

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024

SP Canada
Est de Montréal

Le territoire desservi par SP Canada – Est de Montréal couvre du boulevard St-Michel à la Pointe de l'île à Montréal, de la rivière des Prairies au fleuve Saint-Laurent : Anjou, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Montréal Est, Montréal-Nord, Rivière-des-Prairies, St Léonard et Pointe-aux-Trembles.

Parc du Vieux Moulin
de Pointe-aux-Trembles



Table des Matières

Mission

SP Canada – Est de Montréal	2
SP Canada	2

Petits mots

Mot de la présidente	3
Mot des employées	4

Vie administrative

Administration	5
Employées	5
Bénévoles	5
Membres	5

Vie associative

Réseaux sociaux	6
Sites – Bottins	6

Services : Information

Information	7
Webinaires	7

Services : Soutien

Le Programme de soutien entre pairs	8
Le Réseau de connaissances sur la SP	8

Services : Activités de loisirs

CLSP exercices en douceur	9
Yoga adapté	9

Services : Activités sociales

Café-rencontre	10
Smoothie-rencontre	10
Journée de Jeux	10
Bingo (Journée de Jeux)	10

Table des Matières

Services : Fêtes et événements

Souper St. Valentin	11
Cabane à sucre	11
Souper Vacances Soleil	11
Dîner Retrouvailles	12
Souper Meurtre et Mystère	12
Dîner Casino de Noël	12

Services : Sorties

Diners-causerie	13
Bingo P.A.T	13
Billets offerts aux membres	13

Recherche

Contributions	14
---------------------	----

Bénévoles

Semaine de l'Action bénévole	15
Souper de Noël des bénévoles	15

Partenariat - Collaboration

Partenaires	16
Collaborateurs	17

Portrait Financier

Revenus et dépenses 2024	18
--------------------------------	----

Orientation

Objectifs 2025	19
----------------------	----

Remerciements

Communauté SP	20
----------------------------	----

Ce rapport a été rédigé par Cynthia Morgan et présente les faits saillants de l'année et les données financières pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2024.

Mission et valeurs organisationnelles

SP Canada – Est de Montréal

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 à leur entourage, dans le but de briser leur isolement et de stimuler leur corps ainsi que leur esprit.

Nous nous efforçons de fournir un soutien téléphonique psychosocial afin de les accompagner dans les transitions liées à leur condition, de les orienter vers des ressources d'appoint, de défendre leur droit civique et de veiller à ce qu'elles bénéficient d'une qualité de vie digne.

L'Association de sclérose en plaques de l'Est de Montréal, fondée à Montréal le 5 juin de 1986, a changé de nom le **23 janvier 2024** pour **Sclérose en Plaques Canada – Est de Montréal (SP Canada – Est de Montréal)**.

SP Canada

Nouveau nom, même vision : un monde sans SP.

Issu de la fusion réalisée en 2023 entre la Société canadienne de la SP et la Fondation pour la recherche scientifique sur la SP, notre organisme poursuit sa mission conformément à la vision que partageaient ces deux entités, à savoir un monde sans sclérose en plaques. SP Canada exerce ses activités en s'appuyant sur 75 années d'engagement envers la collectivité de la SP. Grâce à cette nouvelle identité, nous servons les membres de la collectivité de la SP d'une seule et même voix, en nous fondant sur la vision commune que nous avons d'un monde sans SP.

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

Nos valeurs s'énoncent comme suit : de l'action à l'impact, collaboration, compassion, audace, résilience.



Mot de la présidente



J'aimerais remercier tous les membres du Conseil d'administration pour leur présence assidue et leur enthousiasme lors de nos rencontres en 2024. Je vous les présente : Gilles Déziel (Vice-président), Romy Régis (Trésorière), Nathalie Dion (Secrétaire), Danielle Samson, Geneviève Ayotte et Suzanne Décarie (Administratrices).

J'aimerais également remercier tous les bénévoles qui ont participé aux activités organisées pour les membres tout au long de l'année 2024. Sans eux aucun de ces événements n'aurait été possible.

Le départ de Johanne Thibault nous a beaucoup attristés, mais nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ses nouveaux projets et la remercions pour ses cinq années de loyaux services.

Au cours de l'année 2024, les activités organisées pour nos membres ont été grandement appréciées, compte tenu du grand nombre de participants. Les événements tels que : le Souper Meurtre et Mystère, le dîner Cabane à sucre et le Dîner de Noël-Casino ont aussi été très populaires.

Je tiens à remercier Sophie Martin pour son travail exemplaire lors de cette première année avec nous. J'espère que nous allons la garder longtemps !

Je vous souhaite à tous une très belle année !

Ginette Bouvier

Mot des employées



L'année 2024 a été plus active que jamais. Grâce à un surplus de fonds du PSOC, nous avons pu, encore cette année, faire profiter de bons moments aux membres et les gâter un peu. Ce surplus, a aussi permis de faire un réaménagement du bureau qui était essentiel au bon fonctionnement. Le début de l'année a été marqué par l'arrivée d'une nouvelle adjointe dédiée aux activités, Sophie Martin et la fin de l'année par le départ de Johanne Thibault, adjointe à l'administration. J'aimerais donc remercier mes adjointes, Johanne et Sophie, qui ont travaillé de tout cœur encore cette année, ainsi que les membres du Conseil d'administration et les bénévoles des plus dévouées. Je tiens aussi à remercier les membres qui font partie de la famille **SP** de l'Est pour leur collaboration et participation!

Cynthia Morgan

Directrice

Bonjour chers membres,

Sachez que j'ai grandement apprécié vous côtoyer durant presque 5 années. Grâce à vous, j'ai rencontré des personnes d'une grande résilience, et qui arrivait malgré la condition que peut entraîner la Sclérose en plaques, à sourire, à faire des blagues et à continuer de se battre contre cet adversaire. Vous m'avez tout simplement touchée en plein cœur.

Je suis reconnaissante de vous avoir fréquentés. Je garderai toujours un bon souvenir de chacun de vous.

Johanne Thibault

Adjointe



À vous, chers membres, je tiens à vous remercier tous et toutes pour votre accueil si chaleureux. Déjà un an que je suis avec vous. Une année remplie d'activités, de rencontres, de rires et d'échanges avec des personnes merveilleuses. Travailler avec vous est pour moi une source d'inspiration et de plaisir. J'aime chaque moment passé en votre compagnie. Je suis ravie de faire partie d'une équipe aussi formidable.

Merci au conseil d'administration pour la confiance que vous me portez et en particulier à Cynthia qui me soutient dans mon travail.

Merci aux bénévoles qui m'accompagnent dans les activités, sans qui je ne pourrais y arriver.

Sophie Martin

Adjointe



Vie administrative

Administration

7 réunions – 1 Assemblée Générale

Ginette Bouvier
Présidente

Romy Regis
Trésorière

Danielle Samson
Administratrice

Geneviève Ayotte
Administratrice

Gilles Déziel
Vice-Président

Nathalie Dion
Secrétaire

Suzanne Décarie
Administratrice

Employées

Cynthia Morgan
Directrice

Johanne Thibault
Adjointe Administrative

Sophie Martin
Adjointe Activités et Services

Bénévoles

11 bénévoles dévoué(e)s

Liette Robillard

Guyline Rivest

Danielle Cardinal

Sylvie Thibodeau

Michel Robillard

Hubert Girouard

Ginette Bouvier

Ginette Hall

Gilles Déziel

Nancy Smith

Lucille Forget

Total de plus de 1 456 heures dédiées aux activités, fêtes et événements.

Les Membres

- **86** membres actifs participant aux activités
- **1720** présences enregistrées aux activités de loisirs
- **263** présences enregistrées aux fêtes
- **140** présences enregistrées aux sorties
- **555** abonnés à notre page Facebook en 2024
- **195** abonnées à la page Facebook **Yoga SP Est de Montréal**

Vie associative

Nous profitons notamment des réseaux sociaux pour renforcer la participation des membres et accentuer le sentiment d'appartenance.

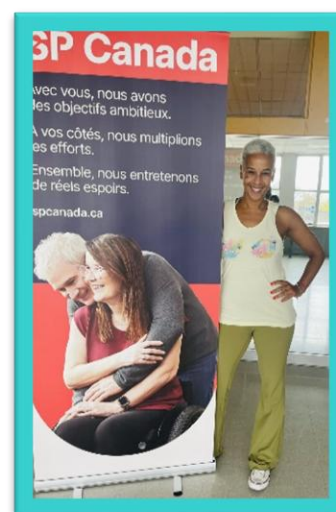
La page Facebook de **SP Canada-Est de Montréal** a continué d'être un outil précieux et une façon agréable de partager et discuter. En 2024, notre page Facebook comptait **555** abonnés. Parmi eux, 72% sont des femmes et 28% des hommes.

En 2024, SP Canada-Est de Montréal a mis en ligne en moyenne deux publications par jour. Ces publications ont été vues entre 30 à 142 fois. Nos calendriers d'activités (3 par an) sont épinglés en haut de la page et reçoivent en moyenne 142 visionnements chacun. La publication ayant rejoint le plus haut nombre d'utilisateurs a été l'album du Souper Meurtre et Mystère. Cette publication a été vue par 399 personnes.

Lien : <https://www.facebook.com/SPCanadaMontrealEst/>

La page Facebook **Yoga SP Canada Est de Montréal** comptait **195** abonnés. Parmi eux, 88% sont des femmes et 12% des hommes. La page continue d'attirer des participants tous les jeudis « LIVE » et les gens peuvent aussi suivre l'atelier à leur rythme car les vidéos restent disponibles pour visionnement sur la page. Il y a entre **90** visionnements à **190** visionnements des enregistrements d'ateliers sur la page.

Lien : https://www.facebook.com/info.estdemontreal/live_videos



- Le site de ***l'Arrondissement.com*** nous permet de diffuser de l'information sur nos activités et nos services à la communauté élargie et nous aide à rejoindre davantage de gens qui ne connaissent pas notre organisme. Un lien permet aux utilisateurs d'être facilement redirigés vers notre page Facebook.

Lien : <https://macommunaute.ca/bottin-des-organismes/associationscleroseenplaquesdelestdemontreal/>

- Le bottin ***211 du Grand Montréal***

Lien : <https://www.211qc.ca/organisme/sclerose-en-plaques-canada-est-de-montreal-72709725?q=scl%C3%A9rose%20en%20plaques&sort=name&id=8883330>

- Le site de ***l'Accompagnateur***

Lien : <https://laccompagnateur.org/fiche/sclerose-en-plaques-canada-est-de-montreal>

Information

SP Canada – Est de Montréal

Demandes reçues : Encore cette année, la Section a répondu à un nombre élevé d'appels, de courriels et de messages sur les réseaux. La grande majorité des demandes reçues concernait le soutien : information sur les inscriptions, les logements adaptés, les ressources disponibles, ainsi que sur les activités et services offerts aux membres.

Moyenne du nombre d'appels reçus par jour : **6**

Moyenne du nombre de courriels reçus par jour : **15**

Moyenne de messages Facebook reçus par jour : **2**

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 rencontre, les activités sociales et de loisirs, ainsi que les événements. Il est envoyé à tous les membres et nos collaborateurs par courrier électronique et par courrier postal pour ceux qui n'ont pas accès aux outils informatiques. Il est également disponible en tout temps sur notre page Facebook et notre site web.

Liens : <https://spcanada.ca/sp-canada-est-de-montreal> ou

<https://www.facebook.com/SPCanadaMontrealEst/>

SP Canada – Québec

Site internet : Entièrement révisé et mis à jour régulièrement, le site de la Société regroupe une panoplie d'information sur la **SP** : Diagnostics récents de SP, Soutien et services, Santé, bien-être et traitements parallèles, Événements communautaires, etc.

Les membres peuvent aussi y trouver des informations et des liens directs pour obtenir du soutien via le programme du Réseau de connaissances sur la SP ou dans leur région, et sont encouragés à tisser des liens avec la communauté.

Pour consulter le site de la **SP** : <https://spcanada.ca/>

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 2024 ont été formulés pour répondre à la nombreuse demande d'information à ces sujets :

- **Progrès et défis de la recherche en sclérose en plaques**

Diffusion du 19 février 2024

- **Les troubles cognitifs liés à la sclérose en plaques**

Diffusion du 19 mars 2024

- **Avancées dans le domaine de la recherche sur la SP**

Diffusion du 27 novembre 2024

- Pour **Nouveaux biomarqueurs pour la prise en charge de la SP**

Diffusion du 19 juin 2024

Visionner les webinars enregistrés :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkis6fPxbfvkMp2Fn-EjvcHAXGXXu1y6I>

Les services

Le soutien

Si vous faites partie des 90 000 personnes ayant reçu un diagnostic de SP au Canada, vous savez que vivre avec cette maladie peut être difficile. En effet, elle peut entraîner des changements physiques qui affectent la vie quotidienne et le bien-être mental. Nos programmes constituent pour nous un moyen de vous offrir un soutien émotionnel et de vous aider, ainsi que vos proches ou vos aidants à relever les défis quotidiens imposés par la SP. Nous vous invitons à explorer les programmes que nous proposons et à découvrir les bienfaits incomparables qu'ils offrent.

Quels types de soutien pouvons-nous vous apporter?

Que vous cherchiez à obtenir plus d'information sur la SP ou que vous souhaitiez vous rapprocher de la communauté des personnes vivants avec cette maladie, nous sommes là pour vous accompagner. Voici quelques-uns des services de première qualité que nous mettons à votre disposition.

Le Programme de soutien entre pairs :

Le Programme de soutien entre pairs permet aux personnes qui vivent avec la **SP**, qui agissent comme aidants auprès d'une personne atteinte de cette maladie ou qui comptent un proche vivant avec la **SP** de recevoir du soutien par téléphone ou en ligne. Que vous ayez une question précise à poser ou que vous ayez besoin de soutien relativement à un problème particulier en lien avec la **SP**, il importe que vous puissiez vous tourner vers quelqu'un qui vit des expériences semblables aux vôtres. Les bénévoles du Programme de soutien entre pairs reçoivent une formation afin de vous soutenir adéquatement.

Pour plus d'information à ce sujet : <https://spcanada.ca/ms-peer-support-program>



Le Réseau de connaissances sur la SP :

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 et aux Canadiennes. Les agents info-**SP** peuvent vous renseigner sur tous les aspects de la vie avec la **SP**. Si vous êtes aux prises avec cette maladie, travaillez avec une personne vivant avec la **SP** ou êtes un proche aidant, vous avez besoin d'information fiable et à jour pour prendre des décisions éclairées. Les agents info-**SP** peuvent vous aider à trouver de l'information et du soutien adaptés à votre situation.

Il est facile de communiquer avec le Réseau de connaissances sur la **SP**. Les agents info-**SP** sont accessibles dans tout le pays, du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h (HE).

Téléphone : 1-844-859-6789

Courriel : agentinfo@spcanada.ca

Activités de Loisirs

Les activités de loisirs sont très importantes pour les personnes vivant avec la **SP**, car elles doivent rester actives afin de diminuer leurs symptômes et 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, effectuer 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. Dirigés par *Monica Mesa* physiothérapeute du **CIUSSS de la Pointe-de-l'île**, les ateliers d'exercices en douceur sont très dynamiques et comprennent en une période d'échauffement et d'étirements, 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.

Les **32** membres qui ont participé à la session du printemps ont donc été bien gâtés d'avoir une physiothérapeute, assistée par un auxiliaire et plusieurs stagiaires fournis par le **CIUSSS de la Pointe-de-l'île**. De quatre à six bénévoles étaient aussi présents pour assister nos membres.

Il y a eu **16** ateliers du **29 janvier au 10 juin 2024**, avec plus de **377** présences (bénévoles inclus) enregistrées, soit une moyenne de **24** membres participants par atelier.

Il y a eu **12** ateliers du **16 septembre au 9 décembre 2024** avec plus de **258** présences (bénévoles inclus) enregistrées, soit une moyenne de **22** membres participants par atelier.

Merci le CIUSSS de la Pointe-de-l'île et leur équipe!



Yoga

Les séances de Yoga adaptées, animées 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. Le Yoga adapté a été offert de façon virtuelle seulement de janvier à mars.

Il y a eu **8** ateliers en présentiel au Centre Roussin du **14 mars au 13 juin 2024**, avec plus de **37** présences enregistrées, soit une moyenne de **5** participants par atelier. Le Yoga adapté a aussi été offert en présentiel du **19 septembre au 12 décembre**. Il y a eu **12** ateliers et **64** présences enregistrées, soit une moyenne de **5** personnes par atelier.

Les membres apprécient la page Facebook '**Yoga - SP Section Est de Montréal**' sur laquelle ils sont invités à participer en direct « LIVE » les jeudis de 14 h à 15 h, et peuvent même écouter les séances passées qui restent disponibles sur la page pendant 90 jours. L'inscription n'est pas obligatoire, ce qui facilite l'accès à tous ceux qui voudraient y participer ou visionner les vidéos. En 2024, **195** personnes suivaient la page Facebook **Yoga SP Est de Montréal**.

Les services

Activités Sociales

Les activités de loisir sont l'occasion idéale pour échanger, partager et faire de nouvelles connaissances. Nos membres apprécient également l'opportunité de recevoir ou de partager de bons conseils judicieux et professionnels concernant les préoccupations exprimées. Nous profitons aussi de ces moments pour informer les membres des services et activités susceptibles de les intéresser. Des breuvages et des collations sont offerts aux participants.

Nos café-rencontres ont eu lieu chaque lundi après-midi de 14 h à 15 h, après l'activité de CLSP d'exercices en douceur et chaque jeudi après-midi de 13 h à 14 h, avant l'activité de yoga. Nous offrons également le smoothie-rencontre au printemps et à l'automne.

Café-rencontre

Les lundis : Il y a eu **16** rencontres du **29 janvier au 10 juin 2024**, avec plus de **405** présences (bénévoles inclus), soit une moyenne de **25** membres participants par rencontre. De plus, **12** rencontres ont eu lieu du **16 septembre au 9 décembre 2024**, totalisant **285** présences (bénévoles inclus) pour une moyenne de **24** membres participants par rencontre.

Smoothie-rencontre

Les jeudis : Du **14 mars au 13 juin 2024**, **8** rencontres ont eu lieu, avec un total de **26** présences enregistrées, soit une moyenne de **3** participants par atelier. Il y a eu **12** smoothie-rencontre du **19 septembre au 12 décembre**, totalisant **57** présences, pour une moyenne de **5** participants par atelier.

Massages

Le service des massages a été introduit grâce à un surplus de fonds accumulés et dans le but de diminuer la douleur/spasmes et ainsi permettre à nos membres de rester actifs. Les membres qui en ont profité ont eu que des éloges à propos des bienfaits ressentis.

Vingt-cinq (25) membres ont eu la chance de profiter de 30 minutes de massage avec Céleste Ladouceur. Les massages ont été offerts un mercredi sur deux, sur rendez-vous, aux membres atteints de la **SP** de 9 h à 16 h. Du **31 janvier au 5 juin**, il y a eu **10** journées de massages et **63** présences enregistrées, soit une moyenne de **6** participants par séance. Des demi-journées ont été programmées du **18 septembre au 11 décembre**. Il y a eu **7** rencontres et **24** présences enregistrées, pour une moyenne de **3** participants par séance.

Journée de Jeux-Game Day

Les membres ont été invités, un vendredi sur deux, à jouer à leurs jeux préférés et partager de bons moments avec leurs amis, tout en aiguisant leur matière grise et en travaillant leur dextérité. Des breuvages et collations ont été servis.

Du **22 mars au 31 mai 2024**, 5 après-midis de jeux ont eu lieu totalisant **46** participants, soit une moyenne de **9** personnes par séance.

Du **20 septembre au 29 novembre 2024**, 5 après-midis de Bingo ont été organisés, avec un total de **33** participants, pour une moyenne de **7** participants par séance.

Bingo (Journée de Jeux)

Les membres sont invités à jouer au BINGO un vendredi sur deux en personne de mars à juin au Centre Roussin, mais aussi eu lieu de façon virtuelle via ZOOM. Du **19 janvier au 7 juin 2024**, 7 après-midis de Bingo ont eu lieu, avec un total de **48** participants, soit une moyenne de **7** participants par séance.

De septembre à décembre, le Bingo a été offert uniquement en présentiel, dans le but d'inciter les membres à sortir et à profiter de ces moments pour socialiser, car la dynamique est différente en personne qu'en ligne. Du **27 septembre au 6 décembre 2024**, 5 après-midis de Bingo ont été organisés, totalisant **36** participants, pour une moyenne de **7** participants par séance.

Les membres ont bien apprécié cette activité sociale afin de partager de bons moments avec leurs amis tout en aiguisant leur matière grise et en travaillant leur dextérité.

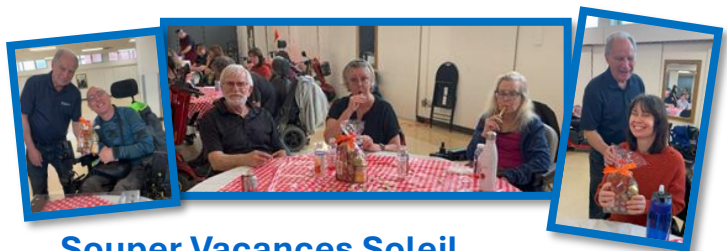
Plus de **1 400 \$** en prix, sous forme de carte-cadeaux, ont été remis aux heureux gagnants.

Les services

Fêtes et Événements

Souper Saint-Valentin

Cette année, nous avons bonifié les fêtes en ajoutant une soirée Saint-Valentin karaoké. La soirée a été animée par **Mario Lento**. Les participants ont été invités à chanter de tout cœur ! Le traiteur **Distinction** a préparé un merveilleux repas de quatre services, offert aux membres. Au Menu: Salade de roquette avec pacanes, potage de courge musquée au sirop d'érable, joue de porc braisée, sauce au myrique, dessert chocolat royale et fruits de saison, le tout agrémenté de bière et de vin. De plus, un Photo Booth a été mis à disposition, permettant aux membres de prendre de belles photos souvenirs ! Le souper a eu lieu le **23 février**, de 16 h 30 à 21 h et a permis de rassembler **40** membres.



Souper Vacances Soleil

Le souper Vacances Soleil a eu lieu le **14 juin**, de 16 h à 20 h, à la Maison du Citoyen de P.AT./R.D.P. Cet événement a permis à **47** membres de se réunir avant les vacances pour un bel après-midi ensoleillé. Le tout a été agrémenté par un succulent méchoui préparé par le traiteur Le Braisé qui a été servi par nos bénévoles. Les membres se sont bien régalez ! De plus, cette année nous avons ajouté un spectacle de danse polynésienne, offert par l'École de Danses Polynésiennes de Montréal-Ma'ohi No Tanata. Trois merveilleuses danseuses ont présenté un beau spectacle et par la suite, les membres ont été invités à participer. Ils ont éprouvé beaucoup de plaisir lors de cette fête des plus mémorables.

Fêtes et Événements

Dîner-Retrouvailles

Le **4 septembre**, les membres ont été invités à se retrouver après la longue pause estivale. **45** membres étaient présents. Cette année, nous avons utilisé les services du traiteur **Las Olas** qui nous a préparé un bon BBQ et un superbe dessert de beignes fait maison. Les membres se sont bien régalez.



Souper Meurtre et Mystère

Introduit en 2023, le Souper Meurtre et Mystère a tellement été un succès que les membres du Conseil d'Administration ont décidé de l'offrir à nouveau cette année. Il y a eu lieu le **18 octobre** au Centre Roussin. Cet événement a permis à **45** membres de se réunir afin de partager un repas succulent (4 services), animé par troupe d'acteurs de **Production 1-2-3** et **Les AS du Casino**. Les membres ont donc été invités à tenter de résoudre le crime du siècle ! Les membres et bénévoles ont adoré ! À la fin de la soirée, des certificats cadeaux Walmart ont été tirés parmi les participants.



Fête de Noël : Dîner-Casino

Toujours un grand succès, la fête de Noël Dîner-Casino a rassemblé **45** membres au Centre Roussin le **13 décembre 2024**. Un bon repas traditionnel a été servi par le traiteur du **Centre Roussin**, suivi d'un après-midi de casino animé par **Les AS du Casino**, que les membres ont beaucoup apprécié. Plus de **1 500 \$** en prix ont été remis lors du tirage des gagnants du Casino. Le personnel des exercices en douceur du **CLSP** du **CIUSSS** était présent pour faire bouger nos membres en performant une danse qu'ils avaient préparée. Les membres ont beaucoup apprécié ce moment de rassemblement avant la pause des fêtes.



Sorties Sociales :

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 encore cette année car ils ont une bonne sélection de repas et nous avons reçu toujours 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 \$10.00. Il y a eu **5** dîner-causeries au cours de l'année : **6 mars, 24 avril, 15 mai, 23 octobre** et le **20 novembre**. Il y a eu **112** présences, donnant une moyenne de **22** personnes par dîner.



Billets offerts aux membres

Lors d'un café-rencontre en mai, **5 billets** ont été offerts aux membres pour assister à une pièce de théâtre par la troupe **Les mots dits** qui a eu lieu le **14 avril** à Rosemère. C'est donc **5** membres qui ont pu assister et ont bien rit.

Lors du Dîner Retrouvailles en septembre, **9 billets** pour le **Bal Des Aînés** organisé par l'Association de bénévoles ont été tirés parmi les membres. C'est donc **9** membres chanceux qui ont pu recevoir des places adaptées pour l'événement et qui se sont bien amusés.

Trois billets ont été offerts à nos bénévoles pour assister à la **Soirée de Reconnaissance des bénévoles de P.AT./R.D.P.** Un bon souper, bien arrosé et en bonne compagnie! Merci Mme. Bourgeois!

Bingo P.A.T.

Il y a eu **deux (2)** 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 **15 mars** dernier, il y a eu **15** membres de présents, et le **8 novembre 13** membres ont tentés leurs chances. Une de nos membres à gagner **1000\$** ! Les membres ont éprouvé beaucoup de plaisir à jouer et socialiser. Cette activité a été offerte gratuitement à nos membres.



Et pour la Mission...

Marche de l'eSPoir

Cette année, nos membres étaient bien heureux de pouvoir participer à la **Marche de l'eSPoir** avec leurs amis. C'est alors le **26 mai** dernier, **quinze (15) membres** de l'Est se sont réunis pour faire la marche ensemble au **Sanctuaire de la Chapelle de la Réparation**.

Merci aux membres qui ont participé, à Dave Turner qui a animé l'après-midi et à André pour sa belle accueil ! Quelle belle journée ! Nous avons amassé 87\$ de dons. Merci à vous tous !

Journée A & W

La campagne annuelle du **Rendez-vous A&W pour stopper la SP** fête 16 années de soutien à l'organisme Sclérose en plaques Canada (SP Canada).

Pour encourager les gens à manger un bon **TEEN BURGER**, nos **huit (8) bénévoles** et **deux (2) employées** étaient présents sur les lieux de quatre restaurants **A & W** de l'Est de Montréal le **15 août** dernier :



7600 rue Béclard,
8000 Maurice Duplessis et
3500 Tricentenaire
5720 Jean-Talon Est
6810 Jean-Talon Est
7999, boulevard des Galeries d'Anjou



Merci A & W !



Les Bénévoles

Les bénévoles

SP Canada – Est de Montréal tient à remercier tous les bénévoles impliqués:

Guylaine Rivest, Ginette Bouvier, Sylvie Thibodeau, Nancy Smith, Gilles Déziel, Danielle Cardinal, Hubert Girouard, Lisette Brosseau, Lucille Forget, Ginette Hall, Michel Robillard et Liette Robillard

ainsi que les membres du Conseil d'Administration:

Ginette Bouvier, Gilles Déziel, Romy Régis, Nathalie Dion, Suzanne Décarie, Geneviève Ayotte et Danielle Samson.

À l'occasion de la **semaine de l'Action bénévole**, les bénévoles ont été invités à un souper au **restaurant Scores** de P.A.T. afin de les remercier et de souligner leur implication. **14** bénévoles ont pu partager un bon repas et passer un agréable moment ensemble le 25 avril dernier. Merci à tous nos bénévoles !



À l'occasion de Noël, les employées et les bénévoles ont été invités à un souper au **restaurant Scores** de P.A.T. afin de tisser des liens et de célébrer le temps des fêtes. **13** bénévoles ont pu partager un bon repas et passer un agréable moment ensemble le 17 décembre dernier.



Bénévole de l'année 2024

Félicitations à **Liette Robillard** qui a été choisi par les membres de notre Conseil d'Administration comme **Bénévole de l'année 2024** ! Liette dégage une énergie positive et une bonne humeur des plus contagieuses. Sa compassion est bien appréciée par les membres. Mme Chantal Rouleau était présente, encore cette année, pour remettre la plaque et le panier cadeau à notre chère bénévole de l'année.



Partenariats - Collaborateurs

SP Canada - Est de Montréal est membre de **Sclérose en plaques Canada (SP Canada)** et de **SP Canada - Québec** et partagent une mission commune : la recherche dans le but d'améliorer la vie des personnes atteintes de sclérose en plaques, avec l'espoir de découvrir 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 a fourni les services d'une physiothérapeute, d'auxiliaires familiales ainsi que des stagiaires pour les **28 ateliers** qui ont eu lieu de janvier à décembre. Elles animent et supervisent les exercices en douceur **CLSP**.

Nous participons aussi à plusieurs tables de concertation créées pour contrer les enjeux de santé mentale, offertes par le **CIUSSS de la Pointe-de l'île**, telles que le **Réseau des Éclaireurs** et **SAPA**.

L'Équipe-Relais de la mesure des éclaireurs du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal a offert à nos employées l'opportunité de participer à des ateliers dans le but de pouvoir repérer et d'accueillir la détresse psychologique dans notre communauté. De plus, un atelier a été offert à nos membres lors du café-rencontre du lundi 25 novembre sur la **Présentation des services du CIUSSS**. Cinq autres ateliers sont prévus au calendrier.

Grâce à un projet pilote débuté au printemps 2023 dans PAT-Montréal Est et RDP, nous avons le privilège d'avoir une **infirmière de liaison**, Mme **Guylaine Bélair**. En collaboration avec l'équipe de la **DSP (Direction de la santé publique)** du **CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal**, ce projet cherche à intégrer un modèle de repérage et de soutien auprès de la clientèle vulnérable. Pour les membres qui attendent des services trop longtemps ou si leur situation s'aggrave depuis leur demande, l'infirmière peut ajuster la priorité sur la liste d'attente.

Les intervenants des **CIUSSS** du territoire ainsi que du **Centre Lucie Bruneau** nous réfèrent des personnes ayant besoin de services et de soutien, et vice-versa. Nous avons eu plus de sept nouveaux membres qui nous ont été

Les élus de Montréal-Est et Pointe-aux-Trembles/Rivière-des-Prairies sont des plus dévoués envers nos membres et n'hésitent pas à venir les saluer lors de nos événements. De plus, ils nous offrent une contribution annuelle dédiée à ces événements et activités ! Merci à la **mairesse Anne St-Laurent**, la **mairesse Caroline Bourgeois**, la **députée Chantal Rouleau** et le **député Mario Beaulieu** pour leur implication et leur générosité !



Collaborateurs

Le **Centre communautaire Roussin**, qui abrite notre bureau ainsi que la plupart de nos activités et événements, est très bien adapté et sécuritaire pour nos membres. Le personnel du Centre est sympathique, accommodant et serviable.

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 auprès des instances locales, régionales et nationales. Elle nous tient informés des différents appels de projets et des séances d'information liées à ceux-ci. Nous participons à plusieurs tables de concertation, telles que le **Chantier Santé Globale** ainsi que des **Agora** sur différents sujets d'intérêt pour les organismes du quartier.

Nous sommes membre de **CSMO-ÉSAC (Comité sectoriel de main-d'œuvre Économie sociale et action communautaire)**, 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 offrent des formations financées pour les employés d'organismes à but non lucratif, permettant le développement de leurs compétences.

Nous collaborons avec **DéPhy** Montréal qui offre une banque d'information pour les organismes communautaires offrant des services aux personnes ayant des limitations fonctionnelles. L'organisme offre également des moments de rencontre entre les organismes pour partager préoccupations et recommandations sur divers sujets.

Nous collaborons aussi avec d'autres organismes qui offrent des services pour personnes à mobilité réduite, tels que **l'Accompagnateur, AlterGo, Pimo, et Kéroul**.

Louise Croussett, de **l'Association bénévoles de Pointe-aux-Trembles**, nous partage des offres de services, d'activités et d'événements d'intérêt pour nos membres aînés qui résident sur le territoire, tel que l'aide à l'épicerie et le déneigement offert par **PITREM**.

Nos membres bénéficient du **Service Impôt Bénévole de la Pointe de l'Île de Montréal (S.I.B.P.I.)**, offert gratuitement au Centre Roussin. Ce service propose même la cueillette de documents fiscaux pour les personnes à mobilité réduite de l'Est de Montréal.

Dave Turner, un musicien bien talentueux atteint lui-même de **SP**, nous offre ses talents à prix modique. Nous en avons profité à plusieurs reprises cette année. Les membres l'adorent !

Grâce au **Sanctuaire de la Chapelle de la Réparation**, nos membres ont pu se réunir pour participer à la marche dans leur quartier. Un espace est aussi offert pour manger un bon pique-nique. C'est un endroit paisible et agréable, avec un petit chemin pavé pour y prendre une marche.

Merci à la **Maison du Citoyen** et à leur personnel pour leur chaleureux accueil, leur collaboration et la location gratuite de salles lors de nos événements de Retrouvailles en septembre et Vacances Soleil en juin. L'emplacement est l'une des plus beaux à Pointe-aux-Trembles.

L'entrepôt le Chauveau prête de l'équipement pour nos événements. Les employées sont des plus accommodantes et serviables. Merci pour le bon service !

Portrait financier

Financement

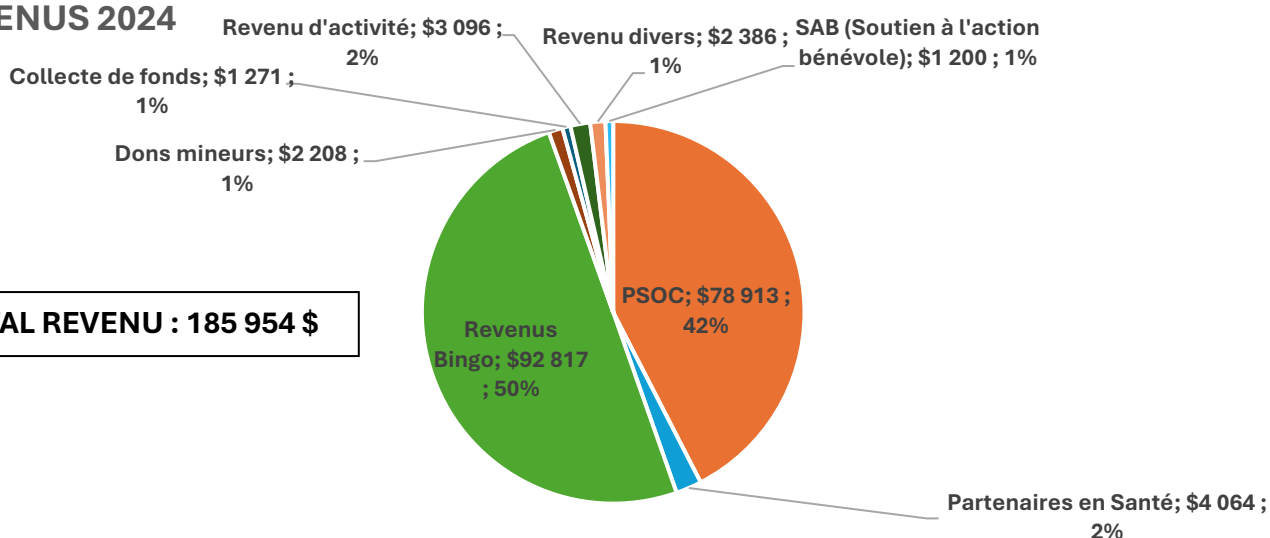
SP Canada - Est de Montréal est subventionnée en grande partie par le *CIUSSS de la Pointe-de-l'île*, par l'intermédiaire du programme de soutien aux organismes communautaires (**PSOC**). Cette année, nous avons reçu un montant de plus de **78 000 \$**. Merci pour votre soutien !

Messieurs Pierre et Benoit Bougie nous ont remis plus de **90 000 \$** provenant des profits du Bingo de 2024 ! L'utilisation de ces profits est vérifiée annuellement. Merci pour votre générosité !

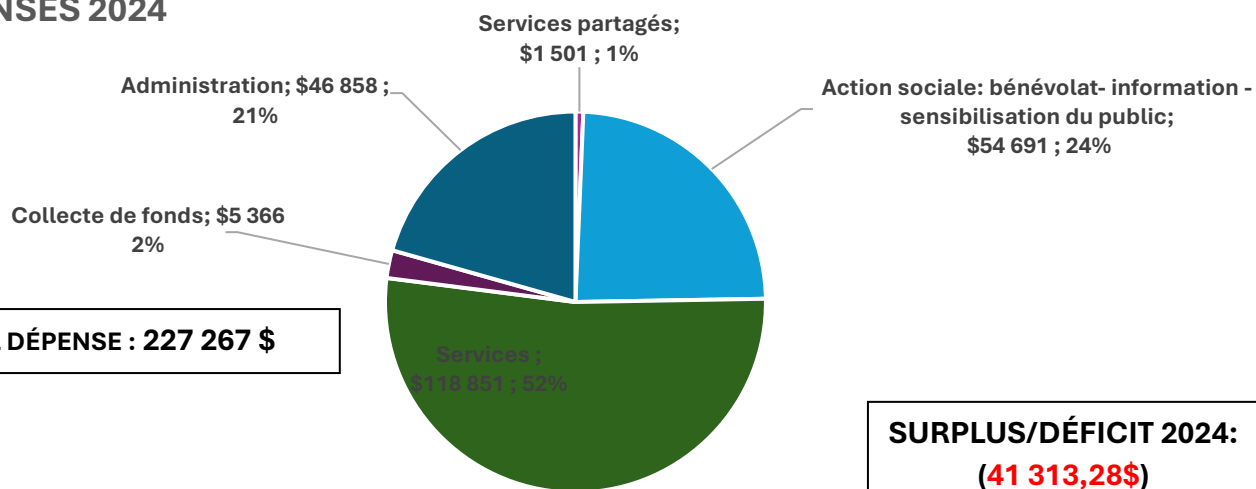
Nous recevons également des dons sporadiques du public de *Benevity* grâce à l'entremise de *Canada On line Helps* et de *Paypal*. Merci à tous pour votre générosité !

Bilan financier 2024

REVENUS 2024



DÉPENSES 2024



SURPLUS/DÉFICIT 2024:
(41 313,28\$)

Orientation 2025

Objectifs 2025

Continuer d'offrir un soutien optimal aux membres, leurs familles et aux 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.
- Sensibiliser/promouvoir l'existence de nos activités et services offerts pour rejoindre davantage de personnes atteintes de **SP** résidants de L'Est de Montréal.
- Trouver des personnes pouvant offrir des conférences sur divers sujets.
- Repérer des endroits adaptés pour permettre aux membres de participer à des sorties.
- Organiser des événements sociaux de levées de fonds à chaque année afin de rassembler les membres, leurs familles et la communauté de façon festive.
- Continuer de collaborer avec les organismes du quartier afin de rester informés 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.
- Promouvoir et défendre les droits et les intérêts des membres.
- Augmenter notre contribution à la Recherche sur la SP.
- Créer des liens avec les cliniques **SP**, les neurologues et centres offrant des services pour personnes à mobilité réduite de la région dans le but de soutenir les personnes dès qu'ils reçoivent un diagnostic de sclérose en plaques afin de leur offrir services nécessaires.

Remerciements

L'équipe de **SP Canada - Est de Montréal** profite de ce moment pour remercier tous les membres, bénévoles, partenaires et collaborateurs qui participent et contribuent activement à nos activités, services et événements, et qui ont permis que nous atteignions les objectifs de notre mission :

- * Merci aux membres du Conseil d'Administration des plus généreux et dévoués.
- * Merci à nos précieux bénévoles, dont l'assistance est indispensable pour certains de nos membres.
- * Merci à nos collaborateurs et employées contractuelles les plus empathiques qui mettent leur 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, A & W, etc.) et nos dons mineurs sur lesquels nous dépendons.
- * Merci aux élus pour leurs collaboration et leurs contributions aux activités.
- * 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, le déneigement, les banques alimentaires du quartier, les webinaires, etc.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

