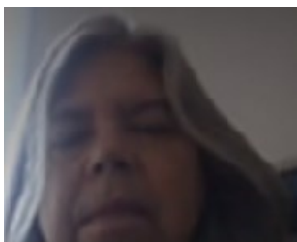
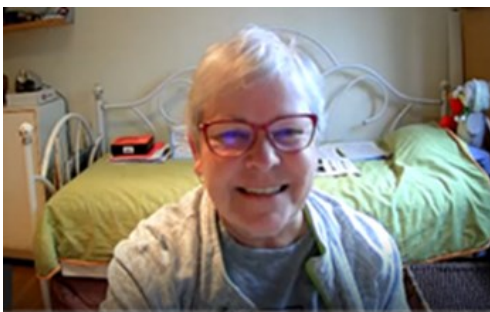
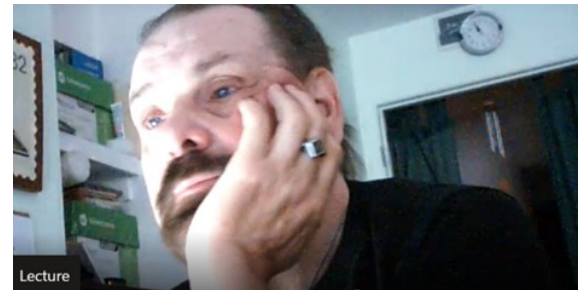
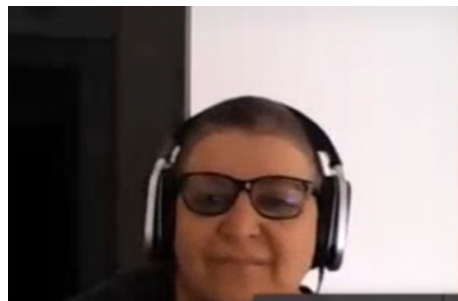


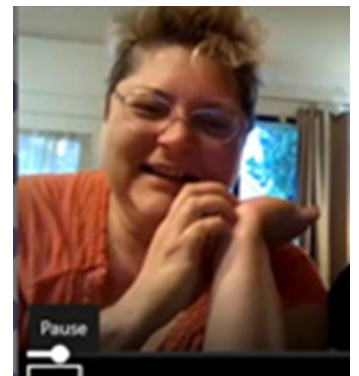
Société canadienne de la sclérose en plaques

Section Est de Montréal

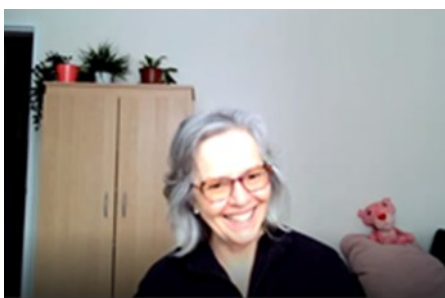
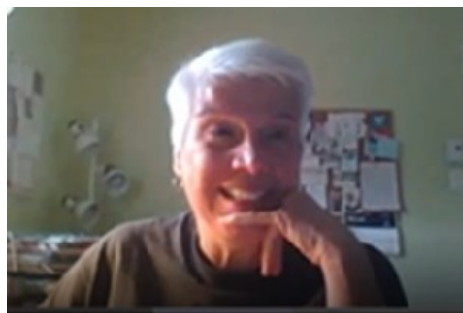
Rapport d'activités 2020



Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Section Est de Montréal



Notre Mission

La Section Est de Montréal

Depuis plus de 30 ans, notre mission est d'offrir des activités, des services et des événements aux personnes atteintes de la sclérose en plaques et leur entourage dans le but de briser leur isolement, de stimuler leur corps et leur esprit.

Nous nous évertuons à fournir un support téléphonique psychosocial afin de les soutenir dans les transitions de leur condition de vie, de les orienter aux ressources d'appoint, de représenter leur droit civique et de s'assurer qu'elles aient une qualité de vie respectable.

La Société de la SP

Plan opérationnel de la Société canadienne de la SP pour 2020

Urgence –Preuves à l'appui

Le Canada affiche un des plus hauts taux de SP au monde. En moyenne, onze Canadiens reçoivent un diagnostic de SP chaque jour. La SP est considérée comme une maladie auto-immune du système nerveux central (SNC) –constitué du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs optiques. Elle se manifeste généralement chez des personnes âgées de 20 à 49 ans, qui en subiront les effets imprévisibles toute leur vie. La Société de la SP procure du soutien et de l'information aux personnes touchées par la SP et elle défend les droits et les intérêts de ces dernières. Elle subventionne par ailleurs la recherche sur la cause et le remède de la SP en vue de nous rapprocher d'un monde sans SP.

Découvrir. Innover. Agir.

Vers la fin de 2018 et le début de 2019, la Société de la SP a entrepris un processus de cocréation qui a mené à l'élaboration de son nouveau plan stratégique, intitulé «**Découvrir. Innover. Agir.**». À cette fin, elle a invité des milliers de parties prenantes à l'aider à redéfinir sa vision, sa mission et ses orientations. Ce nouveau plan stratégique s'appuie sur le succès des efforts déployés par le passé ainsi que sur les progrès déjà réalisés, y compris le chemin parcouru grâce à notre plan précédent, intitulé «Accélérer la recherche: cadre stratégique», et à notre modèle de collaboration avec la collectivité. Au cœur de notre nouveau plan stratégique se trouve notre vision d'un monde sans SP. Pour concrétiser celle-ci, nous avons établi quatre objectifs d'impact, à savoir les changements que nous visons, et trois stratégies, soient la démarche que nous suivrons pour atteindre ces objectifs. Afin d'assurer le succès de l'ensemble de notre travail lié à l'application du plan stratégique, nous misons sur six catalyseurs, c'est-à-dire des facteurs qui aideront notre organisme et la collectivité à déployer les efforts nécessaires à l'obtention de résultats appropriés et à l'atteinte de nos objectifs.

NOTRE VISION:	Un monde sans sclérose en plaques.
NOTRE MISSION:	Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.
NOS VALEURS:	De l'action à l'impact, nous changeons le cours des choses.
Collaboration:	Nous conjugons nos efforts.
Compassion:	Nous aidons les gens. Audace Nous avons des objectifs ambitieux.
Résilience :	Nous ne baissons pas les bras.

Résumé

Cette année a été une des plus bouleversante au niveau de notre programmation. En plus d'avoir à annuler toutes nos activités, nous avons dû reporter toutes nos grandes fêtes et nos événements prévus au calendrier. La fête de Noël, la cabane à sucre, le 35^e Anniversaire de la Section, la fin de semaine Espoir famille et le séjour au camp de vacances adapté auront lieu seulement lorsque les grands rassemblements seront permis.

Un nombre démesuré d'appels, de messages et de courriels a été reçu cette année concernant les activités virtuelles, la reprise d'activités, les services, le soutien, les problèmes techniques, et le COVID-19 bien sûr!

Pour continuer de maintenir la qualité du support et des activités malgré la distanciation nous avons dû faire appel à notre créativité en innovant de nouvelles façons de faire nos activités en offrant nos services virtuellement. Nous avons continué d'offrir le soutien téléphonique aux membres qui n'avaient pas l'accès à l'internet et on les encourageait tout de même à participer à certaines activités par téléphone. La tâche n'a pas été facile étant donné que la plupart des activités auxquelles nos membres tenaient demandait le rassemblement des gens, un facteur important pour nos membres qui ont besoin du support, de l'encouragement et des moments de plaisir entre pairs. Mais encore là, je crois que nous nous en sommes sortis vainqueurs ayant offert à nos membres des café-rencontres, du Yoga adapté, des exercices adaptés, des conférences d'intérêts et réunions sur les réseaux sociaux et via TEAMS. Nous encourageons continuellement nos membres à prendre soin de leur santé physique et morale!

De près ou de loin...on pense à vous!



Table des matières

Notre Mission.....	2
Résumé.....	3
Mot de la Direction.....	4
La Section Est.....	5
Médias et réseaux sociaux.....	6
Les services: Information.....	7
Les services: Soutien.....	8
Les services: Activités de loisirs.....	9
Les services: Activités sociales.....	10
Le Bénévolat.....	11
Les Évènements.....	12
Points saillants 2020.....	13
Points saillants en photos.....	14
L'Action sociale.....	15
Portrait financier 2020.....	16
Orientation 2021.....	17
Remerciements.....	18

Ce rapport a été rédigé par Cynthia Morgan et fait état des faits saillants de l'année et les données financières pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2020.

Notre bureau

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Section Est-de-Montréal

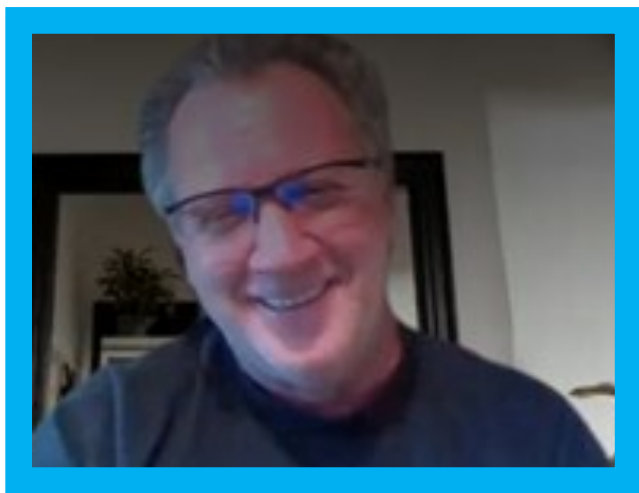
Société canadienne de la sclérose en plaques
Section Est de Montréal

12 125, rue Notre-Dame, local : 315
PAT, Québec H1B 2Y9
Tel: (514) 640-5472
Fax: (514) 640-4141

info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca
www.facebook.com/estdempt/

Mot de la Direction

Président du Conseil d'Administration



L'année 2020 aura été une année de grands bouleversements en raison de la pandémie au COVID-19. Je tiens à féliciter nos employées Cynthia Morgan et Johanne Thibault d'avoir su s'adapter à la situation en utilisant le télétravail et ainsi, continuer à soutenir nos membres et leur offrir de nouveaux services de façon virtuelle.

Il ne faut pas passer sous silence l'assistance indéfectible de nos bénévoles qui respectent toutes les consignes sanitaires imposées par le gouvernement. Elles apportent aide, renfort et réconfort à tous les membres qui en éprouvent le besoin. Un énorme merci pour votre implication qui fait une différence dans ces temps de confinement.

En espérant que l'année 2021 soit meilleure pour vous tous.

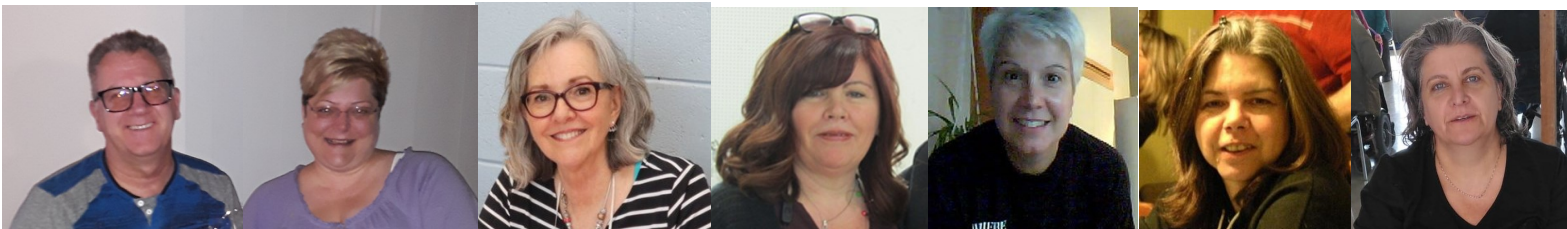
Luc Hébert

Président du Conseil d'Administration

Mot du Président

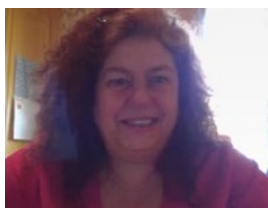
La Section Est de Montréal

Le Conseil d'Administration - 7 réunions et 1 extraordinaire



Luc Hébert	Président
Karine Gommier	Vice-Présidente
Lisette Brosseau	Secrétaire
Danielle Cardinal	Trésorière
Ginette Bouvier	Administratrice
Danielle Samson	Administratrice
Nicole Jolander	Administratrice

Équipe de la Section Est de Montréal

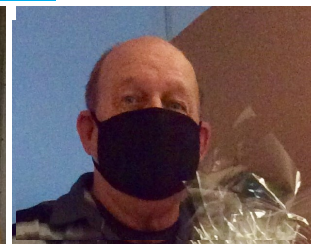


Aminata Milaire	Directrice Régionale
Cynthia Morgan	Coordonnatrice des programmes et services
Johanne Thibault	Adjointe administrative

Les membres de la Section Est de Montréal

- Plus de **66 membres** en règle qui sont utilisateurs de services.
- **17** présences lors de notre 34e Assemblée Générale Annuelle virtuelle qui a eu lieu le 21 mai 2020.
- Plus de **420** abonnés à notre page Facebook de la Section Est et **102** abonnés de la page Yoga en 2020 !

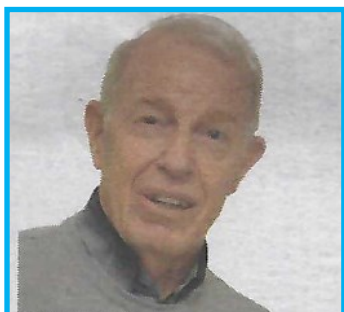
Les bénévoles



Les bénévoles dévoués aux activités et aux événements::
Guylaine Rivest, Ginette Bouvier, Sylvie Thibodeau, Ginette Roy, Nancy Smith, Jocelyne Pierre, Marc Bérubé, Michel et Liette Robillard.

Presence dans les Medias et les Reseaux Sociaux

Le Flambeau et L'Avenir de l'Est



Plus d'une dizaine de parutions dans les journaux locaux. Merci Jim Orell qui a toujours une place dans son cœur pour notre cause!

CHRONIQUE
JUNGLE À JIM

J'apprécie toujours recevoir des nouvelles de Cynthia Morgan, coordonnatrice à la Société canadienne de la sclérose en plaques, Section Est de Montréal. Elle m'a informé qu'il y aura des activités virtuelles pour les membres pendant la saison estivale. Justement, Cynthia tenait à féliciter Guylaine Rivest, Sylvie Thibodeau, Ginette Roy, Nancy Smith et Jocelyne Pierre pour leur implication en tant que bénévoles. Sans oublier le dévouement extraordinaire des membres du conseil d'administration dont Luc Hébert, Karine Gommier, Danielle Cardinal, Ginette Bouvier, Lisette Brousseau, Danielle Samson et Nicole Jolander. À noter que Johanne Thibault continuera de soutenir les membres de la SP, Section Est au 514 640-5472.

Flambeau 24 juin 2020



Flambeau 29 avril 2020



AGA DE SP – EST DE MONTRÉAL

Cynthia Morgan, coordonnatrice, et Karine Gommier, secrétaire, de la Société canadienne de sclérose en plaques - Section Est de Montréal m'indiquent que l'assemblée générale annuelle des membres se tiendra le jeudi 26 mars au Centre communautaire Roussin à 10 h 30. Actif dans Mercier-Est, Mercier-Ouest et Anjou. Cynthia et les membres du CA vous attendent en grand nombre. Il y aura le brunch offert gratuitement, immédiatement après l'assemblée, vers midi. Détails au 514 640-5472.

Flambeau 26 février 2020



Flambeau 08 janvier 2020



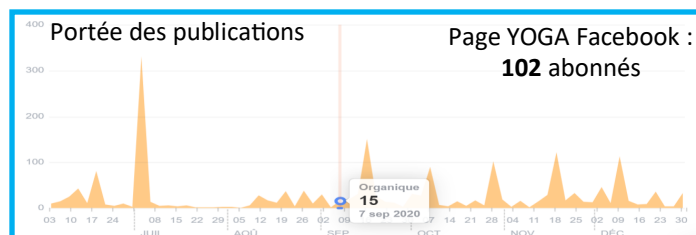
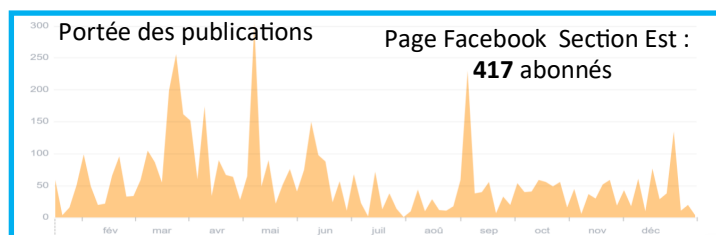
Flambeau 14 octobre 2020

■ Il y aura un souper spaghetti / soirée karaoké au bénéfice de la Société de la Sclérose en Plaques-Est de Montréal, le samedi 14 mars, à la grande salle du Centre Roussin. De 17 h 30 à 23 h 30, vous serez accueilli par la présidente honoraire, Suzanne Décarie. En soirée, l'animation du karaoké sera assurée par Linda Légaré. Billets 20\$ disponible de Cynthia Morgan au bureau de la SP ou encore au 514 640-5472.

L'Avenir 04 mars 2020

Réseaux sociaux

La page Facebook de la Section Est s'est avérée un outil très précieux, surtout depuis la pandémie. Facebook nous a permis de rester 'connecté' avec la majorité de nos membres. Nous avons continué de partager l'information concernant des activités, services et événements d'intérêts pour nos membres. Nous avons même créé une page Facebook 'Yoga Section Est de Montréal' d'où les gens peuvent assister à des séances LIVE de Yoga adapté animées par Stéphanie Kitembo. Les vidéos demeurent disponibles sur la page et ont permis à tous d'en profiter à leur convenance. Suivez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/estdentl/>



Le site **Arrondissement.com** a aussi été bien actif et nous a même permis de dénicher notre nouvelle adjointe administrative par l'entremise de l'annonce sur notre page. Les événements et activités ont été consultés 3 240 fois, les publications 446 fois, et 29 personnes ont été redirigé vers notre site internet.

Consultez le lien : <https://www.arrondissement.com/montreal/associationscleroseenplaquesdelestdemontreal>

Les services

Information

La section Est de Montréal

Demandes reçues : La Section Est a répondu à de nombreux appels, des courriels et des messages reçus via les réseaux cet année. La grande majorité de gens avait des préoccupations vis-à-vis la COVID, la reprise des activités, la maladie, les logements adaptés, les ressources disponibles, et sur les activités et services virtuels offerts par la Section. Dans le but de tenir nos membres au courant, nous avons régulièrement partagé l'information concernant les activités, les services de soutien et d'écoute, les conférences ainsi que les consignes mise en place par le gouvernement.

Centre de documentation : Entièrement révisé et mis à jour régulièrement, notre centre de documentation contient un nombre impressionnant de publications fort intéressantes sur divers sujets. Nous avons aussi un service de prêt de DVD et de livres qui traitent de différents sujets en lien avec la maladie.

La plupart de ces publications sont gratuites et également disponibles sur le site de la Société canadienne de la **SP** : www.scleroseenplaques.ca

Calendrier d'activités : Il y a eu trois publications du calendrier d'activités, à l'automne, à l'hiver et au printemps. Les gens ont pu y retrouver la programmation des activités offertes comme les conférences, les activités de loisirs et les groupes de rencontres. Il a été envoyé à toutes les membres par courrier électronique ou par courrier régulier pour ceux qui n'ont toujours pas d'accès aux outils informatiques.

Il a également été affiché sur notre page Facebook et notre site web : https://scleroseenplaques.ca/section/section-est-de-montreal?fbclid=IwAR3-SYNQIO-Ti1JUL0rY0OP63DnGXiiJ5ph9rjZ9NUd_pykv87Es0JdnHLY

Journal SP de la Section Est de Montréal : Le Journal *Au Courant* a été publié quatre fois en 2020 : à l'automne, à l'hiver, au printemps et à l'été. On y a annoncé la programmation des activités à venir, les faits saillants d'événements passés, l'information sur la maladie de la **SP**, les services offerts, ainsi que des petits mots d'encouragement de nos élus locaux. Des nouvelles sur la recherche et de bons conseils ont également été inclus dans ces précieux bulletins. Ils ont été envoyés à toutes les membres par courrier électronique ou par courrier régulier pour ceux qui n'avaient pas d'accès aux outils informatiques.

Le journal *Au Courant* a également été affiché sur notre page Facebook et notre site web : https://scleroseenplaques.ca/section/section-est-de-montreal?fbclid=IwAR3-SYNQIO-Ti1JUL0rY0OP63DnGXiiJ5ph9rjZ9NUd_pykv87Es0JdnHLY

La Division du Québec

Site internet : Un grand nombre de demandes de notre clientèle ont été répondues grâce à l'information révisée et mise à jour régulièrement sur le site de la Société de la **SP**. On y retrouve une vaste panoplie d'information concernant la **SP**, les médicaments, les ressources, ainsi que des nouvelles récentes sur la recherche et les droits, etc... Pour consulter le site de la **SP** : <https://scleroseenplaques.ca>

Le Réseau de connaissances sur la SP : Nous avons référé plusieurs membres désirant de l'information sur la maladie au Réseau de connaissances sur la **SP**. Les agents **info-SP** nous ont offert un appui considérable et ont été disponibles pour répondre à toutes questions que pourrait avoir une personne ou un proche vivant avec la **SP**.

Les agents **info-SP** sont accessibles dans tout le pays, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h (HE).

Téléphone : 1 844 859-6789

Courriel : agentinfosp@scleroseenplaques.ca

Les services

Le soutien

Café-rencontre

En présentiel : De janvier à mars, il y a eu 7 cafés-rencontres les lundis, avec 114 présences, pour une moyenne de 17 personnes par rencontre. Il y a eu 48 membres présents lors de nos 6 cafés-rencontres les jeudis.

En virtuel : Du 30 mars au 31 août, il y a eu 15 cafés-rencontres les lundis avec 139 présences, pour une moyenne de 9 personnes par rencontre. Du 14 septembre au 14 décembre, il y a eu 13 cafés-rencontres les lundis avec 139 présences, pour une moyenne de 10 personnes par rencontre.

Au printemps, il y a aussi eu 12 cafés-rencontres les mercredis, avec 83 présences, pour une moyenne de 7 personnes par rencontre.

La Section a profité de ces moments pour s'assurer du bien-être de leurs membres, répartir de l'information sur les ressources et services, prendre des inscriptions aux activités, etc... Les café-rencontres de la Section Est ont bien été appréciés par les membres et durent souvent plus de deux heures. Cette activité sert notamment de moments de discussion, de partage et de support entre pairs.

Dîner-causerie

Nous avons eu la chance d'avoir un dîner ensemble avant le confinement. Le 12 février, 16 membres de la Section Est se sont réunis pour prendre un bon dîner ensemble, à prix modique, en bonne compagnie au Mikes de Pointe-aux-Trembles afin de souligner la St.Valentin. Ceci a également été l'occasion d'échanger, de partager et de se familiariser avec les membres.

Le 20 août, lors de la journée **A&W pour stopper la SP**, 7 membres se sont réunis dans le but de déguster un bon Teen Burger ensemble à l'extérieur dans un parc à proximité, en suivant les directives de distanciation bien sûr!

Le Programme de Soutien entre Pairs

Nous avons grandement encouragé nos membres à profiter du **programme de soutien entre pairs**, surtout depuis le confinement et voyant l'isolement de certains de nos membres.

Pour en savoir plus sur le **Programme de soutien entre pairs** : 1 844 859-6789

<https://bit.ly/39nc329>

communautesp@scleroseenplaques.ca

Conférences—Webinaires



Webinaires sur la SP

Apprendre à bien vivre avec la sclérose en plaques

mssociety.ca/webinar

La Société de la **SP** a offert plusieurs webinars pendant l'année « **Ce qu'en disent les experts** ».

Les sujets ont été choisis selon les préoccupations de nos membres. Dès avril, il y avait une série de 3 webinars dédiés à la **SP** et le **COVID-19**, en mai on parlait de *Santé mentale et la SP* et *Accroître sa résilience en tant que proche aidant*, en juin le sujet était le *Point d'information sur la Recherche*, en juillet sur *Les bienfaits de l'activité physique et la SP*, et le webinaire de septembre s'intitulait *Ma SP, j'y vois. Comment s'impliquer dans le combat*.

Les webinars demeurent disponibles à visionner sur YouTube: [Archived Webinars — MS Society of Canada](#)

Les services

Activités de loisirs

Les activités de loisirs sont très importantes pour nos membres. Elles servent non seulement à briser l'isolement, à leur permettre de participer à des activités adaptés, mais sont un outil important pour les gens vivant avec la **SP** qui doivent rester actif pour préserver leur autonomie. Les bienfaits ressentis sont multiples et ont été constatés par les participants: amélioration de l'endurance, de la souplesse et de la posture, meilleure humeur, réduction de la fatigue, du stress et de l'anxiété. De nombreuses études ont démontrés que l'exercice est efficace pour traiter les symptômes de sclérose en plaques. Sa pratique contribue à l'amélioration ou au maintien des capacités fonctionnelles (se déplacer, faire ses transferts, etc.), des capacités cardiovasculaires, de la force, des fonctions cognitives et de la qualité de vie.

Exercices en douceur (CLSP)

L'exercice en douceur a toujours été l'activité de loisir la plus populaire parmi nos membres, et ce en grande partie grâce à la personne qui anime ces ateliers. Avec Marie-Josée Filion les ateliers d'exercices en douceur sont très dynamiques et consistent une période d'échauffement et d'étirement, des exercices adaptés en position assise principalement, des jeux d'adresse et d'équipe pour l'intégration des acquis, de la danse pour maximiser les schèmes corporels, ainsi que des périodes de relaxation. Cet atelier a eu lieu en présentiel, à chaque lundi. Il y a eu 6 ateliers de janvier à mars, et plus de 114 présences enregistrées, pour une moyenne de 19 participants. Cette activité a été organisée en partenariat avec **le CIUSSS de la Pointe-de-l'île** qui nous a fourni une ergothérapeute hors-pairs ainsi qu'une auxiliaire des plus aimable pour assister les participants peu mobiles.

Merci à Marie-Josée Filion et le CIUSSS de la Pointe-de-l'île !

Exercices NeuroMotrix

Nouveau cette année et grâce à Marie-Josée Filion, un partenariat s'est formé avec les kinésiologues de NeuroMotrix. Trois des six ateliers d'exercices en douceur de Marie-Josée de janvier à mars ont été animés par NeuroMotrix. L'expérience a été très positive et nous a permis de voir l'intérêt de nos membres à suivre un tel programme d'exercice qui est un peu plus intensif. Après avoir reçu des réponses favorables suite à un sondage, l'activité d'exercices de NeuroMotrix sera offert à nos membres de façon virtuelle en 2021.

Merci à la dynamique équipe de NeuroMotrix !

Yoga adapté

Le Yoga adapté continue d'attirer des participants, surtout depuis le confinement. Il y a eu 6 séances de Yoga adapté en présentiel de janvier à mars et 48 personnes en ont bénéficié, pour une moyenne de 8 participants par atelier.



Dès le mois d'avril, Stéphanie était prête à offrir des séances de Yoga adapté de façon virtuelle. Nous lui avons donc fait une page Facebook, d'où les membres pouvaient se joindre LIVE tous les jeudis. Les présences ont été nombreuses, étant donné que l'activité a été ouvert pour tous et que les vidéos sont disponibles à visionner par la suite. Au 31 décembre, il y avait 102 abonnés à la page. Selon les statistiques de Facebook, les vidéos de Yoga adapté et animé par Stéphanie Kitembo ont eu une portée de 8189, 1427 visionnements - clics, 746 réactions / commentaires / partages, et 288 spectateurs simultanés. Cette activité est une source inestimable de bien-être pour nos membres qui participent et offre une belle visibilité à notre cause.

Pour consulter la page Facebook **Yoga Section Est de Montréal** : [\(5\) YOGA - Section Est de Montréal | Facebook](#)

Merci à Stéphanie Kitembo pour la sérénité qu'elle apporte à nos membres!

Les services

Activités sociales

Journée de Jeux – Game Day

Introduit dans l'Est par Maria Cannata, **Journée de Jeux-Game Day** a continué d'attirer des membres qui désiraient passer l'après-midi à s'amuser en bonne compagnie, tout en s'aiguillant la matière grise. L'activité a eu lieu 5 fois en présentiel, de janvier à mars 2020. Trois bénévoles se sont impliqués au sein de cette activité des plus amusantes: Nancy Smith, Jocelyne Pierre et Liette Robillard. Un total de 41 présences, donc une moyenne de 8 participants chaque fois. Breuvages et collations ont été servis à chaque occasion.



Suite a un sondage répondu par nos membres,

Journée de Jeux-Game Day sera de retour de façon virtuel en 2021!

De près ou de loin...
je pense à vous!

Activités annulés et/ou reportés

Tristement, les ateliers d'exercices en douceur **CLSP** ont été annulés pendant la pandémie. Marie-Josée Filion nous assure que quand on sera autorisé de reprendre en présentiel, elle sera la première au rendez-vous et a bien hâte de revoir tous les participants.

Plusieurs activités sociales prévues au calendrier de 2020 ont dû être annulées dès l'arrivée du COVID-19. En débutant par notre *2e Édition du Souper-spaghetti—Soirée karaoké* qui devait avoir lieu le 14 mars et devait être présidée par Madame Suzanne Décarie et animé par Linda Légaré. Une autre activité sociale de levée de fonds qui devait avoir lieu en octobre a dû être reporté et c'est le Quille-o-thon. Ensuite, nous avons prévu une belle grande fête de Noël en décembre, un délicieux dîner cabane à sucre au mois d'avril et notre merveilleux *Souper Vacances Soleil* annuel du mois de juin. Les fêtes de fin d'exercices **CLSP** qui ont toujours été un bon moment de rassemblement et servaient à souligner les efforts des participants et de 'boucler' les fins de session, n'ont pas pu avoir lieu. Les sorties de Bingo, dîners-causeries et souper reconnaissance des bénévoles ont aussi dû être annulées. De plus certains événements tel que la fin de semaine *Espoir Famille*, à laquelle nous aurions aimé que nos membres participent, a aussi été reportée. Nous envisagons aussi la possibilité d'offrir des séjours dans un camp d'été adapté pour nos membres mais cela n'a pas pu se concrétiser. Ne soyez pas triste—ce n'est que partie remise!



Par souci de sécurité pour la collectivité, la fin de semaine **Espoir famille**, à l'intention des personnes touchées par la **SP** et à leurs proches, a été reportée à l'automne 2021. Elle aura lieu du 1er au 3 octobre 2021 à l'hôtel Delta Trois-Rivières. La fin de semaine Espoir famille permet aux personnes atteintes de sclérose en plaques ainsi qu'à leurs proches d'en apprendre plus sur cette maladie, de discuter avec d'autres et de s'outiller pour mieux vivre avec la **SP**.



Le Bénévolat

Nos bénévoles

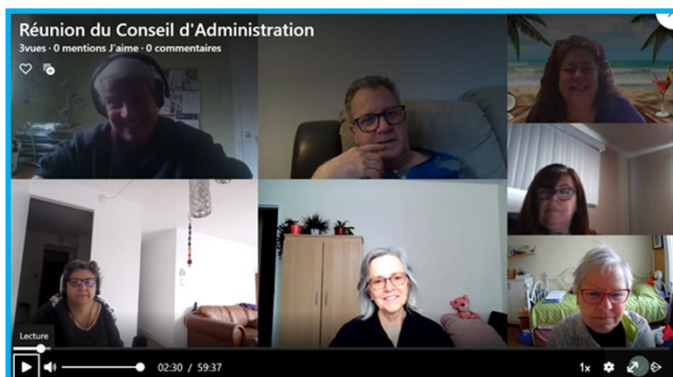
IL EST TEMPS D'APPLAUDIR
LES BÉNÉVOLES DE CE PAYS

Le soutien de nos bénévoles lors de nos activités et événements est bien précieux!

Les bénévoles impliqués dans nos activités offrent un soutien qui permet aux membres à mobilité réduite de participer aux activités et de s'épanouir avec dignité, malgré les difficultés.

- Plus de **168 heures** de bénévolat a été enregistré aux activités de janvier à mars.
- Plus de **60 heures** ont été dévouées pour la préparation et la livraison des cadeaux Noël aux membres.
- Plus de **48 heures** ont été données par Ginette Bouvier et Sylvie Thibodeau qui sont des plus dévouées. Elles ont continué d'offrir leur soutien et des services à nos membres pendant la pandémie.
- Les membres du Conseil d'Administration ont continué de participer aux réunions et de nous soutenir dans notre mission tout au long de l'année. Les membres du C.A. nous ont donc consacré plus de **200 heures**.

Un grand MERCI à tous nos bénévoles! Quelles perles rares!



Félicitations à **Sylvie Thibodeau**, notre **bénévole de l'année!**

Impliquée depuis trois ans, **Sylvie Thibodeau** apporte une assistance précieuse aux membres atteints de la **SP**, particulièrement lors de la dernière année.

Sympathique, aidante et très dévouée, elle a une énergie remarquable, voire contagieuse et appréciée de tous. Elle n'hésite jamais à offrir son aide dans toute situation. Les membres savent qu'ils peuvent toujours compter sur elle!

Merci Sylvie !



Madame Chantal Rouleau a eu le plaisir d'aller remettre un panier cadeau rempli de gourmandises de chez **Huile & Vinaigre** à notre chère **Sylvie Thibodeau** pour souligner son implication dans la communauté au cours de l'année.

Merci Madame Chantal Rouleau!

Les Évènements

Pour la Recherche

Marche de l'Espoir virtuelle

Grâce à vous, nous avons pu amasser plus de **522 000 \$** au Québec dans le cadre de la toute première Marche de l'espoir virtuelle de la Société canadienne de la sclérose en plaques. C'est beaucoup moins que ce que nous nous étions fixé comme objectif initial, mais dans un contexte sans précédent de pandémie, nous sommes ravis de ce résultat et nous vous sommes extrêmement reconnaissants de tous les efforts que vous avez déployés pour votre collecte de fonds.

Joignez-vous au groupe de la Section Est : **LES MARCHEURS DE L'EST**



**La Section Est de Montréal a remis un montant de 5 000\$
à la Division du Québec pour contribuer à la Recherche en 2020!**

Vélo SP virtuel

La période de collecte de fonds pour le Vélo SP virtuel Croix Bleue Medavie s'est terminée le 2 octobre dernier, et nous sommes fiers d'annoncer que les participants à l'événement ont amassé **336 222 \$**. Merci d'avoir soutenu la cause des personnes atteintes de SP dans le cadre de cette version adaptée de notre événement annuel! Merci également à notre partenaire Medavie Blue Cross / Croix Bleue Medavie qui nous soutient depuis plusieurs années. Votre détermination ainsi que celle de la collectivité de la SP est inspirante. Ensemble, poursuivons nos efforts pour bâtir un monde sans SP.



Rendez-vous A&W pour stopper la SP

La 12e édition annuelle de la campagne **Rendez-vous A&W pour stopper la SP** organisée par les restaurants **A&W** en collaboration avec la **Société canadienne de la sclérose en plaques** a eu lieu le 20 août et a permis de recueillir au Canada plus de **1,3 million de dollars** en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques (SP). Merci **A&W** !



A&W de l'Est:

3500 Blvd du Tricentenaire
7600 rue Béclard
8000 Blvd Maurice Duplessis
7999 Blvd des Galeries D'Anjou
6810 Jean-Talon Est
5060 Jean-Talon Est

#stopponslaSP Le mouvement virtuel créé dans le cadre de l'événement nous a prouvé une fois de plus que la collectivité de la SP s'inspire de la résilience et de la force des personnes atteintes de SP et qu'elle est déterminée à bâtir un monde sans SP.

Merci de nous aider à poursuivre notre mission et d'être présents pour les personnes qui ont la SP.

LA LUTTE CONTINUE!

ENSEMBLE, #STOPPONSLASP!



Choisissez votre activité



Inscrivez-vous
stopsp.ca



Sollicitez vos réseaux
en utilisant
#stopponslaSP

Points saillants 2020

Bon coups 2020

Collaboration

La Section Est de Montréal a collaboré avec un groupe d'étudiants de la faculté de pharmacie de l'Université de Montréal qui voulaient élaborer un projet d'intervention portant sur la problématique de la gestion de la douleur en lien avec les médecines alternatives et complémentaires chez les patients atteints de sclérose en plaques. C'est le 12 mars que 19 personnes ont participé à une intervention d'une demi-journée qui a eu lieu sous forme de groupes de discussion et comprenait une séance de yoga.

Grâce à l'ouverture, la sensibilité, la confiance et le désir de partager de nos membres, les étudiants ont réussi à créer une vidéo/intervention qui était particulièrement touchante mais qui a également sensibilisé les patients confrontés à cette dure réalité. Les étudiants de la faculté de pharmacie de l'Université de Montréal ont beaucoup appris sur la sclérose en plaques grâce à l'implication de nos membres et ils auraient pas pu réaliser ce projet sans leur aide.

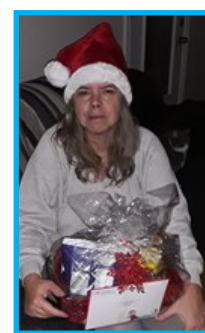
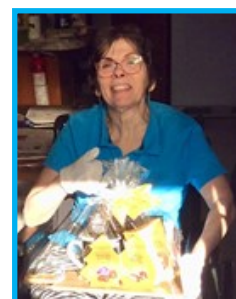
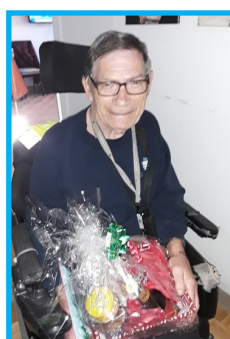
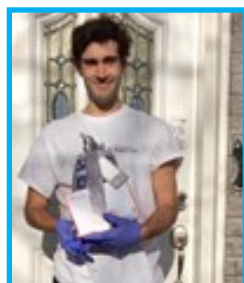
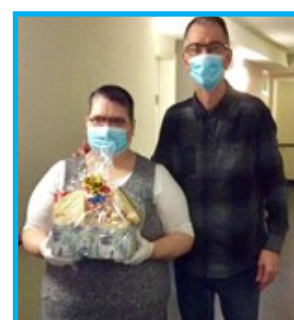
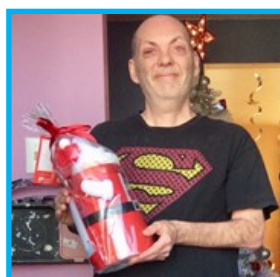
Site-web avec le lien vers la vidéo sur nos plateformes: <https://projet-communautaire.wixsite.com/scleroseenplaques>

Le temps des Fêtes

De près ou de loin...on pense à vous!

Le temps des Fêtes s'est avéré un temps plus que difficile pour tout le monde, et surtout pour nos membres. Étant donné la situation qui ne nous permettait pas de faire notre merveilleuse fête annuelle avec un bon repas traditionnel et des beaux cadeaux pour les membres, les membres du C.A. ont pris la décision d'offrir des cartes, cartes cadeaux et/ou paniers cadeaux à tous les membres atteints de la **SP** qui ont participé aux activités dans la dernière année. Un comité de Noël a donc été formé : Danielle Cardinal, Ginette Bouvier, Nicole Jolander, Lisette Brosseau, Sylvie Thibodeau, Johanne Thibault et Cynthia Morgan. Plus de 28 paniers cadeaux ont été livrés dans le quartier, ainsi que 70 cartes de souhaits et 34 cartes cadeaux ont été envoyés par la poste.

Les membres étaient agréablement surpris!



Points saillants 2020

L'Est en action

Quand on dit qu'une photo vaut milles mots—il ne se trompe pas!

L'année en photo



Marche de l'Espoir 2020
Merci Sylvie et Dyna!



Marche de l'Espoir 2020
Merci Nicole!



Marche de l'Espoir 2020
Merci François, Sylvie et Ginette!



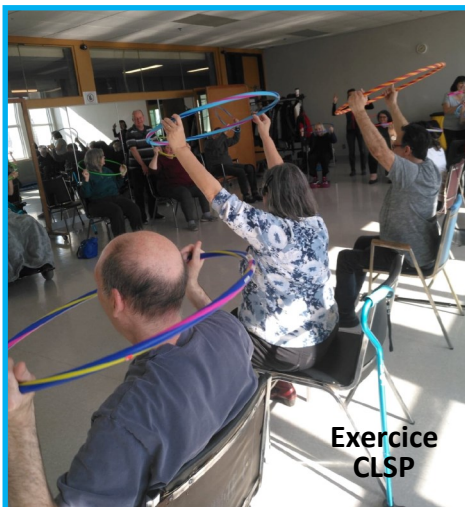
Exercice CLSP



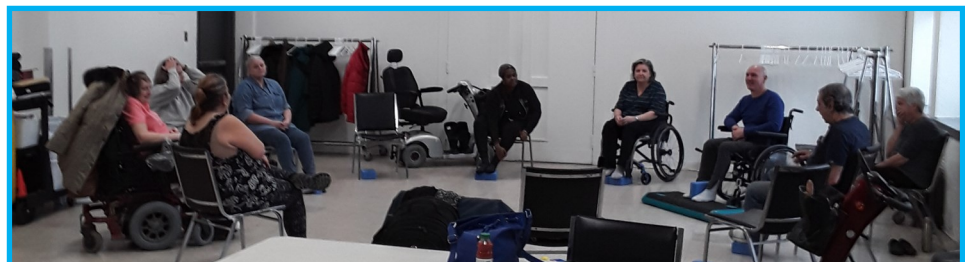
12 mars 2020 -projet d'intervention portant sur la problématique de la gestion de la douleur en lien avec les médecines alternative et complémentaire



Yoga adapté



Exercice CLSP



Yoga adapté

l'Action Sociale

Collaborations

- La Section Est de Montréal est membre de la Société canadienne de la sclérose en plaques Division du Québec et partage une mission commune : la recherche dans le but d'améliorer la vie des gens atteints de sclérose en plaques et dans l'espoir de retrouver un remède universel pouvant guérir toutes les formes de **SP**. L'appui que nous recevons est inestimable.
- Jim Orell journaliste du Flambeau et de l'Avenir de l'Est nous favorise en écrivant des informations concernant nos activités, le recrutement de bénévoles et même de la publicité pour faire des dons à la recherche par l'entremise de ces chroniques.
- Le CIUSSS de la Pointe-de l'île nous fournit les services d'une ergothérapeutes et d'une à deux auxiliaire-familiale hors-pairs de septembre à juin qui animent et supervisent les exercices en douceur **CLSP**.
- AlterGo offre des formations, le prêt d'équipement adapté et des opportunités de participer à des projets tel que l'accessibilité universelle.
- Le Centre communautaire Roussin, lieu du bureau de la Section Est de Montréal ainsi que la plupart de nos activités est très bien adapté et sécuritaire pour nos membres. Le personnel du Centre est très aimable, accommodant et serviable.
- Les intervenants des CLSC du territoire ainsi que du Centre Lucie Bruneau nous réfèrent des gens ayant besoin de services et de soutien, et vice-versa.
- Louise Croussett de l'Association bénévoles de Pointe-aux-Trembles nous partage des offre de services d'intérêts pour nos membres aînées résident le territoire, tel que l'aide à l'épicerie.
- Arrondissement : Nous sommes membres du site Arrondissement.com qui nous permet d'avoir de la visibilité et de faire la promotion de nos activités et événements et même du recrutement de personnel.
- Nous sommes membre de la CDC de la Pointe qui assure la participation active du communautaire au développement socioéconomique en faisant la promotion des intérêts des membres du territoire et en représentant le milieu communautaire aux instances locales, régionales et nationales.
- Nous sommes membre de DéPhy Montréal qui offre une banque d'information pour les organismes communautaires qui offrent des services aux personnes ayant des limitations fonctionnelles et offre des moments de rencontre entre les organismes pour partager les préoccupations et recommandations sur divers sujets.
- Nous sommes membre de **CSMO-ÉSAC** (Comité sectoriel de main-d'œuvre Économie sociale et action communautaire) qui est un carrefour d'expertises et de référence en développement de la main-d'oeuvre. Ils ont un site d'information sur la gestion des organismes et offre des formations payées aux employés d'organisme à but non lucratif, permettant le développement des compétences de ceux-ci. Notre coordonnatrice en a bien profité.
- Naya Koussa qui est assistante intervention-loisir, secteur développement social de L'Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles nous tient au courant des différents appels de projets et des séances d'information en lien avec ceux-ci.

Le portrait financier 2020

Financement

La section Est de Montréal est subventionnée en grande partie par le CIUSSS de la Pointe-de-l'île, via le programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).
Merci pour votre soutien!



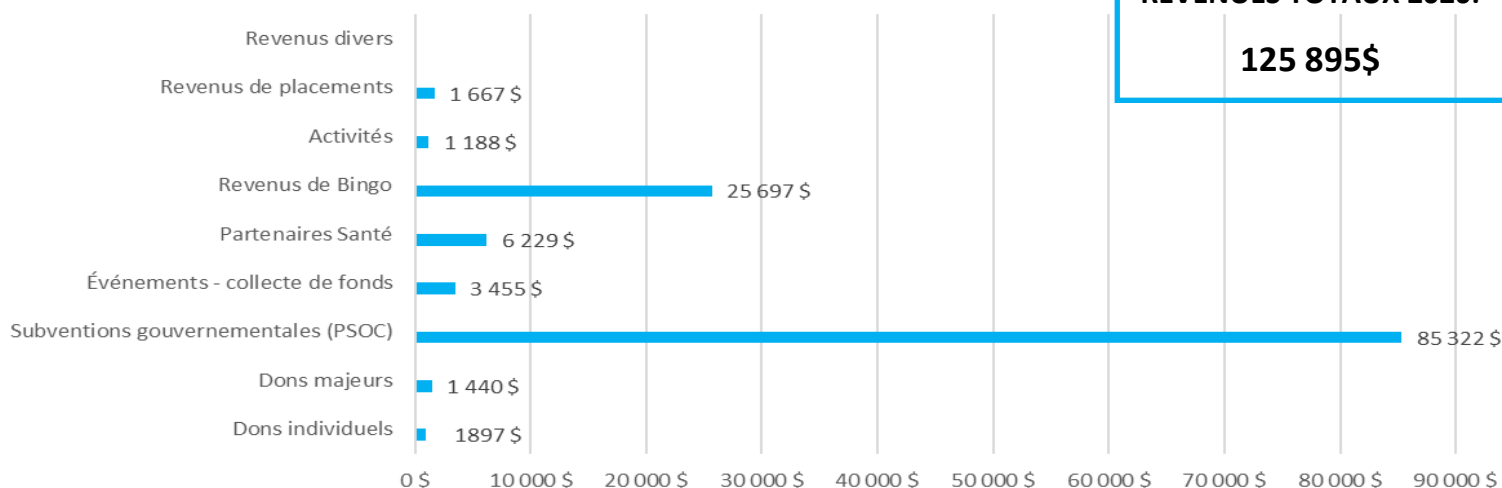
Malgré les difficultés causées par la fermeture temporaire de la salle de Bingo de Pointe-aux-Trembles (dû au COVID-19), notre Section à tout de même reçu plus de 25 000\$ provenant des profits de Bingo en 2020! Le financement provenant du Bingo Pointe-aux-Trembles est strictement utilisé pour les services aux membres. L'utilisation des profits est vérifiée annuellement. Merci de votre générosité M. Bougie!



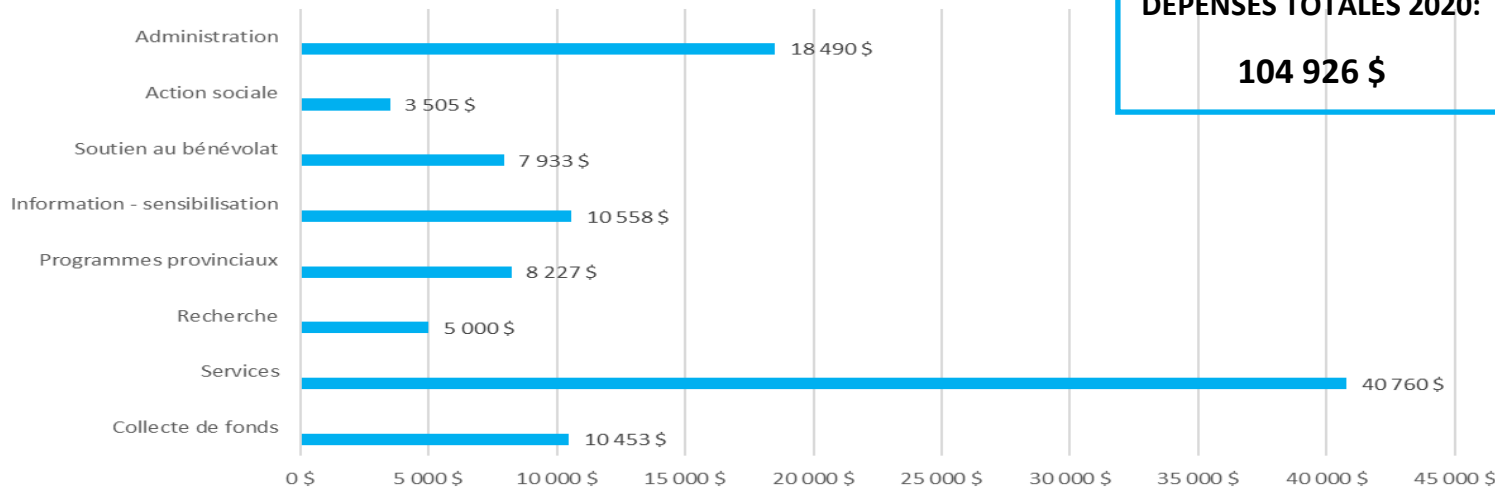
Les élus de Montréal-Est et Pointe-aux-Trembles sont des plus dévoués envers nos membres et n'hésitent pas à contribuer lors de nos événements et pour nos activités! Merci Caroline Bourgeois, Chantal Rouleau, Gilles Déziel, Mario Beaulieu, Robert Coutu et Suzanne Décarie!

Bilan financier 2020

Revenus 2020



Dépenses 2020



SURPLUS 2020: 20 969 \$

Orientation 2021

Objectifs 2021

- Offrir un soutien aux membres, leurs familles et proches aidants
- Favoriser le regroupement des personnes atteintes de **SP**.
- Fournir de l'information pertinente aux personnes vivant avec la **SP** et leurs proches
- Encourager les membres à mener une vie active
- Promouvoir et défendre les droits et les intérêts des membres
- Développer des activités variées d'intérêts à prix modique pour les membres existants et pour attirer de nouveaux membres.
- Offrir un séjour dans un camp de vacances adapté de la région à nos membres, à prix raisonnable.
- Sensibiliser/promouvoir les activités et services de la Section
- Repérer des endroits adaptés pour permettre aux membres de faire des sorties.
- Rejoindre davantage de gens atteints de sclérose en plaques qui résident l'est de Montréal afin de leur offrir du soutien et des services.
- Offrir des formations aux bénévoles.
- Faire deux évènements de levées de fonds annuellement afin d'amasser des fonds pour les activités et services aux membres.
- Continuer de collaborer avec les organismes du quartier afin d'être à l'affut et d'offrir des services d'intérêts pour nos membres.
- S'impliquer dans notre collectivité dans le but de favoriser la collaboration et d'élargir notre présence dans la communauté.
- Augmenter notre contribution à la Recherche.
- Tenir la base de données (CRM) à jour, nous permettant de calculer non-seulement le nombre de membres actifs, mais aussi le nombre d'appels, de courriels et messages reçus.
- Recruter des restaurateurs pour participer à la campagne Savourez pour la **SP**.
- Continuer de fleurir grâce à l'implication de tous.

Conclusion

Remerciements

Malgré toutes les nombreuses difficultés rencontrés en 2020 causées par la COVID, nous aimerions plutôt nous concentrer sur le positif qui en est ressorti : la collaboration et l'innovation. L'année 2020 nous a vu réunir nos forces.

L'équipe de la Section Est de Montréal profite de ce moment pour remercier tous les membres, bénévoles, partenaires et collaborateurs qui contribuent activement à notre mission:

- * Merci à Johanne Thibault, l'adjointe administrative engagée pour épauler notre coordonnatrice des programmes et services, Cynthia Morgan tout au long de l'année.
- * Merci aux membres du Conseil d'Administration des plus généreux et dévoués.
- * Merci à nos précieux bénévoles, leur assistance s'est avéré indispensable pour certains de nos membres.
- * Merci à nos collaborateurs et employés contractuels des plus empathiques qui mettent de l'imagination et tout leur cœur afin d'offrir des activités adaptées pour que tous nos membres puissent en profiter (des plus mobiles aux moins mobiles). Merci à Marie-Josée Filion, Ginette Chaput, Stéphanie Kitembo, l'équipe de NeuroMotrix et Ann Comtois.
- * Merci à nos grands donateurs (PSOC, Bingo P.A.T., Partenaires en Santé, etc.) et nos dons mineurs sur lesquels nous dépendons.
- * Merci aux organismes qui ont collaboré avec nous et ont permis à nos membres de profiter de précieux services gratuits tels que l'aide à l'épicerie, déneigement, l'assistance technique offert par *Aînés branchés*, banques alimentaires du quartier, info sur la COVID, etc...

Les efforts unis de tous font assurément une différence dans la vie des gens atteints de la **SP** et feront sans doute avancer la cause.

Cynthia Morgan, coordonnatrice des programmes et services nous assure que l'année 2021 connaîtra encore beaucoup de développements et que la Section Est continuera de prospérer!

