octobre pour faire un don ou relever un défi**.

Vous trouverez toutes les informations sur le Parcours sur notre site Internet : [parkinsonmontreallaval.ca/2021/06/en-route-pour-le-parcours-parkinson/](http://parkinsonmontreallaval.ca/2021/06/en-route-pour-le-parcours-parkinson/)

Par ailleurs, si vous souhaitez voir ou revoir le Facebook Live organisé le 12 septembre dernier, rendez-vous sur notre page Facebook : [facebook.com/parkinsonmontreal.laval](https://facebook.com/parkinsonmontreal.laval)



# En route avec TANDEM : de l'apprentissage et du partage avec notre programme de jumelage



Après un projet-pilote cet hiver, nous avons développé TANDEM, un programme de jumelage entre deux personnes vivant avec le Parkinson. Le principe? **Mettre en contact deux personnes désireuses de partager leur expérience**, d'apprendre de l'autre et de développer des nouvelles idées pour mieux vivre avec la maladie.

Toutes les personnes peuvent participer, sans égard au nombre d'années écoulées depuis le diagnostic.

Chaque tandem s'engage à effectuer **au moins trois activités** (en physique ou en ligne) que les participant.e.s choisissent ensemble : un appel téléphonique, une vidéoconférence, une séance d'activité physique, une visite au musée ou encore une rencontre au restaurant.

Pour plus d'informations ou pour participer : [communicationspml@parkinsonquebec.ca](mailto:communicationspml@parkinsonquebec.ca)



## Profitez de notre service Répét et Exercices

Vous êtes proche aidant.e d'une personne vivant avec la maladie de Parkinson et vous souhaitez participer à une de nos activités? Mais le problème c'est que vous ne souhaitez pas laisser votre proche seul.e pendant ce moment?

Bonne nouvelle, **nous vous proposons gratuitement le service Répét et Exercices**. Le principe? Lorsqu'un.e proche aidant.e participe à l'une des activités proposées par Parkinson Montréal-Laval (groupe d'entraide, conférence, suivi téléphonique...), le ou la proche aidé.e peut bénéficier gratuitement d'une séance d'exercices à domicile avec l'un des kinésiologues de NeuroMotrix.

Pour pouvoir en bénéficier : [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca).



## 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 bénéfices sont multiples, et plusieurs études suggèrent que l'exercice contribue à retarder la progression de la maladie.

Dr Michel Desjardins, directeur du Centre de l'Activité et du Mouvement (CAM) à l'Université de Montréal.

« Ça fait plus de 25 ans que je marche, vaude, danse, cours, étire et déteste... et je l'intention de continuer encore longtemps. »  
© Parkinson Québec - Réseau québécois de personnes atteintes de 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!**

<p><b>PARKINSON EN MOUVEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ateliers de danse-mouvement, ateliers de chant, danse-thérapie</li> <li>Plusieurs points de service à Montréal, Laval et en Montérégie</li> </ul> <p>parkinsonmouvement.org 438 483-5535</p>	<p><b>NEUROMOTRIX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinésologue à domicile, en studio, seul ou en groupe</li> <li>Bien-être, marche, équilibre, yoga, etc.</li> <li>À Montréal, Laval et les environs</li> </ul> <p>neuromotrix.com 514 946-9010</p>
<p><b>CENTRE NATIONAL DE DANSE-THERAPIE DES GRANDS BALLETS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cours de danse adaptés</li> <li>1425, de Bleury</li> <li>4<sup>e</sup> étage, Montréal</li> </ul> <p>centredansetherapie.com 514 849-0269 poste 3</p>	<p><b>KINATEX SPORTS PHYSIO ROCKLAND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices personnalisés avec l'approche LSVT BIG</li> <li>Séances de physiothérapie adaptée</li> </ul> <p>kinatex.com/rockland 514 667-3828</p>

# 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! 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](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 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](mailto:lesstudios@grandsballets.com)

### NeuroMotrix

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

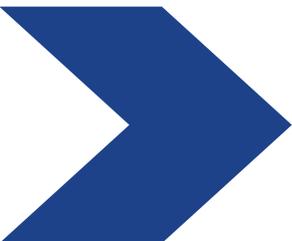
Du lundi au vendredi, en vidéoconférence, de 11h à 12h, vous avez le choix entre plusieurs cours : neuro intensité, neuro équilibre, neuro flexibilité, boxe adaptée ou encore mouvements sur chaise.

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

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



NeuroMotrix



# 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

## 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.

Horaire : à déterminer selon les besoins et les disponibilités.

**Pour plus d'informations ou prendre rendez-vous :**  
[montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca) ou 514 868-0597



## Groupe d'entraide

Présentement, deux groupes d'entraide sont animés, bénévolement et de façon virtuelle, par :

- **Claire Savage, tous les 2èmes mardis de chaque mois à 18h30**
- **Diane Patenaude, tous les 3èmes mardis de chaque mois à 13h30 (sauf en octobre, où le groupe aura lieu le 26 octobre)**

Ces groupes permettent 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.

**Horaires et inscriptions :** [montreal-laval@parkinsonquebec.ca](mailto:montreal-laval@parkinsonquebec.ca) | 514 868-0597



## Ateliers de méditation

Cette année, nous continuons à vous proposer des **ateliers de méditation**.

Les participant.e.s pourront prendre conscience de leur corps, en mouvement et à l'arrêt, et de leur activité mentale afin de développer plus de présence et s'outiller à plus de bien-être physique, de calme intérieur et de clarté mentale.

**Horaires et inscriptions :** [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca)



## Pratique ta voix revient 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, offert en vidéoconférence sur Zoom, tous les vendredis de 16h à 17h en groupe.**

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](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 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 2èmes mercredis du mois, de 9h30 à 11h.**

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

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

# NOS CONFÉRENCES

Octobre - novembre 2021

## Apprendre à mettre ses limites

20 octobre de 13h à 14h30 - En ligne

Conférence gratuite présentée par **Marie-Pier Leclerc**, enseignante et formatrice | Yoga, méditation et danse | Approches classiques et thérapeutiques

Venez échanger sur sujet sensible et parfois tabou : **l'importance de connaître et de mettre ses limites, face à nous et face aux autres.**

Des outils et exercices de réflexion seront partagés aux participant.e.s afin de leur permettre de bien intégrer les idées discutées dans leur quotidien.

**Pour vous inscrire, veuillez contacter Élisabeth Lapointe par courriel à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca) ou par téléphone au 514-868-0597.**



## De la parole aux actes

4 novembre de 18h à 19h15 - En ligne

Conférence gratuite animée par **Manu Militari**, rappeur et écrivain.

Avec son parcours atypique et singulier, Manu invite son auditoire à poursuivre **la quête du bonheur et de ses objectifs**. Il évoque ainsi la persévérance malgré toutes les embûches pouvant survenir...

Artiste et premier québécois à vendre des milliers et des milliers d'albums rap, Manu Militari a su tracer sa voie, autodidacte, rêveur et grand voyageur.

**Pour vous inscrire, veuillez nous contacter à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca) ou au 514-868-0597, poste 3.**



En collaboration avec



## Café-rencontre avec Nathalie Roy

17 novembre de 9h30 à 10h30 - En ligne

Conférence gratuite animée par **Nathalie Roy**, autrice, réalisatrice et journaliste.

Dans son livre *J'ai choisi janvier*, Nathalie Roy évoque avec justesse et sincérité la sensible et difficile question de **l'aide médicale à mourir**.

Venez échanger avec Nathalie Roy sur cette belle œuvre et sur les questions qu'elle y soulève.

**Pour vous inscrire, contactez-nous à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca) ou au 514-868-0597, poste 3.**



## Régimes de protection - Mandat en prévision de l'incapacité

24 novembre de 10h à 11h30 - En personne (Laval)



Conférence gratuite animée par **M. Leclerc** et organisée par DIRA Laval pour les proches aidants de Laval

Cette conférence permettra de présenter la genèse du mandat d'incapacité, son contenu (clauses) et les principales modalités de mise en œuvre à considérer lors de la rédaction d'un mandat

**Pour vous inscrire, contactez-nous à [soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca](mailto:soutienpmlaval@parkinsonquebec.ca) ou au 514-868-0597, poste 3.**





# 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](http://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/](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. 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](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'informations, communiquez avec le Centre au 514 342-1234 ou visitez leur site Web [cummingcentre.org/maladie\\_parkinson](http://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](http://lereseauaidant.ca).

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

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

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

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

**Y des femmes de Montréal :**

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

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

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

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

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

# POUR NOUS SOUTENIR

et avoir un impact concret et immédiat

Chez Parkinson Montréal-Laval, nous nous considérons choyés de compter sur l'appui de plusieurs donateur.rice.s 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.e proche touché.e 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**