



**MONTREAL
LAVAL**

RAPPORT D'ACTIVITÉS

ÉDITION

2022

Nos coordonnées

560, rue Ontario Est

Montréal, Québec H2L 0B6

514 868-0597

parkinsonmontreallaval.ca

montreal-laval@parkinsonquebec.ca

Mot de la présidente	2
Mission	3
Conseil d'administration	3

ÉQUIPE PML 2022

Employés	4
Bénévoles	4

LES SERVICES

Rencontres individuelles (nouveaux diagnostiqués et leurs proches)	5
Groupes d'entraide PAMP	6
Pratique ta voix	6
Projet jumelage TANDEM	7
Soutien de groupe pour les proches aidants	8
Rencontres individuelles pour les proches aidants	8

NOS PARTENAIRES

Conférences, ateliers, cafés rencontres ouverts	9-10-11-12
NeuroMotrix	13-14
Ligne Info-référence	15

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET VIE COMMUNAUTAIRE

Conseil d'administration	16
Adhésion membres	16
Comité de coordination	17
Dans les bureaux de PML	17-18

COMMUNICATIONS ET DÉVELOPPEMENT DE RÉSEAUX

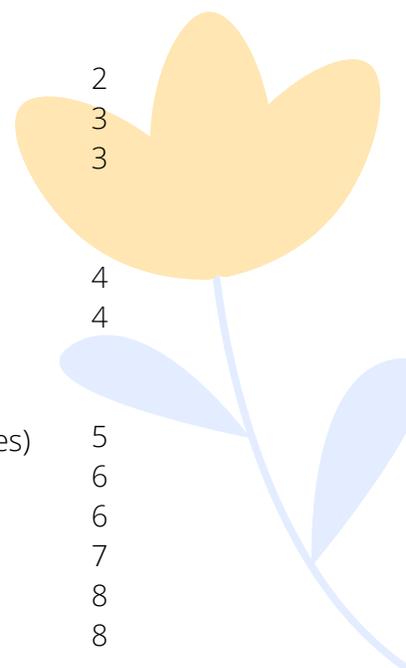
De nouvelles ressources utiles : développement de nos outils	19
Infolettres et envois par courriel	20
Médias sociaux	20
Site internet	20

FINANCEMENT

Présentation	21
Vente de tulipes durant le mois de la sensibilisation	22
Parcours Parkinson	23
Défi vélo	25

ÉTATS FINANCIERS

Résultats	26
Actif net	27
Bilan	28
Remerciements	29



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Linda Bambonye



Chers membres,

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le rapport annuel d'activités de Parkinson Montréal-Laval.

À la lecture de ce rapport, vous serez à même d'apprécier notre engagement continu à l'égard des personnes vivant avec la maladie ainsi qu'à leurs proches sur les territoires montréalais et lavallois.

Notre préoccupation principale demeure la réponse en temps opportun aux demandes d'information, de soutien et de support qui nous parviennent de différentes sources. Grâce à l'engagement de l'équipe dédiée, nous avons su assumer cette responsabilité avec brio.

Nous sommes très reconnaissants de l'appui continu de nos principaux bailleurs de fonds qui reconnaissent le rôle important joué par PML à l'égard des personnes qui sollicitent notre aide.

Un sincère merci pour la merveilleuse solidarité manifestée par les membres du conseil d'administration, nos très généreux donateurs et nos nombreux partenaires.

Bonne lecture

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Bambonye'. The signature is fluid and cursive.

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



Sharon Brissette
Vice-présidente



Marie-France Cloutier
Secrétaire et trésorière

»



Richard Goulet
Administrateur



Jacqueline Ascah
Administratrice



Diane Patenaude
Administratrice

Notre équipe PML de 2022

Membre de l'équipe



Janie Guénette
Directrice générale



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



Marie Corbeil
Conseillère aux proches
aidants pour Montréal



Marie-Pier Leclerc
Responsable des
communications

Collaboratrice



Marie-Pier Leclerc
Animatrice et
conférencière

Bénévoles engagées dans les services



Claire Savage
Animatrice de
groupe d'entraide



Diane Patenaude
Animatrice de groupe
d'entraide et conférencière

NOS SERVICES



Toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval se mobilise, encore et toujours, afin de garder le contact et d'entretenir les liens qui nous unissent. Grâce à nos nombreux services adaptés, il nous est possible de répondre à vos besoins que ce soit par téléphone, par vidéoconférence ou par courriels. Bien que plusieurs de nos activités continueront à être offertes en vidéoconférence, nous avons recommencer, à notre plus grand bonheur, à offrir certaines de nos activités en présentiel. L'année 2022 fut florissante chez Parkinson Montréal-Laval !

Diagnostic récent - Rencontres personnalisées pour personnes diagnostiquées et leurs proches

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 de ces rencontres 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, notre conseillère répond aux questions dans un climat basé sur l'écoute et l'importance d'être bien informé. Nous présentons toutes les ressources disponibles et transmettons l'ensemble des informations nécessaires afin que les personnes qui se prévalent de ce service puissent apprivoiser la maladie à leur rythme.

En effet, 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 2022, 31 rencontres ont eu lieu et 43 personnes ont été soutenues par ce service.

Groupes d'entraide

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 2022, deux groupes étaient actifs et animés bénévolement par Diane Patenaude et Claire Savage et nous tenons à les remercier chaleureusement.

C'est 19 rencontres qui ont eu lieu de façon virtuelle en 2022-2023.

Nous avons poursuivi le mode virtuel suite à un sondage de satisfaction auprès de nos membres participants ce qui nous a permis d'ouvrir les inscriptions à un plus large public, puisque les facteurs de déplacement et de distance ont été éliminés.

Encore une fois, merci infiniment, Claire et Diane, pour votre dévouement envers la communauté parkinsonienne!

Pratique ta voix

Pour une quatrième 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.

En 2022, se sont 29 personnes qui ont profité des bienfaits de cette précieuse collaboration.

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 !

De plus, cette activité contribue grandement à briser l'isolement social qui peut toucher des personnes déjà vulnérables et ces rencontres hebdomadaires, en petit groupe, ont grandement aidé à tisser des liens forts entre les participants.

Pour
PAMP



Programme de jumelage TANDEM

Transmission
Apprentissage
Non-jugement
Développement
Entraide
Mouvement

Voilà les valeurs et la mission derrière le programme **TANDEM**. Il permet aux participants de partager leurs expériences et de trouver dans ces échanges les ressources et le soutien dont ils ont besoin. **En jumelant des personnes vivant avec le Parkinson**, l'objectif est de **mettre en contact 2 personnes** qui désirent partager à propos de leurs expériences respectives tout en leur permettant ainsi d'apprendre l'un sur l'autre, d'échanger sur leur réalité et de 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.

Toute personne atteinte peut participer, sans égard au nombre d'années écoulées depuis son diagnostic et nous sommes heureux de rapporter que 15 jumelages sont toujours actifs à ce jour.

”

Les quelques rendez-vous d'une heure au téléphone furent pour moi très enrichissants. Cela me permis de mettre des mots sur mes émotions. L'importance de parler à quelqu'un qui vit aussi avec la maladie, après une annonce aussi importante que celle-là est immense. **MERCI GAÉTAN** pour ton écoute et ton soutien et **MERCI à PML** d'avoir pensé à moi pour ce projet. Cette participation est une étape importante pour mon cheminement personnel. Je vous en suis extrêmement reconnaissant.”

-D. Dupuis-



Pour
proches
aidantes

Groupes de soutien et support individuel à Montréal et Laval

En 2022, en plus d'organiser les **rencontres individuelles pour les nouveaux diagnostiqués et leurs proches**, les conseillères de PML ont assuré le **suivi individuel** (en personne ou par téléphone) de **92 personnes, incluant 33 proches aidants**. Elles ont également répondu à **124 appels pour demande d'information et échangé plus de 342 courriels d'information, appels téléphoniques ou rencontres virtuelles pour l'Appui**.

Groupes de soutien

Concernant le soutien psychosocial de groupe, nous avons poursuivi la formule en groupe fermé en 2022. Cette formule a été priorisée suite à un sondage de satisfaction envoyé à nos membres proches aidants. Elle permet de créer des liens forts entre les participants et de mettre en place un climat propice aux partages et aux confidences. Ainsi, se sont **10 rencontres d'une heure et demie qui se sont tenues, 17 proches aidants faisaient partis intégrante du groupe**.

Rencontres individuelles

Pour le soutien individuel, se sont **21 personnes** au total qui ont été prises en charge par nos conseillères. Parkinson Montréal-Laval offre ce service aux proches aidants qui en font la demande, gratuitement, jusqu'à concurrence de 12 sessions.

Mettre ses limites, l'autocompassion, l'autogestion, l'équilibre entre les diverses responsabilités, le deuil, comment gérer ses émotions au mieux devant l'évolution de la condition de son aidé ne sont que quelques uns des thèmes qui sont abordés.



NOS PARTENAIRES

Source de bien-être
et d'empowerment
pour nos membres !

Grâce à la collaboration de ses partenaires, Parkinson Montréal-Laval peut offrir à ses membres une expertise à plusieurs chapeaux. Les activités et conférences présentent de nombreux outils afin de mettre de l'avant l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale, tout en partageant des valeurs de bienveillance et d'authenticité.

Conférences, ateliers et cafés rencontres ouverts

L'année 2022 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 ou en présentiel et sont de durées variées.

Mieux connaître les mesures fiscales destinées aux proches aidants

Donnée le 22 février 2022, cette conférence était consacrée aux différentes mesures fiscales touchant les proches aidants, les personnes vivant avec une limitation et les aînés. Sonia Morin, CPA, Comptable professionnelle agréée et planificatrice financière engagée dans le milieu philanthropique depuis plusieurs années a présenté devant 14 personnes, les conditions d'admissibilité, les nuances entre ces mesures et les différentes étapes à franchir pour s'en prévaloir.

Webinaires de la Table de concertation des aînés de Laval

Dans le cadre de notre collaboration avec la Table de concertation des aînés de Laval, des présentations sous forme de webinaires permettent de prendre connaissance ou de renouveler nos connaissances sur les services de 1^e ligne, intervenants du CISSS de Laval et membres de la TRCAL, dont fait partie Parkinson Montréal-Laval.

Ainsi, le 16 mars dernier, notre directrice générale Janie Guénette a été invitée à présenter devant ses pairs du milieu communautaire notre organisme, notre mission, nos objectifs et notre clientèle cible. 26 représentants d'organismes ou intervenants du milieu de la santé étant présents et la rencontre est disponible sur la chaîne YouTube de la TRCAL.



Journée CAFÉ RENCONTRE avec Hay Doun

Le 26 mai dernier, les intervenantes de Hay Doun et de Parkinson Montréal-Laval ont animé conjointement un atelier interactif pour proches aidants. Il s'agissait d'apprendre à établir ses limites personnelles dans une relation aidé-aidant, sans tomber dans le piège de la culpabilité. Une période d'échange et de réflexion a également eu lieu à la suite de la présentation.

En matinée et en français, 12 personnes ont assisté à notre Café rencontre avec Hay Doun sur la culpabilité et les limites personnelles. En après-midi et en anglais, ce sont 8 personnes qui ont assisté à l'atelier *Guilt and personal boundaries*.

Regard sur les hallucinations dans la maladie de Parkinson

Tenue le 30 mars 2022, en vidéoconférence, ce sont 16 personnes qui se sont prévaluées de l'opportunité de venir poser leurs questions à Monsieur Philippe Huot, neurologue expert sur le sujet moins connu des hallucinations visuelles comme symptôme de la maladie de Parkinson.



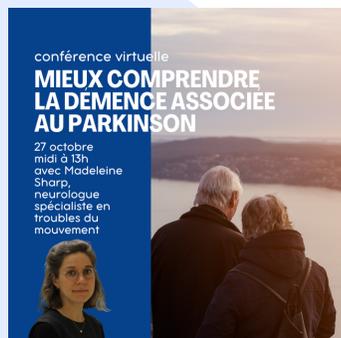
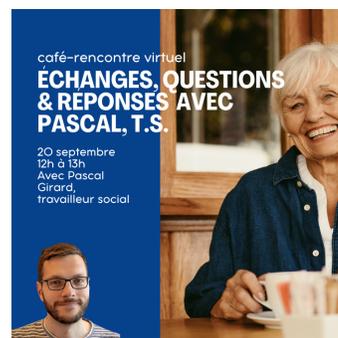
Ateliers de Pleine conscience et écriture intuitive

Avec Marie-Pier Leclerc, en vidéoconférence, échelonnés sur 4 semaines (du 11 avril au 2 mai 2022).

Dans ces ateliers de 45 minutes, les 7 membres participants ont eu la chance d'être guidés par Marie-Pier dans de courtes pratiques de méditation pleine conscience mettant principalement l'emphase sur la respiration et utilisant diverses techniques favorisant la connexion à soi-même au moment présent. À ces pratiques introspectives étaient ajoutées des périodes guidées d'écriture intuitive aussi appelée "écriture automatique", où l'acte d'écrire devient ainsi un acte méditatif et de connaissance personnelle où le jugement est mis de côté afin de faire place aux réels ressentis, à notre intuition et à notre spontanéité.

Rencontre avec Pascal Girard, travailleur social

Sous forme d'une rencontre informative et conviviale, Monsieur Pascal Girard, travailleur social à la clinique des troubles du développement au CUSM, a rencontré virtuellement 13 de nos membres dans une formule ouverte de question-réponse le 20 septembre 2022.



Mieux comprendre la démence à corps de Lewy

Madeleine Sharp, MD et professeure au Montreal Neurological Institute McGill University a eu la générosité de venir donner une conférence sur la démence à corps de Lewy. Sujet délicat, mais important à aborder, elle a rassemblé 7 membres, le 27 octobre 2022 et a permis de donner toute l'information pertinente et de déconstruire plusieurs mythes.

Activités d'art thérapie par la danse

Avec Marie-Pier Leclerc, en vidéoconférence, échelonnées sur 4 semaines (du 13 avril au 4 mai 2022).

Dans cet atelier les 5 participant.e.s ont pu explorer le mouvement intuitif et thérapeutique comme processus favorisant l'intégration des sphères affectives, cognitives et physiques de l'individu. Les exercices mettaient de l'avant des valeurs de bienveillance, d'estime personnel, d'amour de soi et de résilience. Une façon idéale de se mettre en forme, d'améliorer sa flexibilité et sa mobilité, tout travaillant la coordination, l'équilibre et le bien-être psychologique et émotionnel.



Atelier sur la communication saine en situation de proche aidance

Avec Natalia Théoret, coach et formatrice, en vidéoconférence. Cet atelier de 3 heures, qui s'est tenu le 30 août 2022, a permis aux 14 participants de reconnaître, puis d'exprimer leurs besoins, de mettre leurs limites et se sentir respectés, de maintenir des relations saines au sein du couple et de la famille et de diminuer le stress et les conflits.



Conférence "Démystifier la maladie de Parkinson et favoriser le mieux-être"

L'objectif est de présenter et d'échanger avec les participants sur les aspects connus et moins connus de la maladie. La conférence s'adresse aux personnes qui vivent avec la maladie, à leurs proches et à toutes personnes qui souhaitent en savoir plus sur la maladie. Parmi les thèmes abordés, on trouve :

La maladie de Parkinson, ses symptômes, les causes, le diagnostic;

L'apprentissage d'une nouvelle vie pour les personnes qui vivent avec la maladie et leurs proches;

La proche aidance, définition, rôle, défis;

Les services proposés, les besoins des personnes qui vivent avec la maladie et de leurs proches aidants et présentation des ressources disponibles;

- En collaboration avec Le Chez-nous Mercier, Parkinson Montréal-Laval a donné cette conférence en présentiel, devant 11 personnes, le 24 février 2022.
- Le 1er juin 2022, devant 8 personnes, Marie Corbeil a donné la conférence en formule virtuelle pour le bénéfice de toutes personnes intéressées.
- Le 8 juin 2022, au Centre des femmes de St-Léonard, notre intervenante a donné cette conférence devant 9 personnes, toujours dans le but d'épauler et de renseigner toutes personnes intéressées aux aspects connus et moins connus de la maladie de Parkinson.
- Marie Corbeil a également donné la conférence en anglais au Teapot 50+ Center devant 8 personnes le 11 août 2022.
- Donnée également par notre conseillère aux proches aidants, le 27 septembre dernier à la Résidence SOLEIL de Pointe-aux-Trembles, devant 15 personnes.



NeuroMotrix

Répét et Exercices

Bien qu'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, il n'est pas toujours simple de se consacrer du temps à soi sans laisser son ou sa proche seul.e pendant ces moments.*

Or, c'est exactement pourquoi nous avons mis sur pied le service **Répét et Exercices**.

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. C'est pourquoi, avec notre partenaire **NeuroMotrix**, nous offrons toujours le service **Répét 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 kinésiologues 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.

A propos de NeuroMotrix

Spécialiste de l'activité physique adaptée, l'équipe de NeuroMotrix est composée de kinésiologues 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 2022, 48 séances de Répét et Exercices ont eu lieu, pour un montant total investi de 6125.15\$



Partenariat NeuroMotrix Parkinson Montréal-Laval 2022-2023

Encore cette année, NeuroMotrix tient à remercier Parkinson Montréal-Laval pour sa confiance. Grâce à notre précieux partenariat, des personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent profiter des bienfaits de l'activité physique adaptée en ayant accès à un soutien et accompagnement qui répondent à leurs besoins. Nouveauté cette année, la boxe adaptée a été ajoutée au programme, et est devenue l'une des activités les plus populaires! Cela s'ajoute au programme de Répit exercices qui, lui aussi, gagne en popularité depuis quelques années.

**Programme de Répit exercices =
14 personnes servies + 74 séances à domicile**

Ce programme a bien évolué depuis sa mise sur pied en 2018. Au cours de la dernière année, un nombre record de séances d'exercices à domicile ont été offertes à des personnes vivant avec la maladie, accordant ainsi un moment de répit à leur proche aidant.e. Les activités proposées, toujours physiquement et cognitivement stimulantes, sont diversifiées et surtout personnalisées aux goûts et besoins de chacun.e. Marche à l'extérieur, renforcement avec haltères, jeux de balle, boxe, étirements ou même danse, les kinésiologues de NeuroMotrix disposent d'une panoplie de moyens pour faire bouger les gens et s'assurent, d'abord et avant tout, de leur faire vivre un moment qui fait du bien au corps et à l'esprit.

Boxe adaptée

- 36 personnes inscrites (29 personnes atteintes de Parkinson et 7 accompagnateurs)
- 28 séances offertes (16 à l'automne 2022, 12 au printemps 2023)

” Après une pause forcée en raison de la pandémie, il était grand temps de remettre la boxe adaptée au programme. Et c'est grâce au soutien de Parkinson Montréal-Laval que ce retour a connu un tel succès! Activité physique reconnue pour ses bienfaits sur la maladie de Parkinson, le rendez-vous hebdomadaire de boxe est bien plus qu'un entraînement physique, c'est une rencontre stimulante au plan social et humain.

Pour les personnes qui le font avec un.e conjoint.e ou un.e ami.e, c'est l'occasion de passer un moment agréable et d'oublier un peu la routine. En plus d'apprendre les rudiments de la boxe et de pratiquer des exercices physiques qui améliorent la vitesse, la force et l'équilibre, ce que l'on remarque surtout dans le groupe, c'est le dépassement de soi et l'entraide.

C'est un privilège pour toute l'équipe de NeuroMotrix de contribuer au bien-être des personnes touchées par la maladie de Parkinson, et particulièrement de le faire en partenariat avec un organisme tout aussi engagé dans sa communauté que l'est Parkinson Montréal-Laval. De notre équipe à la vôtre, merci pour votre confiance et ce privilège d'œuvrer avec vous!

Martine Lauzé



LIGNE INFO-RÉFÉRENCE

Nous sommes disponibles pour répondre aux appels des **montréalais et lavallois** du **lundi au jeudi, entre 8h30 à 16h30**. Notre directrice générale et notre agente administrative répondent avec plaisir aux appels reçus sur la ligne info-référence afin que les personnes cherchant de l'information sur la maladie, les ressources disponibles, nos services et nos activités trouvent réponses à leurs questions.

D'autres personnes nous contactent également sur cette ligne telles que des professionnels de la santé qui cherchent à référer leurs clients à nos services, des collaborateurs, des partenaires ou des non membres à la recherche d'information.

L'étroite collaboration entre Parkinson Québec et Parkinson Montréal-Laval se poursuit et la responsable de la ligne 1-800 de Parkinson Québec continue de rediriger les appels en provenance de Montréal et de Laval vers notre équipe lorsque cela est souhaité par l'appelant.

En 2022, nous avons
reçu et répondu à
372 appels sur la
ligne INFO-RÉFÉRENCE.
Une augmentation de
68% par rapport à 2021!

Provenance des appels

Appels de Montréal : 61%

Appels de Laval : 31%

Inconnus ou autres : 8%

Identités des appellants

Personnes atteintes : 41%

Proches aidants : 40%

Autres (fournisseurs,
partenaires, étudiants,
proposition, etc) : 6%

Professionnels de la santé : 13%

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET VIE COMMUNAUTAIRE

Conseil d'administration

Parkinson Montréal-Laval a tenu **11 rencontres régulières** de son conseil d'administration au cours du mandat 2022.

PML tient à souligner l'implication et le dévouement de nos précieux administrateurs bénévoles. Ils et elles assurent le bon maintien de notre organisme, sa vitalité et sa pérennité. Deux membres de notre conseil d'administration, Mesdames Linda Bambonye et Marie-France Cloutier siègent également depuis mars 2021 au conseil d'administration de **Parkinson Québec** et nous avons la chance d'avoir accueilli madame Jacqueline Ascah au sein du CA de PML en 2022.

Nous tenons à remercier monsieur Robert Burgy pour sa collaboration appréciée au sein de **Parkinson Montréal-Laval** entre 2020 et 2022.

Notre CA est donc formé de *6 administrateurs*: Linda Bambonye, présidente, Sharon Brissette, vice-présidente, Marie-France Cloutier, secrétaire et trésorière, Diane Patenaude, administratrice, Richard Goulet, administrateur et Jacqueline Ascah, administratrice. **Il nous reste pour l'heure un poste vacant à combler.**

Adhésion membres

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"



augmentation
de 16% depuis
l'an dernier!

Comité de coordination

Notre directrice générale siège toujours sur le Comité de coordination avec les coordonnateurs, administrateurs et directeurs généraux des huit régions partenaires 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 autre, notre mission demeure fondamentalement la même. 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. Notre collaboration est plus forte que jamais afin de mieux desservir la communauté parkinsonienne. **En 2022, c'est 7 rencontres qui se sont tenues.**

Dans les bureaux de PML

Janie Guénette *Directrice générale*

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.



Élisabeth Lapointe *Conseillère aux proches aidants et développement des réseaux*

Élisabeth Lapointe a travaillé chez Parkinson Montréal-Laval pendant plus de deux ans comme conseillère aux proches aidants pour Laval et pour Montréal. Très expérimentée dans l'intervention sociale, elle fut une référence pour de nombreux membres tant à Laval qu'à Montréal.

Elle s'est également démarquée dans le développement des réseaux de l'organisme, en plus d'être une ressource importante pour les communications de PML.



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 pendant une année. Son expérience dans le domaine de la santé, de la recherche et en tant que coach de vie ont fait d'elle une alliée de qualité afin d'accompagner et répondre au mieux aux besoins des proches aidants.



Marie-Pier Leclerc

Responsable des communications, conférencière et intervenante thérapeute en médecine alternative et complémentaire chez PML

Marie-Pier est "entrepreneure multi-fonctions" depuis maintenant plus de 15 ans. En plus de travailler comme enseignante de danse, conférencière et intervenante thérapeute en médecine alternative et complémentaire, elle est aussi créatrice et rédactrice web et a accompagné de nombreuses entreprises et organismes dans leurs volets de gestion administrative et de communications. Marie-Pier a eu la chance de rejoindre la belle équipe de PML en 2022 pour un remplacement d'un départ en congé de maternité. Elle continue sa belle collaboration avec Parkinson Montréal-Laval à titre de consultante externe et de conférencière.



BONNE CONTINUATION ÉLISABETH ! MERCİ POUR TES ANNÉES D'ENGAGEMENT

Après plus de deux ans au sein de Parkinson Montréal-Laval, Élisabeth Lapointe a bien malheureusement quitté l'équipe pour de nouvelles aventures professionnelles. Toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval remercie chaleureusement Élisabeth pour son engagement constant, son écoute et sa grande empathie. Nous lui souhaitons bonne chance et une très belle continuation.



COMMUNICATIONS ET DÉVELOPPEMENT DE RÉSEAUX

De nouvelles ressources utiles : développement de nos outils

Si Parkinson Montréal-Laval propose des services de qualité depuis de nombreuses années, l'objectif est aussi de les valoriser et de leur donner de la visibilité.

Affiches, brochures, pamphlets, etc. : l'année 2022 a donc été l'occasion de faire peau neuve pour disposer d'une palette d'outils afin de présenter et de faire parler de toutes les activités et des nouveautés.



Brochure de présentation des services de 10 pages (français/anglais)



Affiche de présentation des services (français/anglais)



Prospectus pour les rencontres post-diagnostic

Prospectus pour le programme de jumelage TANDEM



Dépliant de présentation des services de 2 pages (français/anglais)

Restons connectés : une communication digitale capitale

Afin de consolider nos relations avec nos membres et partenaires, la communication digitale est essentielle et cela est d'autant plus vrai depuis le virage virtuel en lien avec la pandémie.

Infolettres et envois par courriel

L'infolettre a été envoyée à **12 reprises**. Elle est un outil d'information et de référence pour les activités d'intérêt sur le territoire. Cette infolettre est envoyée à tous nos contacts et **rejoint de façon effective 86% de notre membership**.

Notre édition Hiver/Printemps 2022 de notre Bulletin a été publiée en avril dernier. 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 24 personnes n'ayant pas accès à l'internet, en plus d'être envoyé à tous nos contacts via la base de données.

Médias sociaux

Du côté de Facebook, nous avons gagné **92 abonnés** au courant de l'année ce qui nous amène à **771 abonnés**. Nous sommes aussi passés de 572 mentions J'aime à **660 mentions**. Sur l'année, plus de **11 000 personnes** ont consulté au moins un contenu sur notre page.

Du côté de notre compte Instagram, nous avons gagné **87 abonnés** et nous avons aujourd'hui **219 abonnés**. Sur l'année, plus de **1 000 personnes** ont consulté au moins un contenu sur notre compte.

Du côté de LinkedIn, nous sommes passés de 68 à **95 abonnés**.

Par ailleurs, **une chaîne YouTube a été créée** en décembre 2021 pour donner accès à toutes les vidéos de l'organisme.

Site Internet

En 2022, **17 nouvelles** ont été publiées sur le site Internet.



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 **107 334\$**. Cette somme nous a permis d'assurer les activités de Parkinson Montréal-Laval en lien avec notre mission globale. Soutenir, informer et guider sont au cœur de toutes nos activités et initiatives et grâce au PSOC, Parkinson Montréal-Laval peut continuer à offrir des services de qualité, bilingues, adaptés et complètement gratuits à tous nos membres; autant à ceux qui vivent avec le Parkinson qu'à leurs proches aidants.

D'autre part, l'organisme L'APPUI a reconduit sa subvention à l'endroit de PML pour l'exercice financier 2022 pour un montant total de **84 766\$**. Nous avons donc pu répondre aux besoins grandissants des proches aidants de personnes qui vivent avec le Parkinson dans la région de Montréal et de Laval. Ceux-ci sont des héros au quotidien, trop souvent dans l'ombre. Toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval reconnaît l'apport essentiel des proches aidants dans la qualité de vie des personnes qui vivent avec le Parkinson et nous sommes heureux de les soutenir. Nous avons ainsi alloué des sommes supplémentaires pour le répit et exercices, pour des conférenciers pour les groupes de soutien, pour le suivi psychosocial et la production de documentations adaptées.

Nous remercions L'APPUI pour sa confiance renouvelée à notre égard.

The logo features the word "Appui" in a large, bold, orange-red font. Below it, the words "proches aidants" are written in a smaller, dark blue font. The background consists of several overlapping light blue circles of varying sizes, creating a soft, abstract pattern.

Appui
proches aidants

Collectes de fonds

Mois des tulipes : une nouvelle campagne virtuelle pour cultiver la solidarité

Intitulée *Fleurissons L'Espoir*, notre campagne annuelle de vente de tulipes était, pour une deuxième année consécutive, une campagne virtuelle.

Afin de valoriser cette campagne, différents outils ont été mis en place :

- 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;
- Communications sur les réseaux sociaux avec différents angles : le quotidien des personnes qui vivent avec la maladie, le rôle des proches aidants, l'importance de l'activité physique.
- Courriel de remerciement envoyé automatiquement avec visuel de tulipes;
- Page d'accueil du site web avec les dernières nouvelles de la campagne des tulipes.

En 2022, la campagne des tulipes virtuelles nous a permis de récolter un montant net de 2260\$.

Nous tenons à remercier chaudement tous nos collaborateurs et donateurs.



Parcours Parkinson : un marathon de dons

Le Parcours Parkinson, notre plus grande campagne de financement, a eu lieu en septembre et octobre 2022. Comme à chaque année, nous étions des milliers de personnes à nous mobiliser en soutien aux 100 000 québécois et québécoises touché.e.s par la maladie de Parkinson.

L'objectif du Parcours est certes de récolter des fonds, mais aussi d'inviter les participant.e.s à prendre part à une marche (ou toute autre activité physique) pour promouvoir la santé. En effet, l'activité physique adaptée est une approche thérapeutique complémentaire à la médication. Elle permet de mieux gérer les symptômes de la maladie de Parkinson et de ralentir sa progression.

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.

Et nouveauté cette année, chaque équipe a eu la chance de bénéficier d'une Trousse d'équipe personnalisée qui comprenait : un lot d'affiches personnalisées, un lot de formulaire de dons, l'accès web à une capsule pré-enregistrée gracieusement offerte par notre collaborateur NeuroMotrix, le logo officiel de l'événement incluant le nom des équipes participantes (à utiliser pour la création de marchandises pour leur défi respectif) et bien sûr le soutien direct de notre équipe aux communications.



Parcours Parkinson : un marathon de dons

L'équipe de Parkinson Montréal-Laval travaille sans relâche tout au long de l'année afin d'offrir des services de proximité pour les personnes vivant avec la maladie et leurs proches. *Mieux vivre avec le Parkinson* est au cœur de notre mission et si nous avons la grande chance de bénéficier de subventions gouvernementales, rien ne serait possible sans l'engagement et la générosité de nos membres et donateurs.

Il est donc particulièrement inspirant pour nous de constater que 10 équipes ont réussi, à elles seules, à amasser **24 555\$** lors de l'édition 2022 de notre Parcours Parkinson. Derrière ces chiffres, ce sont aussi et surtout des personnes engagées.

Chaque don, chaque geste, chaque initiative fait une différence.
Un grand merci à tou.te.s les donateur.rice.s et participant.e.s!



Défi vélo : PML s'est mis en selle!



PÉDALONS À TRAVERS LE QUÉBEC
pour la cause!

CYCLE ALL AROUND QUEBEC
for a good cause!



#pedalonspourparkinson #defiveloparkinson

En 2022, l'équipe de Parkinson Montréal-Laval a décidé de **mouiller son maillot avec le Défi Vélo de Parkinson Québec!**

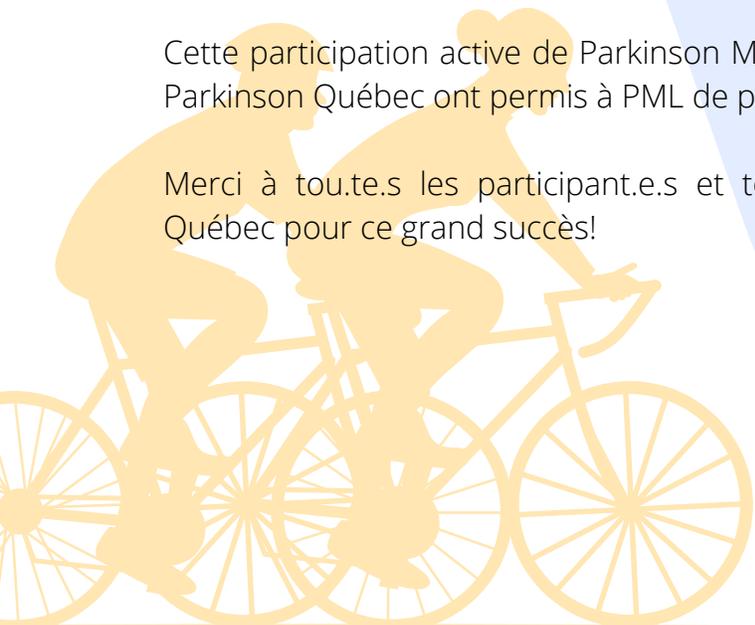
Pour cela, une équipe a été créée sur le site de Parkinson Québec pour appeler notre communauté à participer en grand nombre. Par ailleurs, plusieurs communications ont été envoyées à nos membres pour leur présenter la 12^e édition du Défi Vélo et des publications sur nos réseaux sociaux ont également été mises en ligne.

En 2022, le Défi Vélo Parkinson est aller de l'avant avec sa formule hybride, c'est-à-dire en présentiel ou à distance.

Événement phare de Parkinson Québec, ce défi sportif est un rendez-vous pour des centaines de personnes. Alliant les cyclistes aguerris et ceux qui ont à cœur la cause, le Défi Vélo s'est tenu au parc d'Oka le samedi 27 août 2022 et du 2 mai au 28 octobre 2022 en formule virtuelle (à distance).

Cette participation active de Parkinson Montréal-Laval et la collaboration et générosité de Parkinson Québec ont permis à PML de pouvoir compter sur un montant de 30 880\$.

Merci à tou.te.s les participant.e.s et toutes nos félicitations à l'équipe de Parkinson Québec pour ce grand succès!



ÉTATS FINANCIERS

3

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL

Résultats

Exercice terminé le 31 décembre 2022

	2022	2021
	\$	\$
Produits		
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal	107 334	89 063
Emploi-Québec	25 890	23 465
Centraide	-	10 425
Carrefour de Soutien aux Aidants de Montréal	79 094	61 407
Carrefour de Soutien aux Aidants de Laval	5 672	33 182
Dons et activités de collecte de fonds	66 781	33 617
Intérêts	237	5 022
	285 008	256 181
Charges		
Salaires et charges sociales	135 909	147 141
Achats - activités de collecte de fonds	1 640	307
Loyer	7 073	7 425
Activités	167	621
Programmes communautaires	5 721	5 074
Déplacements et représentation	23	84
Publicité	2 185	595
Dépenses de bureau	4 756	6 169
Télécommunications	342	1 479
Assurances	2 237	2 032
Honoraires	32 140	32 514
Intérêts et frais bancaires	1 540	2 116
Autres	1 588	1 062
Immobilisations passées en charges	2 835	4 726
	198 156	211 345
EXCÉDENT DES PRODUITS SUR LES CHARGES	86 852	44 836

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL
Évolution de l'actif net
Exercice terminé le 31 décembre 2022

	Affecté (note 3) \$	Non affecté \$	2 0 2 2 Total \$	2 0 2 1 Total \$
SOLDE AU DÉBUT	46 687	52 037	98 724	53 888
Excédent des produits sur les charges	-	86 852	86 852	44 836
Utilisation de l'exercice (note 3)	(1 687)	1 687	-	-
Affectation de l'exercice (note 3)	30 880	(30 880)	-	-
SOLDE À LA FIN	75 880	109 696	185 576	98 724

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL**Bilan****au 31 décembre 2022**

	2 0 2 2	2 0 2 1
	\$	\$
ACTIF À COURT TERME		
Encaisse	163 011	56 579
Subventions à recevoir	19 285	24 907
Débiteurs (note 4)	9 824	2 396
Frais payés d'avance	-	239
	192 120	84 121
PLACEMENT (note 5)	25 012	25 012
	217 132	109 133
PASSIF À COURT TERME		
Créditeurs (note 6)	12 472	7 695
Apports reportés (note 7)	19 084	2 714
	31 556	10 409
ACTIF NET		
Grevé d'affectations internes (note 3)	75 880	46 687
Non affecté	109 696	52 037
	185 576	98 724
	217 132	109 133

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 réitèrent leur confiance à notre endroit encore et toujours.

Merci à nos partenaires, commanditaires et donateurs qui nous permettent de rayonner sur les territoires montréalais et lavallois. 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 votre résilience; vous êtes un exemple d'engagement et de persévérance pour toute l'équipe de Parkinson Montréal-Laval, qui nous inspire à nous dépasser d'année en année.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

Appui
proches aidants

TRCAL 





**P A R
K ï N
S O N**

**MONTRÉAL
LAVAL**