



SP CANADA EST DE MONTRÉAL

Rapport d'activités 2025

Table des Matières

Mission	page 2
Mot de la Présidente	page 3
Message des employées	page 4
Gouvernance	page 5
Faits saillants	page 6
Les Services: L'information	page 7
Les Services: Le soutien	pages 8-9
Les Services: Activités de loisirs	page 10
Les Services: Activités sociales	pages 11-12
Les Services: Événements	pages 13-14-15
Levée de fonds pour la Recherche	page 16
Bénévolat	pages 17-18
Impact sociale: témoignages	page 19
Engagement communautaire	page 20
Communication et rayonnement	page 21
Partenariats et collabrateurs	pages 22-23
Portrait financier	page 24
Objectifs 2026	page 25
Remerciements	page 26

Ce rapport a été élaboré par Cynthia Morgan et présente les points clés de l'année ainsi que les données financières pour l'exercice se clôturant le 31 décembre 2025.

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.

SP Canada

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 conjuguons nos efforts.

Compassion

- Nous aidons les gens.

Audace

- Nous avons des objectifs ambitieux.

Résilience

- Nous ne baissons pas les bras.

Mot de la Présidente

Mes deux années comme présidente du Conseil d'administration m'a apporté beaucoup de connaissance et de défi. En ce sens j'aimerais remercier tous les membres du Conseil d'administration pour leurs présences assidues, leur enthousiasme et leur implication lors de nos rencontres en 2025. 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 2025. Sans eux aucun de ces événements ne serait possible.

Merci à mesdames Romy Régis et Cynthia Morgan d'avoir représenté notre organisation lors des journées portes ouvertes de la Clinique Lucie Bruneau. Des pochettes d'accueil ont également été remises aux Cliniques SP du CHUM, de l'hôpital Maisonneuve Rosemont, McGill et Clinique Angus. Ces visites nous ont permis d'obtenir l'inscription de onze nouveaux membres. Bienvenue dans la famille de SP Canada-Est-de-Montréal.

Le séjour au Camp Papillon du 16 juin au 20 juin 2025 a été un franc succès. La météo était de notre côté. Je voudrais remercier Ginette Chaput (auxiliaire) pour sa présence, sa bonne humeur et son aide précieuse. Nous allons renouveler l'expérience en 2026.

Je vous souhaite à tous une très belle année !

Ginette Bouvier

Présidente du Conseil d'Administration

Message des employées

Je souhaite profiter de ce moment pour mettre en avant le travail acharné de mes sept membres du Conseil d'Administration, de nos treize bénévoles et de mon adjointe, Sophie Martin. Notre équipe s'investit pleinement pour offrir des services et des activités adaptées qui rassemblent et plaisent à nos membres. Un grand merci à tous les participants de nos activités, qui contribuent à leur véritable succès. Je tiens également à souligner l'engagement de nos collaborateurs, tels que Ginette Chaput, Monica Mesa, Justine, Mandy, Stéphanie Kitembo et Céleste Ladouceur qui vont au-delà de leurs responsabilités.

Un immense MERCI à vous tous – collaborer avec vous est un véritable bonheur !

Cynthia Morgan
Directrice

Bonjour chers membres,

Cela fait déjà deux ans que je fais partie de l'équipe de la Sclérose en Plaques Est de Montréal. Ce fut une autre année enrichissante, pleine d'activités avec des personnes d'une résilience incroyable. Travailler à vos côtés est une véritable source de joie pour moi. Je suis enchantée de faire partie de la famille SP Canada – Est de Montréal.

Un immense merci aux bénévoles qui m'accompagnent dans ces activités ; sans vous, je ne pourrais pas y arriver.

Merci à toi, Cynthia, pour ton soutien inestimable dans mon travail.

Merci au conseil d'administration pour la confiance que vous m'accordez.

Sophie Martin
Adjointe

Gouvernance

Nos employés et les membres de notre conseil d'administration, tous dévoués, travaillent avec diligence pour avoir un impact positif sur notre communauté, en menant des initiatives qui favorisent la croissance, la collaboration et la pérennité de notre mission.

Le Conseil d'Administration

Ginette Bouvier
Présidente

Romy Regis
Trésorière

Suzanne Décarie
Administratrice

Gilles Déziel
Vice-Président

Nathalie Dion
Secrétaire

Danielle Samson
Administratrice

6 réunions – 1 Assemblée Générale

Genviève Ayotte
Administratrice

Employées

Cynthia Morgan
Directrice

Sophie Martin
Adjointe aux programmes et Services

Bénévoles

Guylaine Rivest
Sylvie Thibodeau
Ginette Bouvier
Liette Robillard

Nancy Smith
Gilles Déziel
Lucille Forget
Ginette Hall

Romy Régis
Nathalie Dion
Robert Simard
Alexandra Morgan
Marie-Claude Palardy

Total de plus de 1 470 heures dédiées aux activités, fêtes et événements.

Membres

- **86 membres actifs participant aux activités**
- **591 abonnés à notre page Facebook en 2025**
- **214 abonnés à la page Facebook Yoga SP Est de Montréal**

Faits saillants 2025

911 présences
enregistrées aux
activités de loisirs

156 présences
enregistrées
aux sorties

247 présences
enregistrées aux
fêtes

26 présences
enregistrées à
l'AGA

941 présences
enregistrées aux
activités de
soutien

48 présences
enregistrées aux
conférences des
Éclaireurs

68 présences
enregistrées au
service de
massage adapté

15 participants
au Camp
Papillon (séjour
4 nuits)

547 appels
reçus en 2025

2995 courriels
reçus en 2025

77 messages Facebook
reçus en 2025



Cet été, la famille Bougie du *Bingo P.A.T.* nous a contacté pour nous faire un don supplémentaire à répartir entre plusieurs organismes. Un immense merci à la famille Bougie !

Nominé par SP CANADA EST DE MONTRÉAL, *Dave Turner* a été récompensé par le prix du bénévole en développement social et humanitaire lors de la soirée de Reconnaissance des bénévoles de R.D.P./P.A.T. Merci à Mme Caroline Bourgeois !



Lors de la journée *A&W pour stopper la SP*, Mme Chantal Rouleau a non seulement dégusté son Teen Burger pour soutenir la cause, mais elle a aussi créé un clip vidéo encourageant le public à savourer un Teen Burger. Merci, Mme Chantal Rouleau !



Les services

L'information

Le calendrier d'activités est un outil essentiel pour rester informé de la programmation des activités de SP Canada- Est de Montréal offertes tout au long de l'année.

Fréquence de publication

Le calendrier est publié trois fois par année afin de couvrir les différentes saisons et les activités spécifiques à chacune :

- Automne
- Hiver
- Printemps

Contenu du calendrier

Chaque édition du calendrier annonce la programmation des activités offertes, notamment :

- Les moments de rencontre
- Les activités sociales et de loisirs
- Les événements spéciaux

Distribution

Afin de rejoindre tous les membres et collaborateurs, le calendrier est diffusé par différents canaux :

- Courrier électronique : envoyé à tous les membres et collaborateurs disposant d'une adresse courriel.
- Courrier postal : envoyé aux personnes n'ayant pas accès aux outils informatiques.
- Page Facebook : disponible en tout temps pour consultation et téléchargement.
- Site web : accessible en tout temps sur le site officiel.

N'hésitez pas à consulter régulièrement le calendrier d'activités pour ne rien manquer!

SP Canada – Québec

Site Internet : Complètement révisé et régulièrement mis à jour, le site de la Société offre une multitude d'informations sur la SP : diagnostics récents, soutien et services, santé, bien-être et traitements alternatifs, événements communautaires, et bien plus encore.

Les membres peuvent également accéder à des informations et des liens directs pour obtenir du soutien grâce au programme du Réseau de connaissances sur la SP ou dans leur région, et sont encouragés à se connecter avec la communauté.

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

Webinaires et conférences SP

Pour accompagner les personnes affectées par la sclérose en plaques (SP), la Société canadienne de la sclérose en plaques propose une série de webinaires gratuits, accessibles à l'échelle nationale. Les thématiques des webinaires intitulés « Ce qu'en disent les experts » prévus pour 2025 ont été élaborées afin de répondre à la forte demande d'informations sur ces sujets :

- Acceptation et résilience (Acceptance & Resilience) – 20 mars 2025
- Transition des soins pédiatriques aux soins pour adultes en sclérose en plaques (Transitioning from Paediatric to Adult MS Care) – 12 juin 2025
- Nutrition et SEP (Nutrition & MS) – 25 juin, 2025
- Santé cérébrale dans la SEP (Brain Health in MS) – 10 juillet 2025
- Macrophages, une piste de recherche en SP? – 15 décembre 2025

Visionner les webinars enregistrés :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkis6fPxbfvkMp2Fn-EjvcHAXGXXu1y6l>

Les services

Le soutien

Les activités de loisirs offrent une excellente occasion de se rencontrer, d'échanger et de tisser de nouvelles amitiés. Nos membres apprécient également la chance de partager ou de recevoir des conseils judicieux et professionnels concernant leurs préoccupations. Ces moments sont également propices pour informer les membres des services et activités qui pourraient les intéresser.

Nos café-rencontres se tiennent chaque lundi après-midi de 14 h à 15 h, juste après l'activité de CLSP d'exercices en douceur. Nous organisons également le smoothie-rencontre au printemps et à l'automne chaque jeudi après-midi de 13 h à 14 h, avant la séance de yoga. Des boissons et des collations sont proposées aux participants.

19 Smoothie-rencontres
192 présences
en 2025

21 Café-rencontres
475 présences
en 2025

Soutien aux personnes vivant avec la sclérose en plaques

Les membres sont invités à découvrir les programmes conçus pour offrir un soutien émotionnel et aider les proches ou aidants à surmonter les défis quotidiens liés à la SP.

Voici quelques-uns des services de qualité pour les membres :

- Le programme **Premier soutien** est constitué de plusieurs vidéos portant sur différents aspects de la sclérose en plaques. Le contenu est présenté par des professionnels de la santé spécialisés dans le domaine de la SP, et est entrecoupé de témoignages de personnes atteintes de SP ainsi que des proches de ces dernières.

Découvrez nos nouvelles capsules vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vKoAxDogpU4>

- 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.

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

- 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. 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 : agentinfosp@spscanada.ca

Les services

Le soutien

L'Équipe-Relais de la Mesure des Éclaireurs du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

L'équipe a offert à nos membres l'opportunité de participer à des ateliers dans le but de promouvoir la santé mentale et d'en assurer la prévention.

Ces ateliers ont été organisés dans le but de sensibiliser à la santé mentale, tant auprès des éclaireurs et éclaireuses que du grand public. Par le biais d'actions de promotion et de prévention, ils visent à briser les tabous, à encourager la bienveillance et à renforcer les capacités individuelles et collectives pour faire face aux défis psychosociaux.

Cinq ateliers ont eu lieu en 2025 :

- **Prendre soin de soi : lundi 27 janvier**
- **Les émotions : lundi 24 mars**
- **Estime de soi : lundi 14 avril**
- **Créer des liens : lundi 12 mai**
- **Stress et anxiété : lundi 3 novembre**

5 ateliers

**48 présences enregistrées
en 2025**



Commentaire reçu d'un participant:

«Je voulais vous partager mon expérience des ateliers du CIUSSS. Je dois dire que ça a eu un impact positif sur moi. Participer à ces ateliers m'a permis de mieux comprendre et d'apprendre sur les émotions et à mieux les exprimer. J'ai aussi gagné en estime de moi, ce qui a eu un effet positif sur mon quotidien.

Ces ateliers m'ont donné des outils concrets pour prendre soin de moi et mieux gérer les moments difficiles. Je suis vraiment reconnaissante d'avoir pu en bénéficier

Merci pour cette belle initiative !»



Massage adapté

Le service de massage adapté a été mis en place dans le but de réduire la douleur et les spasmes, permettant ainsi à nos membres de rester actifs.

Ceux qui en ont bénéficié n'ont cessé de faire l'éloge des effets positifs ressentis.

Les membres ont eu l'opportunité de profiter de 30 minutes de massage avec Céleste Ladouceur et de recevoir des conseils. Les séances de massage ont été proposées un mercredi après-midi sur deux, sur rendez-vous, pour les membres atteints de la SP.



**17 après-midis de séances de massage
68 présences**

Les services

Activités de Loisirs

Les activités de loisirs jouent un rôle essentiel pour les personnes vivant avec la sclérose en plaques (SP), car elles permettent de rester actives, ce qui aide à atténuer les symptômes et à maintenir l'autonomie. Les bienfaits ressentis sont nombreux et ont été observés par les participants :

- Amélioration de l'endurance
- Augmentation de la souplesse
- Meilleure posture
- Humeur plus positive
- Réduction de la fatigue, du stress et de l'anxiété

De nombreuses recherches ont prouvé que l'exercice est efficace pour atténuer les symptômes de la sclérose en plaques. Sa pratique favorise l'amélioration ou le maintien des capacités fonctionnelles (comme se déplacer ou réaliser des transferts), des capacités cardiovasculaires, de la force, des fonctions cognitives et de la qualité de vie. Ainsi, nos activités d'exercice sont proposées gratuitement aux membres vivant avec la sclérose en plaques.

Rejoignez-nous pour une expérience engageante qui favorise le bien-être !

Le YOGA ADAPTÉ

Les séances de **Yoga adaptées**, dirigées par **Stéphanie Kitembo**, sont extrêmement bénéfiques. Le Yoga aide à atténuer les symptômes de la sclérose en plaques, à gérer l'anxiété et à améliorer la posture. Les membres sont invités à aimer la page Facebook 'Yoga - SP Section Est de Montréal', où ils peuvent participer en direct « LIVE » tous les jeudis de 14 h à 15 h. Ils ont également la possibilité d'écouter les séances précédentes, qui restent accessibles sur la page pendant 90 jours. L'inscription n'est pas nécessaire, ce qui rend la participation et le visionnement des vidéos faciles pour tous.



Merci Stéphanie!

19 ateliers en présentiel – 192 présences enregistrées
9 ateliers en virtuel – 10 703 visionnements

Ateliers d'Exercices en Douceur au CLSP

Les séances d'exercice en douceur au CLSP continuent d'être l'activité de loisir la plus populaire parmi nos membres, en grande partie grâce à l'animatrice remarquable de ces ateliers.

Dirigés par **Monica Mesa**, physiothérapeute du CIUSSS de la Pointe-de-l'île, ces ateliers dynamiques comprennent :

- Une période d'échauffement et d'étirements
- Des exercices adaptés principalement effectués en position assise
- Des jeux de coordination et des activités d'équipe pour l'intégration des compétences
- Des séances de danse pour améliorer les mouvements corporels
- Des périodes de relaxation pour se détendre



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

27 ateliers – 578 présences

Les services

Activités Sociales

Nos événements favorisent la connexion et la collaboration. En organisant des activités telles que des ateliers, des journées familiales et des opportunités de bénévolat, nous nous efforçons d'autonomiser les résidents et d'élever l'esprit communautaire, cultivant une atmosphère animée pour tous les participants.

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.

9 vendredis
65 présences
en 2025



Bingo (Journée de Jeux)

Les membres ont été invités à jouer au **BINGO** un vendredi sur deux en présentiel de mars à juin et de septembre à décembre au Centre Roussin. Des breuvages et collations ont été servis. De janvier à mars le Bingo a lieu de façon virtuelle via **ZOOM**.

1 375 \$ en prix, sous forme de carte-cadeaux, ont été remis aux heureux gagnants.

12 vendredis
76 présences
en 2025



Sortie: Après-midi de Bingo P.A.T.

Il y a eu **deux (2) sorties** organisées pour jouer au Bingo à la salle de **BINGO P.A.T.**, située au 11911 Rue Sherbrooke Est à Pointe-aux-Trembles, avec nos membres. Les participants ont eu beaucoup de plaisir à jouer et à socialiser. Cette activité a été offerte gratuitement à nos membres.

2 sorties
BINGO P.A.T.
32 présences
en 2025



Les services

Activités Sociales

Dîner-causerie

Nos **dîners-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 de faire de nouvelles connaissances. Cette année, nos rassemblements ont eu lieu au Restaurant **Montaza** une fois de plus en raison de leur sélection de repas et du lieu bien adapté. Étant situé dans un centre commercial, certains membres ont profité de l'occasion pour faire leurs courses. Les membres ont pu profiter d'un repas complet pour 10,00 \$.

6 dîners
113 présences
en 2025



Séjour au Camp Papillon

Cette année, nous avons offert à nos membres l'opportunité de profiter d'un **séjour de quatre nuits et cinq jours**, du **16 au 20 juin 2025**, au **Camp Papillon** à Saint-Alphonse-Rodriguez. Les membres étaient ravis de pouvoir passer des vacances ensemble. Le personnel du camp s'est montré très sympathique.

Notre bénévole, Ginette Bouvier, ainsi que notre auxiliaire familiale, Ginette Chaput, ont travaillé avec acharnement pour rendre le séjour de nos membres aussi agréable que possible.

Merci beaucoup les filles!

Nous avons proposé à nos membres diverses activités, telles que :

- Canot
- Chaloupe
- Kayak
- Pédalo
- Planche à pagaie
- Rabaska
- Ponton
- Tir à l'arc
- Bouée tractée

13 membres
1 bénévole
1 auxiliaire



Nous avons pris en charge les coûts de ces activités et avons également fourni les repas et les collations tout au long du séjour.

Les services

Événements

Ces événements rassemblent les membres pour célébrer nos valeurs et objectifs communs. En favorisant l'inclusion et les échanges, nous créons des occasions d'apprentissage et de réseautage. Nous sommes convaincus que des liens solides contribuent à bâtir une communauté plus solidaire et résiliente, améliorant ainsi la qualité de vie de tous.

Cabane à Sucre

Cette année encore, nous avons fait appel au traiteur Lalande pour offrir à nos membres une expérience de 'Cabane à sucre' au Centre Roussin. Cet événement s'est tenu le 21 mars et a réuni 47 membres pour un après-midi agréable, accompagné d'un délicieux repas traditionnel, comprenant la tire sur neige. Les participants ont également eu l'opportunité de remporter un panier Laura Secord. Les membres se sont régalés !



Dîner Vacances Soleil

Le dîner Vacances Soleil s'est tenu le 6 juin, de 11 h à 15 h, à la Maison du Citoyen de P.AT./R.D.P. Cet événement a rassemblé 47 membres, qui ont pu profiter d'un bel après-midi ensoleillé avant les vacances. Un délicieux méchoui, préparé par le traiteur *A Bon Porc*, a été servi par nos bénévoles, et les convives se sont régalés !

Cette année, nous avons également ajouté un spectacle de danse brésilienne, présenté par *Doumika Animation*. Quatre magnifiques danseuses, vêtues de costumes ornés de plumes, ont émerveillé le public. Par la suite, les membres ont eu l'occasion de prendre des photos. Ils ont ressenti beaucoup de joie lors de cette fête inoubliable.



Les services

Événements

Dîner-Retrouvailles

Le 5 septembre, les membres ont été conviés à se retrouver après une longue pause estivale. Quarante-neuf (49) membres étaient présents. Cette année, nous avons fait appel aux services du traiteur BOB Méchoui, qui a proposé un succulent repas à volonté composé de pizza, poutine et salade César. Ce fut un véritable succès et les membres ont particulièrement apprécié le festin.



Dîner Meurtre et Mystère

Le dîner Meurtre et Mystère a été organisé une fois de plus cette année. L'événement a eu lieu le 24 octobre au Centre Roussin, rassemblant 31 membres pour savourer un délicieux repas de quatre services préparés par le traiteur du centre. La journée a été animée par la troupe d'acteurs de *Production 1-2-3*. Les participants ont pris beaucoup de plaisir à essayer de résoudre le crime du siècle !



Les services

Événements



Fête de Noël : Dîner-Casino

Un succès retentissant, le Dîner-Casino de Noël a rassemblé 47 membres au Centre Communautaire Roussin le 12 décembre. Un délicieux repas traditionnel a été servi par le *traiteur du Centre Roussin*, suivi d'un après-midi de jeux de casino animé par *Les AS du Casino*, qui a ravi les participants. Plus de 1 500 \$ en prix ont été remis lors du tirage des gagnants du Casino. Les membres ont grandement apprécié ce moment de convivialité avant la pause des fêtes.



Nous avons été approchés par une entreprise de jeux de société désireuse de faire un don de jeux aux bureaux de SP Canada à travers le Québec. Nos membres ont ainsi eu l'opportunité de recevoir chacun un jeu « Bagou » à l'occasion de Noël. Un grand merci pour votre générosité !



Et pour la Mission...

Marche SP

Cette année, nos membres ont été ravis de participer à la Marche de l'Espoir avec leurs amis. Le 25 mai dernier, dix-sept (17) membres de l'Est se sont réunis pour marcher ensemble au *Sanctuaire de la Chapelle de la Réparation*. Un grand merci aux participants, aux bénévoles, et à *Dave Turner* pour son accueil chaleureux et son animation tout au long de l'après-midi !



Montant total (Québec) : 797 432 \$

Journée A & W pour stopper la SP

Lors de la journée A&W pour stopper la SP le 21 août dernier, notre estimée députée, Mme Chantal Rouleau, est venue nous soutenir en savourant un délicieux Teen Burger au profit de la cause. Elle a également réalisé un clip vidéo incitant le public à venir déguster un Teen Burger et à nous apporter leur soutien.

Merci, Mme Rouleau !

Des bénévoles étaient présents dans les restaurants A&W de l'Est pour sensibiliser le public. Un grand merci à nos précieux bénévoles et aux établissements A&W de l'Est de Montréal pour leur contribution et leur collaboration :

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



Merci A & W !

Montant amassé : 1 734 582,57 \$

Le Bénévolat

Nos bénévoles incarnent l'esprit de dévouement et de compassion, œuvrant sans relâche pour soutenir les personnes dans le besoin. La diversité de leurs talents et de leurs parcours enrichit nos programmes, tisse des liens et améliore la vie des gens.

13 Bénévoles

1 470 Heures de bénévolat effectuées



Dans le cadre de la semaine de l'Action bénévole, nous avons convié les bénévoles à un souper au restaurant Scores de P.A.T. pour les remercier et mettre en avant leur engagement. Le **9 mai** dernier, **seize (16) bénévoles** ont eu l'occasion de savourer un délicieux repas et de passer un moment convivial ensemble.

À l'occasion de Noël, les employés et les bénévoles ont été conviés à un souper au restaurant Scores de P.A.T. pour renforcer les liens et fêter la saison des fêtes. **Quinze (15) bénévoles** ont eu l'opportunité de déguster un délicieux repas et de passer un moment convivial ensemble le **19 décembre** dernier.



En participant à différentes initiatives, nos bénévoles contribuent à sensibiliser le public et incitent d'autres personnes à se joindre à notre mission, prouvant ainsi qu'ensemble, nous pouvons créer un changement durable dans notre communauté. Nous leur sommes infiniment reconnaissants de leur contribution.

Merci chers bénévoles!

À l'honneur des bénévoles

Bénévole de l'année 2025

Félicitations à **Ginette Hall** qui a été élue Bénévole de l'année 2025 par les membres de notre Conseil d'Administration ! Ginette rayonne d'une énergie positive et d'une bonne humeur contagieuse. Les attachés de Mme Chantal Rouleau étaient présents, M. Guy Boutin ainsi que Mme Claudine Gratton ont remis la plaque et le panier-cadeau à notre précieuse bénévole de l'année.



Merci Ginette!

Soirée de Reconnaissance des bénévoles de l'arrondissement P.A.T./R.D.P.

Félicitations à **Dave Turner** qui a été nommé par nous et qui a reçu le prix Bénévole en développement social et humanitaire lors de la soirée de reconnaissance des bénévoles de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles du 12 septembre 2025.



Nous avons rarement l'occasion de remercier et de mettre en lumière le travail des bénévoles qui enrichissent notre communauté et améliorent la vie de ceux qui l'entourent. Le bénévolat de Dave Turner mérite assurément d'être souligné, car des personnes aussi engagées et dévouées que lui sont rares et ont un impact considérable sur la vie des gens qu'elles côtoient. Dave s'est distingué dans le milieu communautaire à travers divers projets de soutien, d'accompagnement et de développement. Il mérite d'être félicité pour son engagement exceptionnel. Bien qu'il soit lui-même atteint de sclérose en plaques, Dave est un véritable modèle de persévérance et de bonté pour nos membres. Son empathie et son énergie sont remarquables, et il fait preuve d'une belle ouverture d'esprit envers chacun. Les gens l'adorent et lui témoignent une immense gratitude pour tout ce qu'il fait !

IMPACT SOCIAL

Témoignage d'un membre

Nous recevons souvent des remerciements pour le travail que nous faisons, mais recevoir un message sincère comme celui que nous venons de recevoir est une rare occurrence qui nous motive énormément à continuer d'avancer.

Centre SP Est de Montréal

Madame, Monsieur,

Je souhaite vous transmettre toute ma gratitude envers le Centre SP Est de Montréal et l'ensemble de l'équipe du Centre SP Est de Montréal, pour la qualité exceptionnelle des services et des activités que vous offrez. J'ai découvert le centre lors de la journée portes ouvertes du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau, et depuis l'automne 2025, votre accompagnement m'a apporté un soutien considérable.

Depuis que je fréquente le centre, je me sens beaucoup moins seul. J'ai pu partager mes inquiétudes, recevoir des conseils utiles de personnes vivant des expériences similaires et, surtout, retrouver de l'espoir. Votre milieu chaleureux, humain et attentif aux besoins de chacun fait toute la différence. Je prends part avec plaisir à plusieurs activités du centre, dont le Smoothie Rencontre, le Yoga avec Stéphanie, les séances d'exercice avec Monica, le Café Rencontre, ainsi que les Massages, que je considère comme une véritable activité de bien-être. Ce dernier m'aide à reconnecter corps et esprit, tout comme les moments d'échange avec Sophie ou Cynthia pendant l'attente.

Je tiens à souligner le travail remarquable de Cynthia et Sophie, dont l'engagement constant contribue au climat apaisant et motivant du centre.

Je souhaite adresser une reconnaissance particulière à Madame Sophie Martin, pour son dévouement exemplaire et son impact positif au quotidien. Je tiens à souligner notamment :

- sa capacité à toujours me remonter le moral;
- son écoute attentive et ses excellents conseils pour trouver les ressources appropriées;
- les smoothies qu'elle prépare, qui sont tout simplement les meilleurs;
- ses encouragements à participer à des activités auxquelles je ne m'intéressais pas au départ. Par exemple, je n'étais pas porté à m'inscrire au dîner Meurtre et Mystère, mais grâce à son initiative et à ses encouragements, j'ai accepté d'essayer. L'expérience a été exceptionnelle : un moment divertissant, enrichissant et idéal pour échanger avec mes pairs dans une ambiance conviviale;
- son attitude toujours joyeuse, positive et inspirante.

Je souhaite également remercier chaleureusement les bénévoles pour leur présence et leur générosité, notamment :

- Robert (Minou),
- Ginette et Ginette,
- ainsi que tous les autres bénévoles qui contribuent grandement au bien-être des participants.

Je tiens à remercier sincèrement les membres du C.A. pour leur engagement et leur soutien. Grâce à vous, le Centre SP Est de Montréal est bien plus qu'un lieu d'activités : c'est un véritable lieu de solidarité, d'espoir et de réconfort. Vous faites une réelle différence dans ma vie, et dans celle de tant d'autres.

Merci du fond du cœur.

Engagement communautaire

Spectacle bénéfique offert par la troupe *LESMOTSDITS*

La Troupe «*LESMOTSDITS* » nous a permis de présenter une pièce de théâtre dans le but de lever des fonds. Les billets ont été vendus au prix de 25 \$ par notre bureau, et le spectacle a eu lieu au centre communautaire Roussin le mercredi 18 juin 2025.

Malheureusement, nous n'avons pas réalisé suffisamment de ventes pour générer un profit.

Cela dit, ce fut néanmoins une belle opportunité !

Un immense merci à *Pascal Cloutier* de la Troupe « Les motsdits » ainsi qu'aux comédiens : *Michel Le Clair* et *Daniel Girard* !



Visites Cliniques SP

Au printemps, Cynthia Morgan (Directrice de SP Canada-Est de Montréal) a entrepris une tournée des cliniques de sclérose en plaques dans l'Est de Montréal, où elle a distribué des pochettes d'accueil destinées aux patients récemment diagnostiqués ou ayant déjà reçu un diagnostic. Nous avons constaté qu'un nombre significatif de personnes atteintes ne sont pas informées des services de soutien et des activités que nous proposons. Les pochettes contenaient : un crayon, un bloc-notes et une carte magnétique, tous portant nos coordonnées, ainsi qu'un document détaillant les services et activités offerts gratuitement par notre bureau, incluant des liens vers des ressources de soutien de SP Canada.

Une boîte de 25 pochettes a donc été remise à : la Clinique de SP du CR CHUM, la Clinique Angus, la Clinique de SP de l'Institut et Hôpital neurologiques de Montréal, ainsi qu'à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Journée Porte ouverte au Centre de réadaptation de Lucie Bruneau

Le 15 mai 2025, notre bureau a été convié par l'équipe du Centre de réadaptation de Lucie Bruneau à leur événement « Porte ouverte sur la communauté : tous ensemble pour soutenir la déficience physique ». L'objectif était de faire découvrir nos services et programmes aux usagers, aux proches-aidants, ainsi qu'aux professionnels de l'institut de réadaptation Gingras-Lyndsay de Montréal et du Centre Lucie Bruneau. Romy Régis et Cynthia ont eu l'opportunité de rencontrer de nombreuses personnes et ont distribué plusieurs boîtes de pochette d'accueil lors de cet événement. Plusieurs participants nous ont contactés par la suite pour s'inscrire.

Communication et rayonnement

La page Facebook de SP Canada-Est de Montréal reste un outil précieux et une manière agréable de partager des informations sur nos activités et services. En 2025, notre page Facebook comptait 591 abonnés, avec 34 138 visions en 2025.

Voici le regroupement des abonnés de la page Yoga par groupe d'âge et ville:

65+	24.5%	Montreal	72.6%
45-54	21.5%	Montréal-Est	4.9%
35-44	21%	Laval	4.5%
55-64	19.7%	Québec	4.2%
25-34	12.7%	Terrebonne	3.7%
		Repentigny	2.6%

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

La page Facebook Yoga SP Canada Est de Montréal compte actuellement 214 abonnés. Chaque jeudi, elle continue d'attirer des participants pour les sessions « LIVE », et les gens ont également la possibilité de suivre l'atelier à leur propre rythme, car les vidéos restent accessibles pour visionnement sur la page. En 2025, il y a eu 10 703 visionnements des enregistrements d'ateliers sur cette page.

Voici le regroupement des abonnés de la page Yoga par groupe d'âge et ville:

55-64	27.6%	Montreal	66.4%
65+	26.1%	Québec	9.4%
45-54	23.6%	Gatineau	3.8%
35-44	15.5%	Laval	3.8%
25-34	5.8%	Blainville	3.2%
18-24	1.4%	Repentigny	3.2%

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

Le site macommunauté.com nous permet de partager des informations sur nos activités et services avec une communauté plus large, nous aidant à atteindre plus de personnes qui pourraient ne pas connaître notre organisation.

En 2025, la page a reçu 469 vues.

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>

Partenariats – Collaborateurs

SP Canada – Est de Montréal est membre de Sclérose en plaques Canada (SP Canada) et de SP Canada – Québec, partageant une mission commune : faire progresser la recherche pour améliorer la vie des personnes atteintes de sclérose en plaques. Nous aspirons à découvrir un remède universel pouvant guérir toutes les formes de SP. Le soutien que nous recevons est vraiment 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 ateliers d'exercices en douceur qui ont eu lieu de janvier à décembre. Elles animent et supervisent les exercices en douceur CLSP.



L'Équipe-Relais de la Mesure des Éclaireurs du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

L'équipe a offert à nos membres l'opportunité de participer à des ateliers dans le but de promouvoir la santé mentale et d'en assurer la prévention. Ces sessions se sont tenues lors des café-rencontres du lundi après-midi.



Efforts Collaboratifs dans les Références de Service

Les intervenants des CIUSSS du territoire, ainsi que du Centre de réadaptation Lucie Bruneau, réfèrent des personnes ayant besoin de services et de soutien, et vice-versa. Notre collaboration est forte et efficace.



Les Élus de Montréal-Est et Pointe-aux-Trembles/Rivière-des-Prairies
Les élus sont extrêmement dévoués envers nos membres et n'hésitent jamais à venir les saluer lors de nos événements.



De plus, ils nous apportent une contribution annuelle dédiée à ces événements et activités ! Un grand merci à la mairesse Anne St-Laurent, à la mairesse Caroline Bourgeois, à la députée Chantal Rouleau et au député Mario Beaulieu pour leur engagement et leur générosité !



Le Centre communautaire Roussin, qui accueille notre bureau ainsi que la majorité de nos activités et événements, est parfaitement adapté et sécurisé pour nos membres. Le personnel du Centre est amical, attentif et toujours prêt à nous aider.



Collaborateurs

Nous faisons partie de la Corporation de développement communautaire (CDC) de la Pointe, qui favorise l'implication active des membres de la communauté dans le développement socioéconomique ainsi que les intérêts des acteurs locaux et représente le milieu communautaire auprès des différentes instances locales, régionales et nationales. Nous prenons part à plusieurs tables de concertation, comme le Chantier Santé Globale, ainsi qu'à des Agora sur divers sujets pertinents pour les organismes du quartier. La CDC nous informe régulièrement des divers appels de projets et des séances d'information qui y sont liées.



Nous collaborons avec DéPhy Montréal, qui propose une banque d'informations destinée aux organismes communautaires fournissant des services aux personnes ayant des limitations fonctionnelles. De plus, l'organisme organise des rencontres entre ces entités afin de partager préoccupations et recommandations sur divers sujets.



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



L'Association bénévoles de Pointe-aux-Trembles partage avec nous des offres de services, des activités et des événements intéressants pour nos membres aînés vivant sur le territoire. Parmi ces services, on trouve l'aide à l'épicerie et le déneigement proposé par PITREM.



Service Impôt Bénévole de la Pointe de l'Île de Montréal

Nos membres profitent du Service Impôt Bénévole de la Pointe de l'Île de Montréal (S.I.B.P.I.), qui est proposé gratuitement au Centre Roussin. De plus, ce service inclut la collecte de documents fiscaux pour les personnes à mobilité réduite résidant dans l'Est de Montréal.



Grâce au Sanctuaire de la Chapelle de la Réparation, nos membres ont eu l'occasion de se rassembler et de participer à la Marche SP dans leur quartier. Un espace est également disponible pour savourer un délicieux pique-nique. C'est un lieu tranquille et agréable, agrémenté d'un petit chemin pavé idéal pour une promenade.



Un grand merci à la Maison du Citoyen et à leur équipe pour leur accueil chaleureux, leur collaboration, ainsi que la mise à disposition gratuite de salles lors de nos événements de Retrouvailles en septembre et Vacances Soleil en juin. L'emplacement est l'un des plus magnifiques à Pointe-aux-Trembles.



L'entrepôt le Chauveau met à disposition de l'équipement pour nos événements. Le personnel est extrêmement accommodant et serviable. Merci pour ce service !

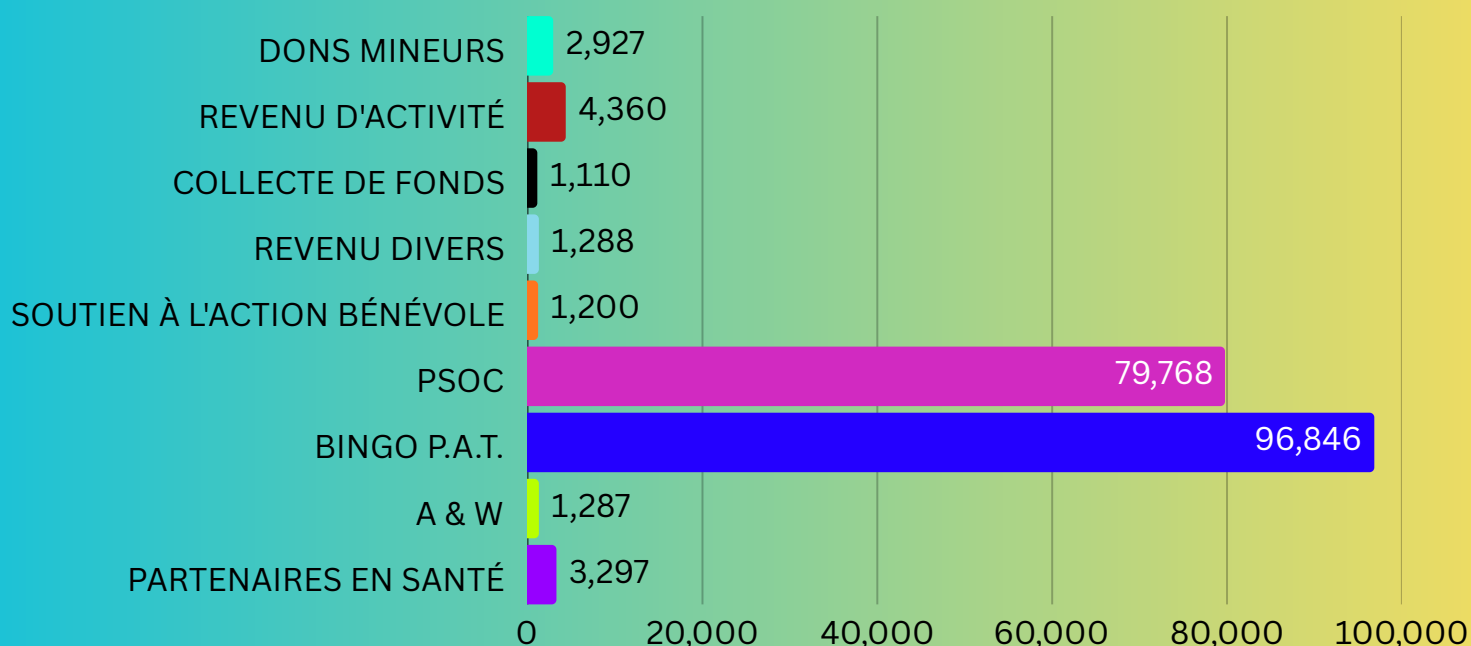


Portrait financier 2025

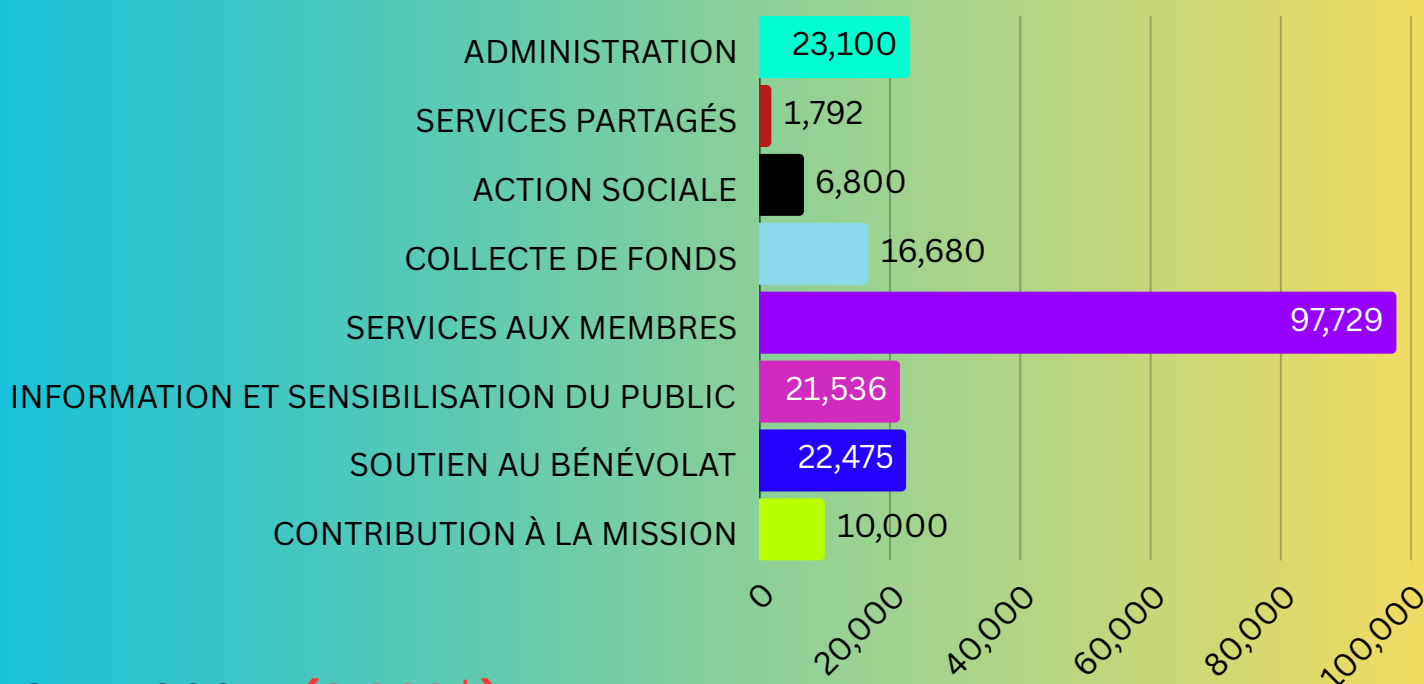
- SP Canada – Est de Montréal est principalement financée par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, à travers le Programme de Soutien aux Organismes Communautaires (PSOC). Cette année, nous avons reçu plus de 80 000 \$. Merci pour votre soutien !
- La famille Bougie a généreusement fait don de plus de 95 000 \$ provenant des bénéfices du Bingo de 2025 ! L'utilisation de ces fonds est audité chaque année. Nous vous remercions énormément pour votre générosité !
- Nous recevons également à l'occasion des dons du public via Benevity et PayPal.

Merci à tous pour votre gentillesse !

REVENUS 2025 : 192 083\$



DÉPENSES 2025 : 200 112\$



TOTAL 2025 : (8 029\$)

Objectifs 2026

Continuer d'offrir un soutien optimal aux membres, leurs familles et aux proches aidants :

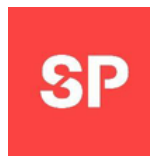
- Encourager le regroupement des personnes atteintes de SP.
- Fournir des informations pertinentes aux personnes vivant avec la SP et leurs proches.
- Motiver les membres à mener une vie active en proposant une variété d'activités à différents moments.
- Sensibiliser et promouvoir nos activités et services pour atteindre plus de personnes atteintes de SP résidant dans l'Est de Montréal.
- Identifier des conférenciers capables de présenter divers sujets.
- Trouver des lieux accessibles pour faciliter la participation des membres aux sorties.
- Organiser des événements sociaux pour rassembler les membres, leurs familles et la communauté dans une ambiance festive.
- Continuer de collaborer avec les organisations locales pour rester informés et offrir des services d'intérêt à nos membres.
- S'engager avec la communauté pour favoriser la collaboration et élargir notre présence.
- Promouvoir et défendre les droits et intérêts de nos membres.
- Augmenter notre contribution à la recherche sur la SP.
- Établir des connexions avec les cliniques SP, les neurologues et les établissements offrant des services pour les personnes à mobilité réduite dans la région, afin de soutenir les personnes dès qu'elles reçoivent un diagnostic de SP en leur fournissant les services nécessaires.

Remerciements

L'équipe de SP Canada – Est de Montréal souhaite profiter de cette occasion pour exprimer sa gratitude envers tous les membres, bénévoles, partenaires et collaborateurs qui participent et contribuent activement à nos activités, services et événements, permettant ainsi d'atteindre les objectifs de notre mission :

- Un grand merci à nos membres du Conseil d'Administration pour leur générosité et leur dévouement.
- Merci à nos précieux bénévoles, dont l'aide est essentielle pour certains de nos membres.
- Merci à nos collaboratrices et employés contractuels au grand cœur, qui mettent leur créativité et leur passion au service d'activités adaptées pour le bénéfice de tous nos membres.
- Merci à nos généreux donateurs (PSOC, Bingo P.A.T., Partenaires en Santé, A & W, etc.) ainsi qu'aux dons mineurs qui nous soutiennent.
- Merci aux élus pour leur collaboration et leurs contributions à nos activités.
- Merci aux organismes qui ont travaillé avec nous, permettant à nos membres de bénéficier de précieux services gratuits, tels que l'assistance à l'épicerie, le déneigement, les banques alimentaires du quartier, les webinaires, etc.

Merci pour votre contribution!



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

Québec



Merci pour votre collaboration!



Votre soutien a été essentiel pour accompagner et aider nos membres, nous permettant d'organiser une multitude d'activités et d'événements pour les réunir. Merci!