

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022

**Société canadienne de la sclérose en plaques
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/estdemi

Territoire de l'Est de Montréal

Les villes qui sont situées dans la pointe Est de Montréal : Anjou, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Montréal-Est, Montréal-Nord, Rivière-des-Prairies, Pointe-aux-Trembles, Saint-Léonard.



Société canadienne de la sclérose en plaques Est de Montréal

Notre Mission

Depuis plus de 35 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.

Notre Vision

Un monde sans sclérose en plaques.

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.

Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.

Table des Matières

Notre Mission.....	2
Résumé.....	3
Mot de la Direction.....	4
Vie administrative.....	5
Médias et réseaux sociaux.....	6
Les services: Information.....	7
Les services: Soutien.....	8
Les services: Activités de loisirs.....	9
Les services: Activités de loisirs virtuels....	10
Les services: Activités sociales.....	11
Les services: Les Sorties.....	12
Les services: Fêtes et Événements.....	13
Le Bénévolat.....	14
Pour la Recherche.....	15
L'Action sociale.....	16
Portrait financier 2022.....	17
Orientation et Objectifs 2023.....	18
Remerciements.....	19

Résumé

Après presque deux ans de pandémie, nous étions bien heureux de voir nos membres revenir et de voir certaines de nos activités présentielles reprendre vie.

Considérant l'augmentation du coût de la vie et l'isolement subi par plusieurs de nos membres pendant les deux dernières années, les membres du Conseil d'Administration ont encore cette année, été des plus généreux.

Grâce à leur générosité, nous avons pu offrir des activités de loisirs, des fêtes et des sorties au Bingo gratuitement à nos membres.

De plus, les membres du C.A. ont tenu à offrir des cadeaux lors de la fête de Noël, des tirages lors d'événements, et des prix lors des bingo virtuels.

Les Anniversaires des membres actifs de notre territoire ont aussi été souligner avec une carte et carte-cadeaux.

Les présences à l'occasion des fêtes et des moments de rassemblements nous démontrent que les membres avaient bien hâte de se retrouver parmi leurs pairs!

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 2022.



Mot du Président

J'aimerais remercier tous les membres qui m'ont fait confiance et qui m'ont élu au sein du conseil d'administration depuis près de 20 ans. Un GROS merci particulier aux employées actuel (Cynthia et Johanne), aux membres du C.A (Gilles, Mario, Danielle, Ginette, Lisette et Maria) ainsi que tous nos bénévoles qui ont augmenté les services et les activités destinés aux membres de façon significative et ce même en période de pandémie.

Aux cours de ces années j'ai vu évoluer cette petite ASSOCIATION SCÉLOSE EN PLAQUES EST DE MONTRÉAL fondée en 1986 et devenir une section de la Société Canadienne de la Sclérose en Plaques avec beaucoup plus de services et de visibilité. Pendant cette transition j'ai eu la chance de côtoyer plein de gens formidable de la grande famille de la SP au Québec qui m'ont été d'un grand support tout au long de ce processus.

En terminant je vous souhaite encore plusieurs belles années aux côtés de la grande famille **SP** et qui sait peut-être un jour un monde sans **SP**.

Luc Hébert

Président du Conseil d'Administration



La Société canadienne de la sclérose en plaques de la Section Est de Montréal tient à remercier Luc Hébert pour ses nombreuses années de participation à nos activités et particulièrement pour son implication au sein du Conseil d'administration.

MERCI LUC !!!

En espérant que ta retraite bien méritée du Conseil d'Administration va te permettre de participer davantage à nos nombreuses activités !

Vie administrative

Le Conseil D'Administration

8 réunions – 1 extraordinaire

- Luc Hébert.....Président
- Mario Delisle.....Vice-Président
- Danielle Cardinal.....Trésorière
- Lisette Brosseau.....Secrétaire
- Ginette Bouvier.....Administratrice
- Maria Cannata.....Administratrice
- Gilles Déziel.....Administrateur

Équipe de la SP de L'Est

- Aminata Millaire.....Directrice Régionale
- Cynthia Morgan.....Coordonnatrice des programmes et services
- Johanne Thibault.....Adjointe Administrative

Les Membres

- 92 membres actifs participant aux activités.
- Plus de 1950 présences enregistrées aux activités.
- 487 abonnés à notre page Facebook et 173 à notre page Facebook Yoga Section Est.

Les Bénévoles

13 bénévoles dévoué(e)s

- Total de 1252 heures travaillées aux activités.
- Total de 293 heures dédiées aux fêtes et événements.
- Total de 189 heures consacrées par les membres du C.A..

Bénévoles impliqués : Guylaine Rivest, Ginette Bouvier, Sylvie Thibodeau, Nancy Smith, Philip Sonda-Staicopol, Gilles Déziel, Danielle Cardinal, Hubert Girouard, Simon Goulet, Lisette Brosseau, Gilles Lacombe, Michel Robillard et Liette Robillard.

Membres du C.A. : Luc Hébert, Maria Cannata, Lisette Brosseau, Danielle Cardinal, Mario Delisle, Ginette Bouvier et Gilles Déziel.



Présence dans les médias et les réseaux sociaux

L'Avenir de L'Est et le Metro



Nous pouvons toujours compter sur Jim Orell, journaliste depuis plus de cinquante ans qui favorise notre organisme en postant des nouvelles sur les activités et services et n'hésite pas d'ajouter des annonces pour cueillir des dons dédiés à la recherche de la SP. Une belle visibilité pour la Section et la cause !

Le dîner des retrouvailles

De bonnes nouvelles de Cynthia Morgan, coordonnatrice des programmes et services de la Société canadienne de la SP, Montréal - section Est, annonçant à ses membres, partenaires et collaborateurs que le dîner des Retrouvailles aura lieu ce vendredi, le 7 octobre, de 11h30 à 15h. Toujours à la salle Raymond-Mayer du Centre Roussin. Afin d'y participer, je vous invite à contacter Cynthia ou Johanne Thibault au 514 640-5472 ou par courriel à info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca.

Metro - 5 octobre 2022



AGA de la Sclérose en plaques

La coordonnatrice des programmes et services de la Société canadienne de sclérose en plaques - Section Est de Montréal, Cynthia Morgan, nous informe que leur Assemblée générale annuelle (AGA) aura lieu le mercredi 24 mars à 10h30 en mode virtuel, sur ZOOM. J'ai également appris que cette année, il y aura quatre postes en élection au sein du conseil d'administration. Si ça vous intéresse, il faudra que vous présentiez votre candidature avant le 4 mars en communiquant avec Cynthia au 514 640-5472 ou encore à cynthia.morgan@scleroseenplaques.ca.

Je suis convaincu que votre implication au C.A. sera grandement appréciée!

Metro - 2 mars 2022

Nouvelles de la SP, Section Est de Montréal!

J'aimerais partager avec vous quelques mots du président du conseil d'administration de la Société canadienne de la Sclérose en plaques, Section Est de Montréal, Luc Hébert.

'Enfin 2021 se termine. Ce fut une 2^e année de pandémie avec toutes les règles sanitaires que cela implique.

Grâce à l'implication formidable de nos employées Cynthia Morgan et Johanne Thibault, installées au Centre communautaire Roussin, nous avons réussi à présenter la majorité de nos 10 activités en mode virtuel!', constatait monsieur Hébert.

Au nom des membres du CA, Luc tenait à féliciter Danielle Cardinal, bénévole de l'année de la SP, Section Est de Montréal. Active depuis 2013, Danielle est une personne spéciale qui se dévoue corps et âme pour leur groupe, sans compter ses heures!

Avenir de l'Est - 19 janvier 2022

Les réseaux sociaux

Nous profitons notamment des réseaux sociaux pour partager des renseignements concernant les activités, services et événements. De plus on y retrouve une grande quantité d'information concernant la santé, les ressources disponibles et le progrès sur la recherche.

La page Facebook a continué d'être un outil précieux et une façon agréable de partager et discuter.

La page Facebook *Yoga SP Section Est de Montréal* continue d'attirer des participants tous les jeudis «LIVE» et qui peuvent aussi suivre l'atelier à leur rythme car les vidéos restent disponibles pour visionnement sur la page.

487 abonnées à la page Facebook de la Section et une portée de plus de **1533** et **1283** visites enregistrés

173 abonnées à la page Facebook Yoga de la Section et une portée de plus de **1380** et **540** visites enregistrés.

Le site de l'Arrondissement.com nous permet de diffuser de l'information sur nos services et activités à la communauté élargi et nous permet de rejoindre davantage de gens qui ne connaissent pas notre organisme. Un lien permet aux gens d'être facilement redirigé vers notre page Facebook. Le répertoire a été consulté **642** fois, les activités et événements **3186** fois et **32** personnes ont été redirigé vers notre site en 2022.

Les services

Information

La Section Est de Montréal

Demandes reçues : Encore cette année, la Section a répondu à un niveau élevé d'appels, de courriels et de messages sur les réseaux (plus de 1000). La grande majorité des demandes reçues ont été des demandes de soutien : information sur la maladie, sur les logements adaptés, les ressources disponibles et sur les activités et services offerts par la Section.

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

Nous avons aussi un service de prêt de DVD et de livres qui traitent de différents sujets en lien avec la maladie. Trois de nos membres n'ont pas hésité d'en profiter.

Calendrier d'activités : Le calendrier d'activités est publié trois fois par année, à l'automne, à l'hiver et au printemps. On y annonce la programmation des activités offertes telles que les moments de rencontres, les activités sociales et de loisirs, ainsi que les événements. Il est envoyé à tous les membres et nos collaborateurs par courrier électronique (115) et par courrier régulier (22) pour ceux qui n'ont pas d'accès aux outils informatiques. Il est également disponible sur notre page Facebook et notre site web.

Journal SP de la Section Est de Montréal : Le Journal *Au Courant* est publié trois fois par année, à l'automne, à l'hiver et au printemps. On y annonce la programmation des activités à venir et les faits saillants d'événements passés. Des nouvelles sur la recherche et de bons conseils sont également incluses dans ce précieux bulletin. Des services d'intérêts offerts par d'autres organismes (banques alimentaires, déneigement, etc...) sont aussi annoncés par l'entremise de notre journal. Il est envoyé à toutes les membres et partenaires par courrier électronique (115) et par courrier régulier (22) pour ceux qui n'ont pas d'accès aux outils informatiques.

La Division du Québec

Site internet : Entièrement révisé et mis à jour régulièrement, le site de la Société regroupe une vaste panoplie d'information sur 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 : est un système d'information et d'orientation mis sur pied par la Société de la SP, visant à fournir de l'information et des services de soutien uniformes, fiables et de grande qualité aux Canadiens. Les agents **info-SP** peuvent vous renseigner sur tous les aspects de la vie avec la SP. Si vous avez la maladie, si vous travaillez avec une personne vivant avec la SP ou si vous êtes un proche aidant, vous avez besoin d'information fiable et à jour pour prendre des décisions éclairées. 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

Le Programme de soutien entre pairs

La période de confinement que nous avons vécue a pesé lourd sur nos membres, nous avons donc encouragé nos membres en les référant au **programme de soutien entre pairs**, grâce auquel le membre peut être jumelé à un bénévole qui vit avec la **SP** ou prend soin d'un être cher vivant avec cette maladie.

Le Réseau de connaissances **SP**

Un bon nombre de gens ont été référés aux agents info-**SP** qui sont accessibles dans tout le pays, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h et peuvent renseigner les gens sur tous les aspects de la vie avec la **SP**. Leur aide a été considérable et très apprécié.

Webinaires et conférences **SP**

Pour soutenir les personnes touchées par la **SP**, la Société canadienne de la sclérose en plaques propose une série de webinaires gratuits, accessibles à l'échelle nationale. Les sujets des webinaires «**Ce qu'en disent les experts**» offerts en 2022 ont été formulés pour répondre à la nombreuse demande d'information à ces sujets : Obstacles au travail et des mesures d'adaptation pour les personnes atteintes de **SP**, Nutrition et **SP** : où en est la science?, La sclérose en plaques progressive secondaire, Diagnostic de **SP** et santé financière, Bien-être familial quand quelqu'un a Sclérose en Plaques, et Les Possibilités Réalistes, et Préserver sa santé grâce à l'activité physique. Il y a eu de 160 à 1 200 visionnements par vidéo.

Accès **SP:ÉCIAL** est un regroupement d'infirmières qui a pour objectif d'apporter du soutien aux personnes atteintes de sclérose en plaques en transmettant gratuitement à ces dernières de l'information en ligne de façon accessible à l'aide de webinaires. Les sujets des webinaires «**Accès **SP:ÉCIAL****» offerts en 2022 ont été formulés pour répondre à la nombreuse demande d'information à ces sujets : Trio de symptômes récurrents en **SP**, Spasticité : un symptôme de **SP** méconnu, Prendre son suivi neurologique en main, Médicaments génériques, et Troubles visuels et sclérose en plaques. Il y a eu de 200 à 600 visionnements par vidéo.

Les gens peuvent revoir les séminaires en ligne ou accéder à une variété de ressources vidéo, tels que des webinaires ou des vidéos d'information et même des témoignages à partir du canal YouTube de la **SP**.

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 adaptées, mais sont un outil important pour les gens vivant avec la **SP** qui doivent rester actifs 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 démontré 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. Nos activités d'exercices sont donc offertes gratuitement aux membres vivant avec la sclérose en plaques.

CLSP-exercices en douceur

L'exercice en douceur **CLSP** reste 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 pu revenir en présentiel, à chaque lundi à compter du 25 avril. Marie-Josée a pris la session du printemps pour faciliter l'intégration de *Monica Mesa* physiothérapeute du **CIUSSS de la Pointe-de-l'île** dans le but de prendre sa retraite en juin. Monica a démontré qu'elle était à la hauteur et s'est vite intégrée au sein de notre famille. Les **21** membres qui ont participé à la session du printemps ont donc été bien gâtés d'avoir une ergothérapeute et une physiothérapeute, ainsi que deux auxiliaires/stagiaires grâce à notre partenariat avec le **CIUSSS de la Pointe-de-l'île**. Il y a eu **6** ateliers d'avril à juin, plus de **89** présences des membres enregistrés et **59** présences de bénévoles et employées du CIUSSS, pour une moyenne de **15** participants et **10** bénévoles par atelier.



Dirigés par *Monica Mesa*, assistée par 2 auxiliaires/stagiaires fournis par le CIUSSS et soutenu par nos bénévoles, les exercices en douceur ont repris en septembre. Il y a eu **13** ateliers de septembre à décembre avec **263** présences enregistrées, pour une moyenne de **20** membres participants par atelier.

Merci le CIUSSS de la Pointe-de-l'île !

Les services

Activités de Loisirs virtuels

Brain Gym

Animés par *Lisa Marcovici*, les ateliers *Brain Gym* s'adressent à tous ceux qui aimeraient s'approprier un outil de gestion de stress simple et en savoir un peu plus sur le *Brain Gym* et les possibilités d'applications. La session hebdomadaire d'une durée d'une heure, débute avec l'identification du stress et son impact négatif sur le système cerveau-corps. Les participants apprennent à observer comment les exercices de détente de *Brain Gym* peuvent être bénéfiques dans leur vie quotidienne et comment adapter et appliquer ces activités pour répondre aux besoins de leurs proches. Offerts les mardis de 13 heure à 14 heure via ZOOM. Du 18 janvier au 12 avril, il y a eu **12** ateliers et **122** présences enregistrées, pour une moyenne de **10** participants par atelier. À l'automne, il y a eu **6** ateliers et **37** présences enregistrées, pour une moyenne de **6** membres par atelier du 13 septembre au 18 octobre.

Exercices adaptés NeuroMotrix

Les entraînements assis de groupe par vidéoconférence animé par *NeuroMotrix* sont interactifs, développés et animés par des kinésithérapeutes, spécialisées en vieillissement et en troubles neurologiques. Offerts de façon virtuelle de janvier à juin et de septembre à décembre, *NeuroMotrix* est bien appréciés par les **22** membres inscrits qui n'ont pas à se déplacer pour en profiter. Il y a eu **35** ateliers au cours de l'année avec **226** présences enregistrées, moyennant **6** participants par atelier.

Zumba et Karaté adapté

En collaboration avec Vie Automne nous avons pu offrir l'opportunité à nos membres de participer de façon virtuelle aux activités adaptés de Zumba et Karaté à nos membres. Nous avons reçu l'intérêt de **8** membres qui participaient régulièrement via ZOOM les mardis de 15 heures à 16 heures et qui nous ont dit avoir bien aimé l'ambiance des séances de Zumba qui comportait un ensemble d'exercices énergisants adaptés au rythme de la musique.

Yoga

Les séances de Yoga adapté et animé par *Stéphanie Kitembo* sont très bénéfiques. Le Yoga permet de diminuer les symptômes de la sclérose en plaques, de gérer l'anxiété et d'améliorer la posture. Les membres apprécient la page Facebook '**Yoga - SP Section Est de Montréal**' sur laquelle les membres sont invités à participer de façon «LIVE» les jeudis de 14h30 à 15h45 et peuvent même écouter des séances passées qui restent disponible sur la page pendant 90 jours. L'inscription n'est pas obligatoire, ce qui facilite l'accès à tous ceux qui voudraient y participer. Il y a **173** abonnés à la page et a eu une portée de **1578** pendant l'année.

Les services

Activités sociales

Café-rencontre

Les café-rencontres sont l'occasion idéale pour échanger, partager et faire de nouvelles connaissances. Nos membres apprécient également l'opportunité pour recevoir ou répartir de bons conseils judicieux et professionnels quant aux préoccupations exprimées. Nous profitons aussi de ces occasions pour informer les membres sur les services et activités qui pourraient les intéressés. Les membres reçoivent breuvages et collations.



Nos café-rencontres ont eu lieu tous les lundis après-midi de 13h à 15h de façon **virtuelle** pendant la session d'hiver. Il y a eu **23** membres inscrits et **173** présences enregistrées lors de nos **13** rencontres (moyenne de 13 personnes) qui duraient souvent plus longtemps que prévue, ayant beaucoup à jaser !

Les café-rencontres ont ainsi pu être repris les lundis en **présentiel** dès le 25 avril, permettant à nos membres de se réunir à nouveau. Il y a eu **6** café-rencontres et **148** présences enregistrées au printemps pour une moyenne de **25** membres par rencontre. Nous étions bien heureux de revoir nos membres en grand nombre !

De retour, de septembre à décembre, les café-rencontre sont restés aussi populaire. Il y a eu **13** café-rencontres et **270** présences, pour une moyenne de **21** personnes par rencontre.

Bingo virtuel

Les membres sont invités à jouer au BINGO de façon virtuelle, afin de partager de bons moments avec de bons amis tout en aiguisant la matière grise. Le Bingo virtuel a vu le jour pendant la pandémie et a continué d'être réclamé par les membres qui y participent. Nous avons donc **16** participants qui ont participé aux **9** Bingo du 25 janvier au 10 juin auxquels **95** présences ont été enregistrées, pour une moyenne de 10 membres. De retour du 23 septembre au 16 décembre, il y a eu **5** Bingo et un total de **28** présences, pour une moyenne de 6 participants. Plus de **1500\$** en prix sous forme de carte-cadeaux ont été remis aux heureux gagnants.

Journée de Jeux-Game Day

Journée de Jeux – Game Day a vu son retour en présentiel les vendredis de 13h à 16h au printemps. Les membres ont été invités à jouer à leurs jeux préférés et partager de bons moments avec de bons amis tout en aiguisant la matière grise. Breuvages et collations ont été servis. Du 06 mai au 17 juin, il y a eu **4** après-midis de jeux et un total de **50** participants, pour une moyenne de **11** participants. Et du 16 septembre au 09 décembre, il y a eu **7** après-midis de jeux avec **65** membres présents, pour une moyenne de **9** participants.

Les services

Activités Sociales : Sorties

Dîner-causerie

Nos dîner-causeries ont permis d'offrir à nos membres un bon repas ainsi que l'occasion d'échanger, de passer un bon moment entre amis et même faire de nouvelles connaissances. Nos dîners-causeries se sont déroulées au Montaza cette année car ils ont une bonne sélection de repas et nous avons reçu un bon service. Étant dans un centre-d'achats, certains membres en profitent pour faire leurs emplettes du même coup. Les membres ont pu recevoir un repas complet pour \$5.00. Il y a eu **6** dîner-causeries au cours de l'année : 13 avril, 11 mai, 01 juin, 21 septembre, 12 octobre et le 07 décembre. Il y a eu **132** présences, donnant une moyenne de **22** personnes par dîner.



BINGO P.A.T.

Il y a eu **trois** sorties d'organisées pour aller jouer au Bingo à la salle de *BINGO P.A.T.* située au 11911 Rue Sherbrooke E à Pointe-aux-Trembles avec nos membres. Le 22 avril dernier, il y a eu **15** membres de présents, **13** membres le 27 mai et **12** membres le 02 décembre qui ont tentés leurs chances. Malgré ne pas avoir gagné, les membres ont éprouvé beaucoup de plaisir à jouer et socialiser. Cette activité a été offerte gratuitement à nos membres.



Sorties des membres

Organisée par le comité bénévole de loisir de la Société D'Habitation de la sclérose en plaques (11 100 rue Notre-Dame Est), les membres ont été invités le 17 juin à un Bar-BQ afin de souligner la fête de la Saint-Jean Baptiste. Gratuit pour les résidents et \$5 pour les invités, la Section a défrayé le coût pour les membres non-résidents qui voulaient y assister. L'ambiance était des plus agréables, avec un duo qui chantait, une belle journée ensoleillée et de la bonne compagnie! C'est ainsi que plus d'une **quinzaine** de nos membres se sont réunis pour un bel après-midi de plaisir.



Lors du café-rencontre du 12 septembre, 2 paires de billets pour le *Spectacle 2 Bands* qui a eu lieu le 1^{er} octobre au Centre Roussin ont été tirés parmi les membres. C'est donc **4** membres qui ont pu recevoir des places adaptées pour assister au spectacle et s'épanouir.

Lors de la fête de Noël du 19 décembre, 2 paires de billets pour le Bal D'Amour organisé par l'Association de bénévoles ont été tirées parmi les membres. C'est donc **4** membres chanceux qui ont pu recevoir des places adaptées pour l'événement et qui ont beaucoup aimé.

Les services

Fêtes et Événements

Dîner Vacances Soleil

Le dîner Vacances Soleil a eu lieu le 13 juin au Centre Roussin. Cet événement a permis à **50** membres de se réunir avant les vacances pour un bel après-midi animé par un chansonnier et agrémenté par un bon repas de poulet, frites et salade de choux. Encore une fois, des tirages ont permis à plus de la moitié de nos membres de repartir avec un cadeau ou une carte-cadeau.

Café-Retrouvailles

Le 07 octobre, les membres ont été invités à venir renouer après la longue pause estivale de l'été. Il y a eu **43** membres présents lors de ce rassemblement. Cette activité a été offerte gratuitement aux membres. Il y a eu 17 tirages de cartes-cadeaux d'une valeur de 25\$ chaque pendant cette rencontre.



Fête de Noël

Il y a eu **46** membres présents lors de notre fête de Noël *Dîner-Casino* au Centre Roussin le 19 décembre. Un bon repas traditionnel a été servi pendant qu'un magicien animait et par la suite, un après-midi de casino a été offert aux membres qui ont beaucoup appréciés. Il y a eu plus de 1000\$ de prix remis lors du tirage des gagnants et chaque membre a reçu une carte-cadeaux au montant de 25\$ pour se gâter un peu pendant les fêtes.

Cette activité a été offerte gratuitement aux membres. Les membres actifs qui résident sur le territoire, mais qui n'ont pas pu assister à la fête ont tout de même reçus une carte de Noël ainsi qu'une carte-cadeau de 25\$ pour souligner le temps des fêtes.



Anniversaires des membres

Encore cette année, les membres du Conseil d'Administration ont tenu à souligner l'anniversaire des membres qui participent à nos activités et qui résident dans l'Est de Montréal. Il y a donc eu plus de **50** membres et bénévoles qui ont reçu une carte d'anniversaire contenant une carte-cadeau. Les membres ont été agréablement surpris!

Le Bénévolat

Les bénévoles

La Société canadienne de la sclérose en plaques tient à remercier tous les bénévoles impliqués:

Guylaine Rivest, Ginette Bouvier, Sylvie Thibodeau, Nancy Smith, Philip Sonda-Staicopol, Gilles Déziel, Danielle Cardinal, Hubert Girouard, Simon Goulet, Lisette Brosseau, Gilles Lacombe, Michel Robillard et Liette Robillard

ainsi que les membres du Conseil d'Administration:

Luc Hébert, Maria Cannata, Lisette Brosseau, Danielle Cardinal, Mario Delisle, Ginette Bouvier et Gilles Déziel.

À l'occasion de la semaine de l'Action bénévole, les bénévoles ont été invités à souper au Vieux Duluth dans le but de les remercier et de souligner leur implication. Il y a donc eu **11** bénévoles qui ont pu partager un bon repas et passer un bon moment ensemble le 28 avril dernier.

Bénévole de l'année 2022

Félicitations à **M. Michel Robillard** qui a été choisi par les membres de notre Conseil d'Administration comme **Bénévole de l'année 2022!** Michel a un cœur d'or, un sourire contagieux et il est toujours prêt à rendre service. Sa présence et son aide aux membres lors des activités d'exercices **CLSP** est considérable. De plus, Michel a toujours été présent pour nous offrir son soutien lors des fêtes organisées au Centre Roussin, même avant d'être bénévole! Merci Michel!

La Députée, Madame Chantal Rouleau était présente le 19 décembre pour souligner l'implication de Michel au sein de notre organisme.



Soirée Reconnaissance des Bénévoles 2022

L'arrondissement a récompensé des personnes bénévoles émérites mises en nomination par les organismes et choisies par un jury composé de Marie-Claude Baril, conseillère de Ville, Giovanni Rapanà, conseiller de Ville, Daphney Collin, conseillère à l'arrondissement, Corinne Colon du Centre d'action bénévole de Rivière-des-Prairies, Louise Croussett, de l'Association bénévoles Pointe-aux-Trembles-Montréal-Est, Santiago Risso, de l'organisme montréalais Sports et loisir de l'île de Montréal, Denise Guertin et Marie-Ève Laviolette, agentes de développement à l'arrondissement.

Félicitations à notre bénévole doyenne, **Mme Guylaine Rivest** qui a reçu le prix **Bénévole Loisir et plein air** lors de la soirée de reconnaissance des bénévoles de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles du 11 novembre 2022.

Nous sommes bien heureux qu'elle soit honorée!



Les personnes lauréates ont été invitées à signer le livre d'or de l'arrondissement qui rend hommage à des citoyennes et citoyens d'exception, par leur dévouement et leur apport à la communauté, comme étant des modèles pour les générations futures.

Et pour la Recherche...

Contribution de la Section Est

La Section Est de Montréal a remis un montant de **25 000\$** à la Division du Québec pour contribuer à la Recherche en 2022!

La Marche de l'eSPoir

Cette année, nos membres étaient bien heureux de voir la **Marche de l'eSPoir** au PARC BELLERIVE, dans l'Est de Montréal le 29 mai dernier. Une vingtaine de membres de notre Section se sont réunis pour faire la marche ensemble. Les Marcheurs de l'Est ont amassé plus de **3 700\$** de dons en ligne pour la Recherche!



Journée A & W

Jeudi le 18 août, le 14^e **Rendez-vous A&W pour stopper la SP** a dépassé son objectif et a recueilli plus de **1,8 million de dollars** en vue de soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques. Pour encourager les gens à manger un bon **TEEN BURGER**, nos dix bénévoles étaient présents sur les lieux de trois restaurants A & W de l'Est :

7600 rue Béclard,
8000 Maurice Duplessis et
3500 Tricentenaire.



Activité et événement reporté

Malheureusement, plusieurs activités sociales prévues au calendrier de 2022 n'ont pu se concrétiser. Il nous a été impossible d'organiser les activités sociales de levée de fonds comme le *Quille-o-thon* et la *2e Édition du Souper spaghetti—Soirée karaoké*, ainsi que des séjours dans un camp d'été adapté pour nos membres cette année. Ne soyez pas triste—ce n'est que partie remise!

L'Action sociale

Partenaires

La Section Est de Montréal est membre de la Société canadienne de la sclérose en plaques et la Division du Québec et partagent 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.

Le CIUSSS de la Pointe-de l'île nous fournit les services d'une ergothérapeute et/ou physiothérapeute et d'une à deux auxiliaires-familiales ou stagiaires hors-pairs de septembre à juin qui animent et supervisent les exercices en douceur **CLSP**.

Collaborateurs

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 solliciter des dons à la recherche par l'entremise de ses chroniques.

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.

Louise Croussett de l'Association bénévoles de Pointe-aux-Trembles nous partage des offres de services d'intérêts pour nos membres aînés qui résident le territoire, tel que l'aide à l'épicerie.

Nos bénévoles étaient présents pour représenter notre organisme le 7 décembre au Centre Roussin lors de la foire des organismes, tenu en partenariat avec le CIUSSS de l'est de Montréal.

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.

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. Ils nous tiennent au courant des différents appels de projets et des séances d'information en lien avec ceux-ci.

Nous collaborons avec DéPhy Montréal qui offre une banque d'information pour les organismes communautaires offrant 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 références en développement de la main-d'œuvre. 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.

AlterGo offre des formations, le prêt d'équipement adapté et des opportunités à participer à des projets tel que l'accessibilité universelle.

Nous n'hésitons pas à référer nos membres vers les organismes qui offrent des services pratiques pour nos membres, tel que PIMO (services d'accompagnement), Kéroul, etc....

Le Portrait Financier 2022

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). Cette année ils nous ont accordé un montant de **61 088\$**. Merci pour votre soutien!

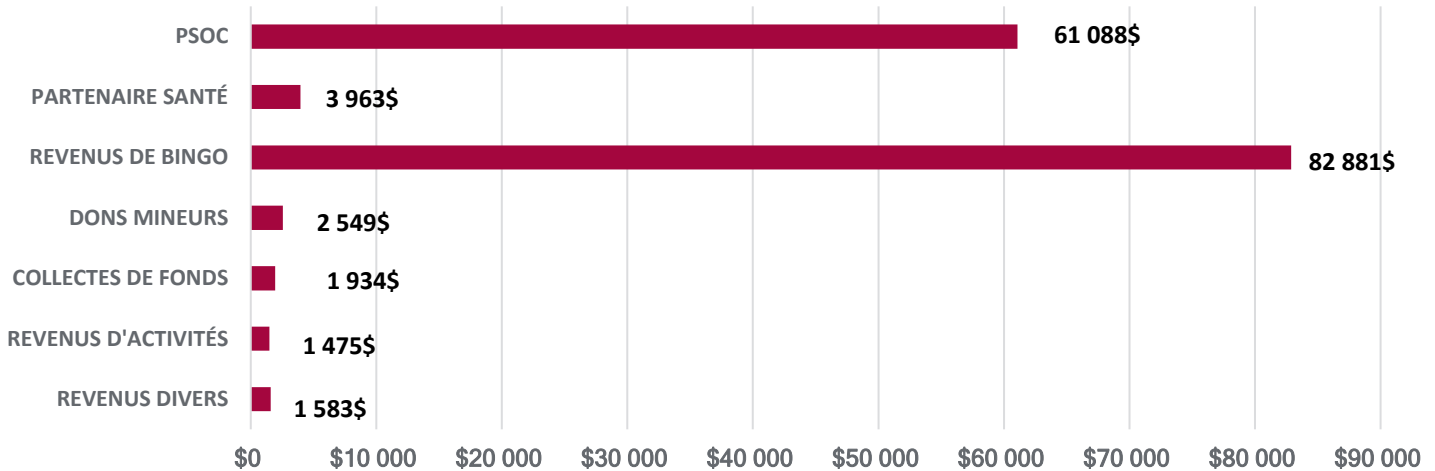
Notre Section a reçu **82 881\$** provenant des profits de Bingo en 2022 ! Le financement provenant du Bingo Pointe-aux-Trembles est strictement utilisé pour les services aux membres. L'utilisation des profits est vérifiée annuellement. Merci de votre générosité M. Bougie !

Les élus de Montréal-Est et Pointe-aux-Trembles/Rivière-des-Prairies sont des plus dévoués envers nos membres et n'hésitent pas à nous offrir une contribution annuelle dédiée aux événements et activités ! Merci à la Mairesse Anne St-Laurent, la Mairesse Caroline Bourgeois, la Députée Chantal Rouleau, et le Député Mario Beaulieu pour votre implication et votre générosité !

Bilan financier 2022

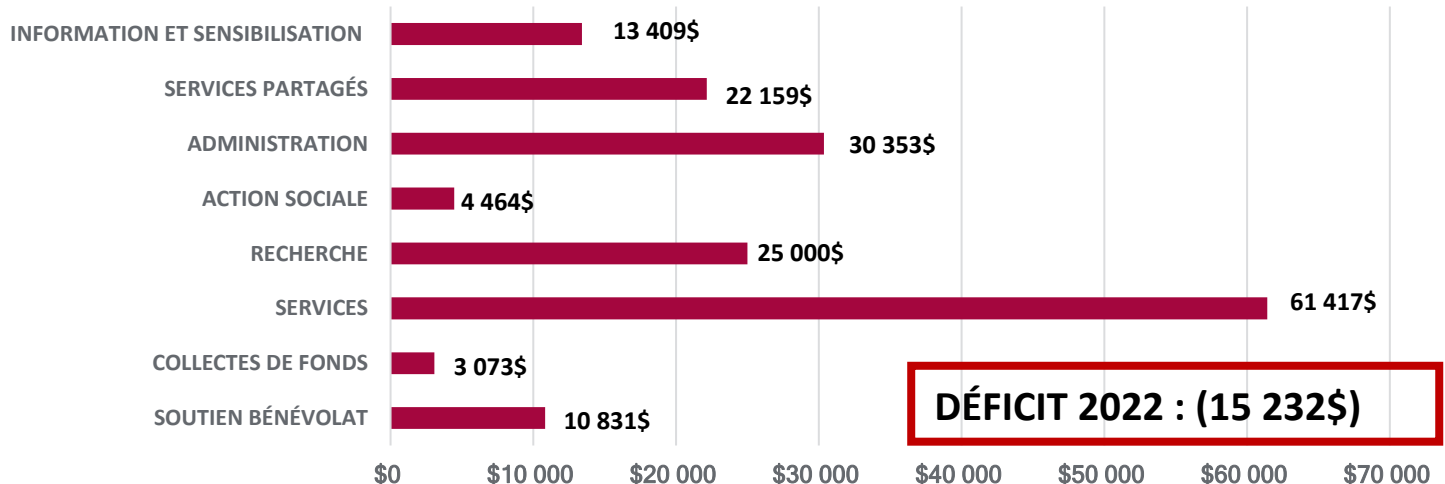
REVENUS 2022

TOTAL REVENU : 155 473\$



DÉPENSES 2022

TOTAL DÉPENSES : 170 706\$



DÉFICIT 2022 : (15 232\$)

Orientation 2023

Objectifs

- Continuer d'offrir un soutien optimal 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 en leur offrant une variété d'activités à différents moments.
- Promouvoir et défendre les droits et les intérêts des 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.
- Engager un employé à temps partiel pour l'organisation de fêtes et d'événements.
- Offrir des formations pertinentes aux employées et bénévoles.
- Faire deux événements sociaux de levées de fonds par année afin de rassembler les membres, leurs familles et la communauté de façon festive, ce qui nous offrent aussi une belle visibilité.
- 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.
- Recruter des restaurateurs pour participer à la campagne Savourez pour la **SP**.
- Créer des liens avec les cliniques **SP**, des Neurologues et Centres offrant des services pour personne à mobilité réduite de la région dans le but de rejoindre les personnes dès qu'ils reçoivent un diagnostic de sclérose en plaques afin de leur offrir soutien et services.

Remerciements

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

- * Merci à Johanne Thibault (adjoite administrative) sur qui on peut compter et qui fait un travail judicieux.
- * Merci aux membres du Conseil d'Administration des plus généreux et dévoués.
- * Merci à nos précieux bénévoles, leur assistance est indispensable pour certains de nos membres.
- * Merci à nos collaborateurs et employées contractuelles 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.
- * 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, webinaires, etc...
- * Merci à l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles d'avoir honoré, encore cette année, une de nos bénévoles des plus dévouées.

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 la Section Est de Montréal continuera de prospérer !

