

P
A
R
K
i
N
S
O
N

MONTREAL
LAVAL

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2021-2022 ÉDITION

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



TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
MISSION	4
CONSEIL D'ADMINISTRATION	4
ÉQUIPE	
Employés	5
Collaborateur.trice.s et bénévoles	5
LES SERVICES	
Rencontre personnalisée - Diagnostic récent	6
Groupes de soutien fermés pour proches aidant.e.s	7
Groupes d'entraide pour personnes vivant avec la maladie de Parkinson	7
Soutien individuel pour les proches aidant.e.s	7
Pratique ta voix	8
Ateliers de formation	8
Connect'Aide	9
Programme Tandem	10
Répét et Exercices	11
Ateliers Méditation et yoga sur chaise	12
Ateliers Relaxation et méditation	12
Conférences et Cafés rencontres ouverts	13-14
Ligne info référence	15
Projet avec nos partenaires	16
ENGAGEMENT	
Conseil d'administration	17
Adhésions membres (memberships)	17
Comité P.A.C.T.E.	18
Comité de partage et mutualisation des activités	18
Dans les bureaux, une équipe toujours aussi impliquée	19-20
Hommage à Carmen Fortin	21
Communications et relations publiques	22
FINANCEMENT	
Financement	23
Collectes de fonds	
Vente de gâteaux aux fruits	23
Vente de tulipes durant le mois de la sensibilisation	24
Don In Memoriam	24
Parcours Parkinson	25
ÉTATS FINANCIERS	
Résultats	26
Évolution de l'actif net	27
Bilan	28
REMERCIEMENTS	29

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Linda Bambonye



« Chers membres, bénévoles et partenaires,

Je veux débiter par vous signifier à quel point je suis honorée d'avoir le privilège d'être à nouveau présidente du conseil d'administration de Parkinson Montréal Laval cette année. Bien qu'il s'agisse de la deuxième année de la pandémie, le personnel et tous les bénévoles ont relevé le défi de manière exemplaire et ont excellé dans la prestation de services et de soutien offerts aux personnes vivant avec la maladie ainsi qu'à leurs proches.

Je remercie chaleureusement nos nombreux bénévoles et donateurs. Sans les membres de notre conseil d'administration, notre personnel, nos partenaires communautaires et les organismes de financement, l'empreinte de Parkinson Montréal-Laval n'occuperait pas l'espace qu'elle occupe à la fois à Montréal et à Laval. L'augmentation significative du financement accordé par le PSOC, un organisme public dont le mandat est de s'assurer que les organismes à but non lucratif comme PML disposent du financement nécessaire pour assumer leur mission principale, est arrivée à un moment des plus opportuns. La pandémie en cours et les contraintes sociales qu'elle a imposées nous ont empêchés d'organiser, pour une deuxième année consécutive en mode présentiel, notre activité annuelle de financement qu'est le Parcours Parkinson.

Nous avons également eu la chance de bénéficier, pour une troisième année du financement continu octroyé par l'Appui Montréal et l'Appui Laval visant spécifiquement le soutien aux proches aidants. Le rôle des proches aidants continue de croître en valeur et en importance, en particulier dans le contexte actuel.

Grâce au financement supplémentaire, nous avons pu continuer à fournir du soutien, des services et de l'information aux personnes nouvellement diagnostiquées avec la maladie ainsi qu'à leurs proches, organiser des séances d'information sur des sujets d'intérêt ainsi que développer le projet Tandem pour ne nommer que ceux-là.

L'année 2021 a vu un changement convaincant dans l'orientation qui a eu lieu à Parkinson Québec quant à l'importance de créer une approche collaborative avec les organismes régionaux de toute la province au profit des personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Parkinson Montréal-Laval est particulièrement engagé dans cette stratégie de collaboration et nous sommes confiants des avantages à long terme pour toutes les personnes concernées d'un partenariat aussi nécessaire et vital.

Alors que j'attends avec impatience l'année à venir, je suis convaincue qu'avec le soutien de tous, PML se renforcera et continuera à servir les personnes vivant avec la maladie encore longtemps.

Mes sincères remerciements à tous.

Linda Bambonye

Présidente du conseil d'administration de Parkinson Montréal-Laval »

Notre Mission

Parkinson Montréal-Laval a pour mission le mieux-être des personnes confrontées à la maladie de Parkinson et leurs proches par l'offre d'information, de services et de soutien.

Notre conseil d'administration



Linda Bambonye
Présidente



Annie Mathieu
Vice-présidente



Marie-France Cloutier
Secrétaire et trésorière

»



Richard Goulet
Administrateur



Sharon Brissette
Administratrice



Robert Burgy
Administrateur



Diane Patenaude
Administratrice

L'équipe PML

Personnel



Janie Guénette
Coordonnatrice



Élisabeth Lapointe
Coordonnatrice, conseillère
aux proches aidants et
développement des réseaux



Alissa Scholl
Responsable des
communications



Sophie Lecours
Coordonnatrice et conseillère
aux proches aidants
Fin d'emploi en juillet 2021



Marie Corbeil
Conseillère aux proches
aidants pour Montréal
Entrée en poste en septembre 2021

Collaboratrice



Marie-Pier Leclerc
Animatrice bien-être
(contractuelle)

Bénévoles engagées dans les services



Claire Savage
Animatrice de
groupe d'entraide



Diane Patenaude
Animatrice de groupe
d'entraide et conférencière

NOS SERVICES

Connecté.e.s
et à vos côtés !

Que ce soit par téléphone, par vidéoconférence ou par courriel, toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval est restée mobilisée pour continuer à vous proposer, tout au long de l'année, des services adaptés, à distance. Nous espérons vous retrouver en personne en 2022, mais durant l'exercice 2021-2022, nous sommes heureux de rapporter que notre offre de services et nos activités pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches se sont encore une fois maintenues malgré le contexte sanitaire, en plus de s'être grandement diversifiées.

Diagnostic récent - Rencontre personnalisée pour personnes diagnostiquées et leurs proches

Responsable : Sophie Lecours et Marie Corbeil

Lorsque l'on vient d'apprendre que la maladie de Parkinson fera désormais partie de notre quotidien, de nombreuses questions et inquiétudes surgissent. C'est pourquoi, encore cette année, Parkinson Montréal-Laval offre un service de rencontres individualisées pour les personnes nouvellement diagnostiquées et pour leurs proches. L'objectif est de soutenir les participants dans le maintien de leur qualité de vie et de leur proposer des outils concrets d'adaptation face aux nouveaux défis qui les attendent tout au long du processus.

Durant ces rencontres, nous répondons aux questions dans un climat basé sur l'écoute et l'importance d'être bien informé. Nous transmettons et présentons toutes les ressources disponibles et les informations nécessaires afin que les personnes qui se prévalent du service puissent apprivoiser la maladie à leur rythme.

Ces rencontres d'une durée de 1h30 permettent aux personnes d'être écoutées, informées, rassurées et orientées vers les ressources les plus à même de combler leurs besoins en fonction du stade de leur maladie.

En 2021, **24 rencontres** ont eu lieu et **29 personnes** ont été soutenues par ce service.



Groupes de soutien fermés pour proches aidant.e.s

Montréal et Laval

Responsable : Élisabeth Lapointe

En ce qui concerne le soutien psychosocial de groupe, Élisabeth Lapointe a mis en place une rencontre d'une heure et demie par mois, en groupe fermé, comprenant quarante-cinq minutes avec un ou une conférencier(ère) spécialisé(e) invité(e), suivis de quarante-cinq minutes d'échange. Cette formule a été adaptée suite à un sondage de satisfaction envoyé à nos membres proches aidants.

C'est donc un groupe en français, accompagnant **18 personnes** et un groupe en anglais de **12 personnes** qui se sont tenus de façon mensuelle en 2021.

Groupes d'entraide pour personnes vivant avec la maladie de Parkinson

Montréal et Laval



Ces groupes favorisent la verbalisation et l'entraide et sont fondés sur les valeurs de respect, d'ouverture et de non-jugement. Ils permettent de briser l'isolement des participants tout en encourageant le partage d'expériences et le contact social. Ils sont des lieux sûrs où l'on peut échanger avec des gens qui nous comprennent.

Pour l'exercice 2021, deux groupes étaient actifs et animés bénévolement par Diane Patenaude et Claire Savage. Nous tenons à les remercier chaleureusement.

C'est **19 rencontres** qui ont eu lieu de façon virtuelle afin de s'assurer de la continuité du service dans le contexte de la Covid.

Ce virage virtuel a permis d'ouvrir les inscriptions à un plus large public, puisque les facteurs de déplacement et de distance ont été éliminés.

Merci encore Claire et Diane pour votre dévouement envers la communauté parkinsonienne.

Soutien individuel pour les proches aidant.e.s

Responsables Montréal : Sophie Lecours / Marie Corbeil

Responsable Laval : Élisabeth Lapointe

Ce sont **89 proches aidants** ont été prises en charge au courant de la période actuellement couverte : 30 proches aidants pour la région de Laval et 59 proches aidants pour Montréal.

Pratique ta voix

Pour une troisième année consécutive, les personnes vivant avec la maladie et membres de Parkinson Montréal-Laval ont eu la chance de pouvoir participer gratuitement aux séances hebdomadaires de Pratique ta voix qui se déroulent dans une ambiance ludique et tout en douceur.



L'objectif est double :

- Répondre au besoin essentiel d'exercer sa voix pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson;
- Former des stagiaires qui doivent mettre en pratique les enseignements reçus.



Les rencontres sont supervisées par Mme Ingrid Verduyck, professeure adjointe à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal, et ses associés. Le bénéfice est donc mutuel !

C'est ainsi que Parkinson Montréal-Laval a soumis à l'équipe de Pratique ta voix **plus de 22 demandes d'inscription** en 2021 tous les vendredis après-midi.

Ateliers de formation

Des ateliers de formation ont également été offerts aux proches aidants leur permettant d'en connaître davantage sur la maladie de Parkinson, de développer de nouveaux réflexes d'approche face à leur rôle de proche aidant et de veiller au maintien de leur équilibre personnel.

En participant à ces ateliers, ils peuvent repartir avec de nouvelles connaissances, des stratégies et une série de documents informatifs. En outre, la série *Maintenir l'équilibre en tant que proche aidant* développée par Parkinson Montréal-Laval offre aux proches aidants une série de **4 ateliers de formation**, suivie d'une rencontre de partage avec un proche aidant.

Donnés à distance (via Zoom) en petit groupe de 8 à 10, ces ateliers ont été animés par notre précédente conseillère aux proches aidants, Sophie Lecours et ont eu lieu tous les mercredis du mois de mai (5,12,19 et 26 mai 2021) et le premier mercredi de juin (2 juin 2021).



Connect'Aide

C'est grâce à une subvention de **20 023,50\$** en provenance de **L'APPUI Montréal** qu'est né le projet de prêt de tablette Connect'Aide.

Le but : fournir, pour une période de six mois renouvelables, à nos proches aidants qui ne disposent pas du matériel informatique et/ou des connaissances essentielles pour naviguer sur le web une tablette clé en main (avec données internet incluses). De plus, un soutien ponctuel est offert par la coordonnatrice de PML tout au long du prêt.

Ce service, entièrement gratuit, **inclus aussi un accompagnement personnalisé dans l'utilisation des technologies** dispensé par *La Puce informatique* (<https://lapuce.org>), une entreprise d'économie sociale qui a pour mission d'offrir à la population de la formation sur les technologies de l'information. Selon leur niveau de connaissances initial, les proches aidant.e.s se voient offrir des formations adaptées portant sur le fonctionnement de la tablette et l'utilisation de la plateforme de vidéoconférence Zoom. Ils ont également accès à des formations complémentaires sur l'utilisation du courriel et sur la sécurité en ligne.

Dans le contexte pandémique, le virage numérique a pris une envolée drastique et notre organisme n'y a pas échappé, puisque tous nos services se sont retrouvés en mode virtuel.

Six tablettes sur dix ont trouvé preneur.e.s. Ils ont non seulement acquis les connaissances nécessaires pour bénéficier des avantages d'Internet, mais également ont pu participer à des activités d'information, de soutien ou de formation offertes en ligne par PML à raison d'au moins une activité par mois. Chose qui aurait été impossible pour eux sans ce programme.

Ce projet-pilote à petite échelle nous a demandé beaucoup d'effort, mais les résultats sont visibles et concrets et nous le considérons comme un succès à poursuivre.



La Puce
RESSOURCE INFORMATIQUE

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS

Projet jumelage

Responsable : Alissa Scholl / Janie Guénette

Transmission . Apprentissage . Non-jugement . Développement . Entraide . Mouvement

Voilà les valeurs et la mission derrière le programme TANDEM. Depuis janvier 2021, TANDEM permet aux participants de partager leurs expériences et de trouver dans ces échanges les ressources et le soutien dont ils ont besoin.

En jumelant deux personnes vivant avec le Parkinson, l'objectif est de mettre en contact 2 PAMP qui désirent partager sur leurs expériences respectives leur permettant ainsi d'apprendre un sur l'autre, d'échanger sur leur réalité et leur offrir l'opportunité de développer de nouvelles idées afin de mieux vivre au quotidien avec la maladie.

Le projet inclut un accompagnement par notre responsable à chaque étape du jumelage et une boîte à outils pour favoriser les échanges et l'entraide.

Toutes les personnes atteintes peuvent participer, sans égard au nombre d'années écoulées depuis le diagnostic et nous sommes heureux de rapporter que déjà **13 jumelages** sont actifs à ce jour.

PROGRAMME TANDEM

PAR
KIN
SON



Transmission - Apprentissage - Non-jugement - Développement - Entraide - Mouvement



Répit et Exercices

Bien que l'on connaisse l'importance de participer à des activités qui contribuent à notre bonne santé physique et mentale, on le sait, quand on est proche aidant.e, ce n'est pas toujours simple de se libérer du temps sans laisser son ou sa proche seul.e pendant ce moment. Voilà la raison d'être du service Répit et Exercices !



C'est pourquoi, avec notre partenaire NeuroMotrix, nous offrons toujours le service Répit et Exercices qui permet à un proche aidant de participer à l'une des activités (groupe d'entraide, conférence, suivi téléphonique...) pendant que le proche aidé peut bénéficier gratuitement d'une séance d'exercices à domicile avec l'un des kinésithérapeutes de NeuroMotrix.



Pensée pour le bien-être des dyades aidés-aidants, cette formule permet :

- Aux proches aidants de pouvoir participer sereinement à nos activités et ainsi bénéficier du soutien et des conseils dont ils et elles ont besoin;
- Aux proches aidés de pratiquer de l'exercice physique, élément essentiel pour maintenir leur autonomie et améliorer leur qualité de vie. En effet, l'activité physique présente de très nombreux avantages pour l'accompagnement de la maladie de Parkinson : amélioration de la flexibilité musculaire, de la coordination, de l'équilibre, diminution de la fatigabilité, diminution du stress et plus encore.



A propos de NeuroMotrix

Spécialiste de l'activité physique adaptée, l'équipe de NeuroMotrix est composée de kinésithérapeutes et d'experts scientifiques spécialisés en troubles neurologiques et en physiologie du vieillissement. Sa mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes qui vivent avec un trouble neurologique comme la maladie de Parkinson.

En 2021, **29 séances** de Répit et Exercices ont eu lieu, pour un montant total investi de **3125.15\$**.



"NeuroMotrix tient à remercier Parkinson Montréal-Laval pour cette précieuse collaboration dans le cadre du programme Répit exercices. C'est un privilège pour nos kinésithérapeutes de passer un moment "actif" avec les personnes atteintes de la maladie, de les faire bouger dans le simple but de leur faire du bien et, par la même occasion, d'offrir un moment de répit à leur proche. À chaque visite à domicile, nous constatons l'immense contribution de Parkinson Montréal Laval à l'équilibre et au bien-être des personnes touchées par la maladie de Parkinson. Nous sommes choqués de collaborer avec votre organisme et tous ses membres, merci pour cette confiance."

Martine Lauzé, NeuroMotrix

Ateliers Méditation et yoga sur chaise

Responsable : Marie-Pier Leclerc

Ces ateliers proposent un assemblage bien équilibré entre la pratique de l'attention (méditation) et le mouvement doux (yoga sur chaise). Les participant.e.s pourront ainsi prendre conscience de leur corps (en mouvement et à l'arrêt) et de leur activité mentale afin de développer plus de présence et ainsi s'outiller à plus de bien-être physique, de bien-être émotionnel et de clarté mentale.

Les objectifs de ces ateliers spécifiquement mis sur pied pour les personnes vivant avec la maladie sont multiples :

- L'acquisition d'outils de gestion du stress et de l'anxiété;
- Le développement d'une meilleure respiration;
- Pratique de techniques permettant le travail de la mobilité, de la flexibilité, de l'endurance physique, de la proprioception et de la coordination.

5 rencontres Zoom ont eu lieu aux mois de septembre et octobre et **12 personnes** ont participé de façon régulière.



Ateliers Relaxation et méditation

Responsable : Annie Cusson

Ces ateliers permettent d'expérimenter différentes techniques de méditation et de relaxation pour aider les participants à retrouver la sérénité et les motiver à mettre en place des habitudes prônant la plénitude. Les objectifs de ces ateliers spécifiquement mis sur pied pour les personnes vivant avec la maladie sont multiples :

- L'acquisition des outils pour mieux gérer le stress et l'anxiété;
- Le développement d'une meilleure respiration;
- L'apprentissage de techniques qui s'intègrent facilement dans la vie quotidienne;
- La mise en pratique des techniques pour mieux composer avec la douleur;
- L'amélioration du sommeil; Le partage d'expérience de la méditation et de la relaxation.



Pour l'année 2021, **8 rencontres Zoom** ont eu lieu entre avril et mai et **une vingtaine de personnes** ont participé de façon régulière.

Conférences et Cafés rencontres ouverts

L'année 2021 fut riche en invités spéciaux. Les conférences et cafés rencontres sont ouverts tant aux proches aidants qu'aux personnes atteintes. Les activités se déroulent sur Zoom et sont de durées variées.

L'adaptation à la maladie et la tolérance des incertitudes

Présentée par Annie Perreault, psychologue, le 15 février 2021, et rassemblant **11 membres participants**.

Comment retrouver l'équilibre en tant que proche aidant.e.s

Avec la docteure Christiane Laberge, le 3 mars 2021, et réunissant **9 participants**.

Apprenez l'autogestion

Avec Annie Cusson, intervenante PML, présenté le 10 mars 2021 à **4 proches aidants**.



Relaxation et méditation guidée

Avec comme invitée spéciale Annie Cusson, intervenante chez PML. Elle a été présentée à **4 membres** le 7 janvier 2021 et à **12 membres** le 21 janvier.

Nutrition et proches aidants

Avec, comme conférencière invitée, docteure Théa Demers, Ph.D., assistée de deux étudiants de l'Université Concordia. Elle a été présentée à **3 membres** le 4 février 2021 et à **13 membres** le 18 février 2021.

Les avancées de la recherche scientifique

Avec, comme conférencier invité, le chercheur danois Paul Khalifé de l'Université Concordia. Elle a été présentée à **4 membres** participants.

Témoignage-discussion

Avec Diane Patenaude le 6 avril dernier devant **11 membres**.

Cultivez l'autocompassion

Avec comme invitée spéciale Madeleine Fortin. Elle a eu lieu le 13 avril 2021 devant **14 membres**.

Culpabilité et épuisement des proches aidant.e.s

Par le RANM, tenue le 21 avril devant **9 membres**.



Bouger et vivre

Avec comme invitée spéciale Mireille Couture. Elle a été présentée le 29 avril 2021 à **11 membres**.

Boys and Old Ladies

Une magnifique lecture théâtrale de BLUFF Laval intitulée Boys and Old Ladies a eu lieu le 12 mai dernier devant **11 membres**.

Apprendre à mettre ses limites

Par notre collaboratrice Marie-Pier Leclerc s'est tenu le 20 octobre 2021 devant **13 membres**.

De la parole aux actes

En collaboration avec Hay Doun, nous avons présenté le témoignage de Manu Militari intitulé De la parole aux actes, le 4 novembre 2021 devant **7 membres**.

Présentation du livre *J'ai choisi janvier*

Par ailleurs, nous avons eu la chance de recevoir Nathalie Roy pour un café rencontre le 17 novembre dernier. Elle est venue nous parler de son livre *J'ai choisi janvier* qui aborde la question difficile de l'aide médicale à mourir. L'évènement s'est tenu devant **10 membres**.

Café rencontre avec Mélyssa Morin

Mélyssa Morin, nutritionniste, est venue animer un café rencontre le 2 septembre 2021 en compagnie de **10 membres**.



LIGNE INFO-RÉFÉRENCE

Nous sommes disponibles pour répondre aux appels des montréalais et lavallois du lundi au jeudi, entre 8h30 à 16h30. C'est notre coordonnatrice qui répond aux appels sur la ligne info-référence afin que les personnes cherchant de l'information sur la maladie, les ressources et les services disponibles trouvent réponses à leurs questions.

D'autres personnes peuvent nous contacter, tels que des professionnels de la santé qui cherchent à référer leurs clients à nos services, des collaborateurs, des partenaires ou des membres.

Excellente nouvelle, en 2021, une belle collaboration s'est installée entre Parkinson Québec et Parkinson Montréal-Laval. En effet, la responsable de la ligne 1-800 de Parkinson Québec redirige désormais les appels en provenance de Montréal et de Laval afin que nous puissions desservir nos membres directement sans intermédiaire.

En 2021, c'est **254 appels reçus**. Une augmentation de 66% par rapport à 2020.

Statistiques :

Provenance des appels :

Appels de Montréal : 73%

Appels de Laval : 23%

Inconnus ou autres : 4%

Identités des appelants :

Personnes atteintes : 46%

Proches aidants : 37%

Professionnels de la santé : 5%

Bénévoles : 0%

Autres (fournisseurs, partenaires, étudiants, proposition, etc) : 12%

PROJETS AVEC NOS PARTENAIRES

Si les projets ont parfois été limités en raison du contexte sanitaire, nous souhaitons remercier chaleureusement nos précieux partenaires qui continuent à se mobiliser. Le projet *Bougez* demeure plus pertinent que jamais!



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

PARKINSON
en mouvement



NeuroMotrix



GB | CENTRE NATIONAL DE DANSE-THÉRAPIE

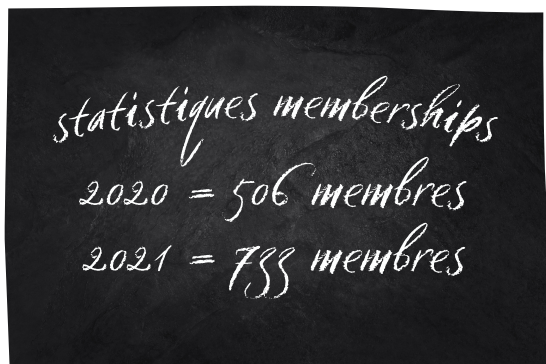
Notre engagement

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.

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET ENGAGEMENT DANS LE MILIEU

Conseil d'administration

Parkinson Montréal-Laval a tenu **10 rencontres régulières** de son conseil d'administration et **3 rencontres spéciales** au cours du mandat 2020-2021. PML est donc heureux d'annoncer qu'il n'y a, pour l'heure, aucun siège vacant au CA. Par ailleurs, deux membres du conseil d'administration, Madame Linda Bambonye et Madame Marie France Cloutier siègent depuis mars 2021 au Conseil d'administration de Parkinson Québec. Les rencontres avec les représentants de Parkinson Québec et des autres organisations régionales ont été riches en partage d'idées et d'information sur les préoccupations touchant les personnes vivant avec la maladie et leurs proches. Cela a amorcé un vent de renouveau basé sur l'échange et la collaboration, toujours dans le but de mieux desservir la communauté parkinsonienne.



Adhésions membres (memberships)

Notre membership en 2020
est de **506 membres**.

Notre membership en 2021
est de **733 membres**.

Notre règlement stipule qu'« Est membre de la SOCIÉTÉ toute personne qui utilise les services ou participe aux activités de la SOCIÉTÉ et/ou fait un don en temps ou en argent et ce, à partir du moment d'une telle contribution, jusqu'à la fin de l'année civile suivante.».

Un climat de renouveau entre Parkinson Québec et les 8 régions partenaires

Comité P.A.C.T.E.

Les objectifs du projet P.A.C.T.E. sont principalement la reprise d'un dialogue sain et productif entre les partenaires et un départage clair des rôles et responsabilités entre Parkinson Québec et les partenaires régionaux. Ceux-ci ont identifié quatre besoins, qui sont liés à l'information/éducation, le soutien à la recherche, la défense des droits et le soutien aux personnes atteintes de la maladie. Ainsi l'objectif du P.A.C.T.E. est d'abord et avant tout une collaboration fructueuse; la bilatéralité étant à l'honneur dans un réseau d'organismes partenaires pour les PAMP et les PA. Un climat de coopération a déjà commencé à porter ses fruits et si nos réalités sont différentes elles sont également complémentaires. Le P.A.C.T.E. se veut un outil qui permet une dynamique positive et encline à permettre à chaque partenaire d'émettre ses opinions et ses préoccupations de façon constructive et démocratique. La direction de Parkinson Montréal-Laval a vivement participé à son élaboration et sa mise sur pied.

En a découlé la formation du **Comité de coordination** avec les coordonnateurs, administrateurs et directeurs généraux des huit régions et Parkinson Québec. Ce comité a pour but de créer un lieu d'échange et de connaissance. C'est l'occasion pour les administrateurs sur le terrain, dont Parkinson Montréal-Laval, de discuter ouvertement et de bâtir des ponts entre nous. Bien que les réalités puissent différer d'une région administrative à une autres, notre mission demeure fondamentalement la même. Le Comité de coordination est une merveilleuse avancée et nous remercions Parkinson Québec pour cette belle initiative. En 2021-2022, c'est **6 rencontres** qui se sont tenues.

Comité de partage et mutualisation des activités

Parkinson Montréal-Laval s'est porté volontaire et notre coordonnatrice a participé à **3 rencontres** en compagnie de Xavier Huot (Parkinson Québec Chaudière-Appalaches) et Sonia Bernier (Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean).

Sous-comité du **Comité de coordination**, le Comité de partage et mutualisation des activités s'est vu donné comme mandat d'évaluer la faisabilité de créer un calendrier commun des activités entre les diverses régions; activités bien évidemment virtuelles et donc mutualisables. Ce principe de partage n'est assorti d'aucune contrainte ou obligation et se base sur la seule volonté ou possibilité. L'échange et la solidarité sont centraux à partir du moment où chaque organisme proposera, selon ses moyens et selon sa politique, des activités, des services ou des conférences.

Le fruit de nos échanges et nos conclusions a été rapporté au Comité de coordination et il en a résulté la décision d'instaurer un google drive afin que chaque région puisse y déposer les événements qu'ils souhaitent ouvrir à la participation des autres régions.

Dans les bureaux de PML

Janie Guénette **Coordonnatrice**

Forte de ses années d'expérience en politique active et comme attachée politique, Janie a toujours été proche du milieu communautaire. C'est en 2019 qu'elle fait un virage définitif en s'intégrant à l'équipe du Centre de Référence du Grand Montréal.

Officiellement en poste depuis septembre 2020 comme coordonnatrice chez Parkinson Montréal Laval, elle peut mettre à profit ses principales passions : l'engagement social et la gestion de projets. Elle détient une scolarité de Maîtrise en science politique.

Élisabeth Lapointe **Coordonnatrice, conseillère aux proches aidants et développement des réseaux**

Ayant réussi à rejoindre beaucoup plus de proches aidants lavallois, notre conseillère aux proches aidants de Laval, Élisabeth Lapointe, qui travaille chez Parkinson Montréal-Laval depuis maintenant deux ans, a vu son nombre d'heures d'intervention doubler pour Laval, avec un total par semaine de 14 heures pour Laval et 13h pour Montréal. Elisabeth a également assuré la continuité des services pour Montréal de juillet à novembre.

Elle s'est également fait ajouter à son mandat le développement des réseaux de l'organisme, la coordination du projet avec l'Appui Laval, ainsi qu'un nombre d'heures d'intervention pour les proches aidants de Montréal.

« Je me sens privilégiée de pouvoir accompagner certain-e-s proches aidant-e-s à travers les étapes de leurs parcours chargé de défis au plan physique et émotionnel » explique-t-elle

Marie Corbeil **Conseillère aux proches aidant.e.s**

Dynamique et engagée, Marie a travaillé avec le Dr Ronald Postuma au Centre Universitaire de Santé McGill pendant quelques années et en recherche pour le Réseau Parkinson Québec, de 2016 à 2021. Ayant réalisé que c'était le contact avec les gens qui la nourrissait le plus et n'étant en clinique qu'une seule journée par semaine, Marie a décidé de rejoindre l'équipe de Parkinson Montréal-Laval afin de nous faire cadeau de ses compétences. Son expérience dans le domaine de la santé, de la recherche et en tant que coach de vie font d'elle une alliée de qualité afin d'accompagner et répondre au mieux aux besoins des proches aidants.

*Une équipe
toujours aussi
impliquée !*

**Alissa Scholl,
Responsable des communications**

Juriste de formation, Alissa a commencé à travailler sur des questions liées au changement climatique à New York et à Paris. En 2016, elle rejoint une agence de communication parisienne au sein de laquelle elle va prendre goût à élaborer des stratégies de communications multicanales, à créer des outils variés et à organiser des événements innovants. Guidée par son envie de s'engager sur des sujets qui lui tiennent à cœur, elle devient en 2019 la chargée des programmes et des communications d'une association française de sensibilisation au commerce équitable.

Communicante aguerrie, Alissa a rejoint l'équipe de Parkinson Montréal-Laval en février 2021 en tant que responsable des communications, un poste qui lui permet de concilier ses aspirations professionnelles et son engagement personnel.

**Sophie Lecours
Coordonnatrice et conseillère aux proches aidants**

Jusqu'en juillet 2021, c'est avec le mandat de bâtir une offre de services spécifiquement adaptés aux besoins des aidants que Sophie a joint l'équipe de PML à l'automne 2018.

Interpellée par les enjeux psychosociaux liés à la perte d'autonomie, elle s'intéresse au travail de psychoéducation auprès des proches aidants, en vue de leur redonner un pouvoir d'agir et de favoriser leur mieux-être, tout en continuant à jouer un rôle indispensable auprès de leurs proches. Dans cette perspective, elle s'est employée à mettre sur pied des conférences et des ateliers de formation et offrir des suivis individualisés.

Au cours de la dernière année, elle a aussi assuré les rencontres pour les personnes récemment diagnostiquées et leur famille et pris en charge les fonctions de coordination du projet de l'Appui Montréal.

En collaboration avec tous les membres de l'équipe de PML, elle souhaite vivement continuer à développer une offre de services d'accompagnement de qualité, accessible et ajustée aux besoins des proches aidants.

Merci Carmen
et bon voyage



Nos plus sincères pensées et remerciements

C'est avec une grande tristesse que l'équipe de Parkinson Montréal-Laval a appris le décès de Carmen Fortin, une bénévole exceptionnelle et engagée au sein de la communauté depuis de nombreuses années.

Après son diagnostic, Carmen s'est rapidement engagée au sein de la communauté de Parkinson Montréal-Laval. Enseignante de formation, elle a voulu partager son expérience avec le plus grand nombre de personnes en créant un groupe d'entraide dans son secteur, puis en devenant « coach » pour les nouveaux animateurs des groupes d'entraide.

Animée par un sentiment d'urgence et l'envie de répondre aux besoins des personnes vivant avec la maladie, elle a donné beaucoup de son temps et a su mobiliser son entourage.

Vivant avec la maladie depuis plusieurs années. Carmen était très active au sein de la communauté. Son engagement a reflété, pour le nous, le pouvoir d'agir positivement, sur soi et sur les autres. Merci encore.

Bénévole engagée et polyvalente, elle est devenue une référence au sein de Parkinson Montréal-Laval. Consciente du bienfait de l'exercice physique, elle parcourait le territoire pour donner des conférences et partager son expertise pour mieux vivre avec le Parkinson. C'est aussi elle qui a mis sur pied les ateliers Pratique ta voix en collaboration avec Mme Ingrid Verduyck, professeure adjointe à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal. Ces ateliers essentiels pour les personnes vivant avec le Parkinson ont lieu une fois par semaine. Toujours prête à proposer de nouveaux projets et s'adaptant aux besoins des personnes, elle savait les aider dans leur prise en charge personnelle. Par ailleurs, Carmen s'est aussi impliquée au niveau de la comptabilité pendant plusieurs années.

Au-delà de son rôle de bénévole, Carmen était une personne courageuse, dévouée et positive.

C'est avec beaucoup de tendresse que Parkinson Montréal-Laval se souviendra de Carmen.

COMMUNICATIONS ET RELATIONS PUBLIQUES

Relations presse

Le contexte pandémique a fait en sorte que plusieurs organismes communautaires et gouvernementaux ont mis sur pause leurs activités, notamment les cinq CIUSSS de Montréal et le CIUSSS de Laval, pour travailler presque exclusivement sur la traçabilité des cas de COVID-19 et les défis qui y sont reliés. Élisabeth Lapointe, notre responsable du développement des réseaux, a gardé autant que possible un contact avec ceux-ci. Aussi, nos liens avec les résidences pour personnes âgées (dans les établissements autonomes et semi-autonomes de plus de 100 résidents) sont demeurés une priorité.

Si le réseautage, nous permettant de faire perdurer notre visibilité, a été plus difficile, Élisabeth s'est assurée de nourrir notre belle collaboration avec divers centres communautaires, avec des Fondations, telle la Fondation Gilles Carle et avec notre grand partenaire l'APPUI. Par ailleurs notre présence sur la Table de Concertation des aînés de Laval - TCRAL et la Table de Concertation des aînés de l'Île de Montréal - TCAIM nous a permis d'établir des liens avec divers partenaires du milieu et de connaître les priorités des aînés, qui sont la grande majorité de nos membres.

Communications

Le poste de Responsable aux communications est essentiel afin de consolider nos relations avec nos membres et partenaires.

L'infolettre a ainsi été envoyée à **13 reprises**. Elle est un outil d'information et de référence pour les activités d'intérêt sur le territoire.

Des éditions du **Bulletin en français et en anglais** sont sorties en octobre 2021 et en avril 2021 et la prochaine édition est prévue pour mars 2022. Le Bulletin contient la mise à jour de nos services et notre programmation. Il est à noter qu'il a été acheminé par la poste à plus de 20 personnes n'ayant pas accès à l'internet, en plus d'être envoyé à nos 1500 contacts via la base de données.

En 2021, nous avons particulièrement mis de l'effort sur la promotion de nos réseaux sociaux afin d'améliorer notre visibilité. Nous avons eu plusieurs bons commentaires concernant notre page Facebook, qui compte **573 abonnés**, que nous alimentons de façon quotidienne en matériel pertinent et d'actualité. Par ailleurs, notre compte Instagram, qui a été créé en août 2020, compte désormais 89 abonnés.



FINANCEMENT

Nous sommes particulièrement reconnaissants de pouvoir compter sur un soutien financier récurrent en provenance du Programme de soutien aux organismes communautaires (**PSOC**), géré par le CIUSSS Centre Sud de l'Île-de-Montréal.

Pour la période 2021-2022, nous nous sommes vu octroyer un montant de **89 063\$**. Ces sommes nous ont permis d'assurer les activités de Parkinson Montréal-Laval en lien avec sa mission globale. Par ailleurs, nous avons bénéficié d'une subvention d'un montant de **10 425\$** de **Centraide du Grand Montréal** par leur programme du FONDS D'URGENCE POUR L'APPUI COMMUNAUTAIRE EN RÉPONSE À LA COVID-19 (FUAC). L'objectif du Fonds d'urgence COVID-19 est d'offrir de l'assistance aux organismes qui prennent en charge les besoins des populations vulnérables durant l'écllosion de la COVID-19 et que ce financement augmente la capacité des organismes de services communautaires à répondre aux besoins immédiats et à court terme par des moyens de soutien et offres de services.

Chez PML, ce montant nous a permis l'embauche d'une conseillère contractuelle qui a effectué des appels téléphoniques aux membres atteints, a mis en place un programme de jumelage et des ateliers de méditation et a contribué au maintien des groupes d'entraide existants.

D'autre part, **L'APPUI Montréal** nous a reconduit notre subvention pour la période débutant le 1er avril 2021 et se terminant le 31 mars 2022, pour un total de **61 407\$**. PML a donc pu répondre aux besoins grandissants des proches aidants. Nous remercions L'APPUI Montréal pour sa confiance à notre égard.

L'APPUI Laval a, pour sa part, accepté de renouveler notre projet en avril dernier pour un montant total de **33 182\$**. Notre belle collaboration avec L'APPUI Laval, les organismes de Laval et avec tous nos membres lavallois, a permis que cette année remplie de défis se déroule beaucoup plus facilement.

Parkinson Montréal-Laval a une diversité de services spécifiquement dédiés à nos proches aidants. En plus des conférences et des cafés rencontres, nous offrons le service de prêt de tablette Connect'aide, nos groupes de soutien mensuels en mode virtuel, tant en anglais et qu'en français, le soutien psychosocial individuel offert par nos conseillères aux proches aidants, le service Répit et exercices, ainsi que les ateliers de formation.

Vente de gâteaux aux fruits

Malheureusement, la cinquième vague de la COVID a eu raison de notre vente annuelle de gâteaux aux fruits, qui était encore cette année 100% virtuelle. En effet, pour des raisons sanitaires, notre fournisseur a interrompu toute livraison à domicile, sans exception. Nous tenons à remercier tous ceux qui nous ont contactés dans le but de nous encourager. Rendez-vous en 2022!

Des dons

qui font avancer la cause

Vente de tulipes durant le mois de la sensibilisation

En raison de la pandémie et des mesures sanitaires strictes, les kiosques de vente de tulipes ont été annulés en 2021. Nous avons donc misé sur une campagne de vente de tulipes virtuelles uniquement. Afin de mousser cette levée de fonds, nous avons mis sur pied une stratégie de communication virtuelle :

- Courriels ou appels des administrateurs à leurs réseaux de contacts;
- Courriels ou appels des superbénévoles à leurs réseaux de contacts;
- Bandeaux signatures électroniques;
- Bandeau Facebook PML;
- Annonce dans l'Infolettre;
- Campagne sur Facebook avec lignes directrices adaptées à la pandémie;
- Courriel de remerciement envoyé automatiquement avec visuel de tulipes;
- Page d'accueil du site web avec les dernières nouvelles de la campagne des tulipes.



Grâce à la générosité de plus de 20 grands donateurs qui ont participé à la campagne des tulipes virtuelles 2021, un montant net de **2 295\$** a été amassé.

Nous tenons à remercier chaudement tous nos collaborateurs et donateurs.

Don In Memoriam

En 2021, Parkinson Montréal-Laval a implanté la possibilité de faire des dons In Memoriam.



Parkinson Montréal-Laval a certes pour mission le mieux-être des personnes confrontées à la maladie de Parkinson et à leurs proches. Cet objectif est au cœur de tous les services et activités que nous mettons sur pied. Cependant, la perte d'un être cher peut se produire et Parkinson Montréal-Laval est là pour accompagner dans les premières étapes du deuil et pour référer vers d'autres ressources visant à supporter nos membres dans ce douloureux processus.

Ainsi, **se souvenir et agir** est un aspect important que nous prenons en compte très sérieusement. Votre don en souvenir d'un.e proche fait la différence. La famille touchée reçoit une carte pour l'informer qu'un don a été effectué en souvenir de la personne, don qui maintient l'espoir en l'honneur d'un être cher. En effet, vos dons nous permettent de continuer à soutenir et à proposer un bouquet d'activités pour apporter, aux personnes vivant avec la maladie et à leurs proches, les services, les conseils et le soutien dont ils et elles ont besoin.

Parcours Parkinson

Quel chemin parcouru depuis le lancement du Parcours Parkinson en juin dernier! La ligne d'arrivée a été franchie avec succès! Les participant.e.s et les donateur.rice.s ont témoigné d'une grande énergie et d'une belle endurance. Grâce à leur implication, le Parcours Parkinson aura permis à Parkinson Montréal-Laval de récolter 24 104\$ en dons. Si cette année encore, nous avons dû nous adapter au contexte sanitaire, le Parcours a surtout été marqué par des défis ambitieux, des moments de convivialité et une grande générosité.



Derrière ces chiffres, ce sont aussi et surtout des personnes engagées. Cette année ce ne sont pas moins de 13 équipes qui ont été formées pour participer au Parcours.

Parmi ces équipes, on retrouve, par exemple, celle de Claudie Séguin qui s'était fixé un objectif ambitieux pour sensibiliser ses proches et sa communauté à la maladie de Parkinson qui fait partie du quotidien de sa famille depuis quelques années. Mais pour Claudie, c'était aussi l'occasion de relever un défi personnel et de dépasser ses limites. Après plusieurs mois de préparation (et malgré quelques imprévus à gérer tout au long de son aventure), Claudie a effectué, le 19 octobre dernier, une course de **25 kilomètres**, suivie d'une marche de 5 kilomètres avec son père qui vit avec la maladie de Parkinson. Sa motivation, son engagement et sa persévérance ont permis à Claudie de récolter **3 020\$** ! Avec cette course et cette marche avec son papa, Claudie a rappelé l'importance de l'activité physique pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson.

Et cette année, certaines équipes ont même dépassé les frontières du Québec! Sharon Brissette, administratrice de Parkinson Montréal-Laval, a aussi réussi à mobiliser avec succès sa communauté avec son équipe et son défi à North Lancaster en Ontario. Le 19 septembre dernier, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, les participant.e.s ont pris part à une marche de 5 kilomètres pour promouvoir l'activité physique et récolter des fonds en l'honneur de Pierre et sa proche aidante Thérèse. Au total, une soixantaine de personnes étaient présentes le jour de l'événement et ont permis de récolter plus de **4 500\$**.

Par ailleurs, l'équipe de Parkinson Montréal-Laval était mobilisée tout au long du Parcours pour vous accompagner. Le 12 septembre dernier, l'équipe vous proposait un Facebook Live pour s'échauffer et se motiver ensemble. Plus de **400 personnes** étaient devant leur écran.

Avec ces beaux résultats, l'équipe est plus motivée que jamais et vous donne rendez-vous l'année prochaine pour un nouveau Parcours Parkinson.



ÉTATS FINANCIERS

Résultats

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL

Résultats

Exercice terminé le 31 décembre 2021

	2021	2020
	\$	\$
Produits		
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal	89 063	70 908
Emploi-Québec	23 465	5 265
Emplois d'été Canada	-	4 211
Subvention salariale d'urgence du Canada	-	2 540
Centraide	10 425	6 455
Carrefour de Soutien aux Aidants de Montréal	61 407	68 163
Carrefour de Soutien aux Aidants de Laval	33 182	19 963
Dons et activités de collecte de fonds	33 617	32 526
Intérêts	5 022	6
	256 181	210 037
Charges		
Salaires et charges sociales	147 141	116 335
Achats - activités de collecte de fonds	307	2 448
Loyer	7 425	5 947
Activités	621	5 002
Programmes communautaires	5 074	642
Déplacements et représentation	84	160
Publicité	595	108
Dépenses de bureau	6 169	7 856
Télécommunications	1 479	991
Assurances	2 032	1 798
Honoraires	32 514	34 361
Intérêts et frais bancaires	2 116	627
Autres	1 062	546
Immobilisations passées en charges	4 726	6 104
	211 345	182 925
EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES	44 836	27 112

Évolution de l'actif net

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL
Évolution de l'actif net
Exercice terminé le 31 décembre 2021

	Affecté (note 3) \$	Non affecté \$	2 0 2 1 Total \$	2 0 2 0 Total \$
SOLDE AU DÉBUT	1 687	52 201	53 888	26 776
Excédent des produits sur les charges	-	44 836	44 836	27 112
Affectation de l'exercice (note 3)	45 000	(45 000)	-	-
SOLDE À LA FIN	46 687	52 037	98 724	53 888

Bilan

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL

Bilan

au 31 décembre 2021

	2021	2020
	\$	\$
ACTIF À COURT TERME		
Encaisse	56 579	32 249
Titre négociable	-	20 006
Subventions à recevoir	24 907	38 241
Débiteurs (note 4)	2 396	7 574
Frais payés d'avance	239	-
	84 121	98 070
PLACEMENT (note 5)	25 012	-
	109 133	98 070
PASSIF À COURT TERME		
Créditeurs (note 6)	7 695	12 344
Apports reportés (note 7)	2 714	21 838
Billet à payer	-	10 000
	10 409	44 182
ACTIF NET		
Grevé d'affectations internes (note 3)	46 687	1 687
Non affecté	52 037	52 201
	98 724	53 888
	109 133	98 070

AU NOM DU CONSEIL

....., administrateur

....., administrateur

REMERCIEMENTS

Parkinson Montréal-Laval tient à remercier tous les bénévoles qui se sont impliqués soit dans les services aux personnes, au sein des collectes de fonds et au conseil d'administration ; sans eux, rien ne serait possible. Merci à nos bailleurs de fonds qui nous font confiance.

Merci à nos partenaires, commanditaires et donateurs qui nous permettent de rayonner sur le territoire. La qualité du travail de nos intervenants fait toute la différence ; nous les remercions.

Finalement, merci à tous les proches aidants qui soutiennent les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et merci à toutes les personnes qui vivent avec cette maladie pour votre courage et persévérance ; vous nous inspirez à travailler plus fort et de mieux en mieux pour votre soutien.





**MONTREAL
LAVAL**