



ARTHRITE RIVE-SUD

ARTHRITIS SOUTH SHORE

3^e Rapport annuel 2021-2022



Les artisanes et artisan de la Trousse de ressources lors du lancement en mars 2022. De gauche à droite :
Carmen Tang, Elena Turtureanu, Ada Pagnotta, Prem Pearson, Danielle Jacob, la mairesse de Brossard
Doreen Assad, Gaston Huot, Mme Fadima Diallo représentante de Mme la députée fédérale de Brossard-St-
Lambert Alexandra Mendes, Danielle Boucher

Table des matières

Introduction.....	3
Notre conférencier pour l'AGA 2022.....	3
Mot de la présidente et fondatrice	4
Gestion administrative.....	5
Principales activités et projets d'ARS en 2021-2022	6
Planification pour 2022-2023.....	8
Action bénévole	9
Personnel	10
Communication et représentation.....	10
Collaboration et partenariat	13
Reconnaissance.....	15
Remerciements	16
Annexe 1 : Éventail des activités et programmes d'Arthrite Rive-Sud offerts et prévus pour 2021-2023	17
Annexe 2 : Détails des activités tenues en 2021-2022.....	18

Introduction

Statut juridique

Arthrite Rive-Sud (Arthritis South Shore) est un organisme sans but lucratif (OSBL) constitué le 26 avril 2019 en vertu de la partie III de la Loi du Québec sur les compagnies. Son numéro d'entreprise du Québec (NEQ) immatriculé au Registre est 1174517889. Le numéro d'enregistrement comme organisme de bienfaisance est 752149872RR0001.

Le siège social d'ARS est situé au 5811 avenue Auteuil, Brossard (QC), J4Z 1M9; son numéro de téléphone est (438) 630-7215 et son courriel est info@arthriterivesud.org

Le territoire desservi par l'organisme est la région connue comme la rive-sud de Montréal.

Mission

ARS est une organisation communautaire dédiée à informer, à soutenir et à aider les individus et leurs proches à mieux vivre avec toute forme d'arthrite.

Vision

Vivre dans un monde où les personnes atteintes de toute forme d'arthrite obtiendront les informations et les services leur permettant de prendre en charge leur condition visant toujours l'amélioration de leur qualité de vie.

Valeurs

Les valeurs d'ARS sont le respect, l'entraide, l'égalité, l'empathie et la transparence.

Membres

ARS comptait 75 membres et une liste de distribution du Flash Arthrite de plus de 580 personnes et organismes au 31 mars 2022.

Notre conférencier pour l'AGA 2022

« De la gestion de la maladie à la promotion de la santé : vers un projet de société en santé durable ».



Jean-Pierre Després est un chercheur de renom et professeur titulaire au Département de kinésiologie, Faculté de médecine, Université Laval. Ses intérêts de recherche portent entre autres sur la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et une saine alimentation. Il est aussi directeur scientifique du Centre de recherche en santé durable VITAM, du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. Il est récipiendaire de nombreux prix de sociétés scientifiques et médicales et compte parmi les chercheurs les plus cités dans son domaine.

Mot de la présidente et fondatrice



C'est un honneur et un grand plaisir en tant que fondatrice et présidente d'Arthrite Rive Sud de vous présenter le troisième rapport annuel. L'année 2021-2022 est arrivée avec toutes ses batailles, ses guerres et ses défis. Malgré l'instabilité et l'incertitude qui régnaient partout, nous avons réussi à maintenir le fort d'Arthrite Rive Sud. Nous n'aurions pas pu le faire sans vous, membres, bénévoles, participants, supporters, donateurs, parlementaires municipaux, provinciaux, fédéraux, conférenciers, partenaires, animateurs, collaborateurs, organismes communautaires et le travail inlassable du conseil d'administration. Nous avons continué à offrir gratuitement, sans espace, ni bureau, les nombreux programmes et services dans un format hybride. La mission et la vision d'Arthrite Rive Sud sont toujours au cœur de son existence même.

Ce fut une autre année exceptionnelle, où nous avons vu tant de choses merveilleuses se produire grâce à notre solidarité. Nous sommes maintenant une organisation caritative reconnue. Nous avons été acceptés pour le financement récurrent du PSOC. Nous sommes accrédités par la ville de Longueuil. Moisson Rive Sud a généreusement accepté d'aider nos participants. Nous avons signé une entente de collaboration avec la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage. Nos efforts incessants ont porté fruit grâce à l'octroi de subventions. Nous avons pu embaucher notre premier employé grâce au financement du PAAQ et maintenir toutes nos activités. Nous avons mis sur pied une fabuleuse boîte à outils pour aider et rendre nos participants autonomes dans la vie quotidienne grâce au financement de Nouveaux Horizons. Nous offrirons des séances d'exercices adaptés pour le mouvement et la gestion de la douleur grâce au projet financé par la FQIS grâce aux Alliances pour la solidarité de la Montérégie et le Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale. Nous avons développé de nombreux nouveaux partenariats avec divers organismes communautaires grâce à des collaborations concertées. Nous avons représenté nos besoins et nos intérêts aux nombreuses tables et comités, et participé aux nombreux événements publics de sensibilisation aux différentes formes d'arthrite.

Nous sommes en pleine croissance, tout comme l'arthrite, toujours en hausse. Nous avons besoin de plus de bénévoles et d'animateurs. Nous avons besoin d'employés permanents. Nous avons besoin d'une base solide pour notre organisation. Nous avons besoin d'espace pour nos activités. Nous avons besoin d'espace pour le rangement. Nous avons besoin d'un endroit appelé maison pour les personnes atteintes d'arthrite afin qu'elles puissent s'y rendre et obtenir tous les outils et astuces pour vivre une vie formidable et être en mesure de célébrer la vie avec l'arthrite.

Veillez donner généreusement faisant ainsi une différence dans la vie des autres. La solidarité, ça compte. Merci mille fois

Premela Pearson
Présidente fondatrice d'Arthrite Rive-Sud

Gestion administrative

Liste des administrateurs de 2021-2022 et des 3 postes à combler à l'AGA du 6 juin 2022 pour la période 2022-2024

Nom	À combler √	Fonction 2021-2022
Premela Pearson		Présidente
André Faucher		Vice-Président
Danielle Jacob	√	Trésorière
Johanne Boisvert	√	Secrétaire
Ron Latchman	√	Administrateur
Louise Montpetit		Administratrice
Caroline Veilleux		Administratrice

Rencontres du Conseil d'administration et des officiers

11 rencontres régulières et 3 extraordinaires du Conseil d'Administration (CA).
Plus de 40 rencontres en comité et une mise-à-jour hebdomadaire par courriel au CA.
1 assemblée générale extraordinaire le 10 août 2021.

Activités du CA

Le CA a administré le siège social, les affaires courantes, les communications et les représentations, et adopté les politiques et procédures requises à une saine gestion. Voici quelques réalisations spécifiques à l'année 2021-2022 :

- ✓ Obtention de lettres patentes supplémentaires modifiant les objets;
- ✓ Obtention du statut d'organisme de bienfaisance (24 août 2021);
- ✓ Obtention d'admissibilité à un soutien financier du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC);
- ✓ Accréditation de la ville de Longueuil;
- ✓ Accréditation comme organisme membre de Moisson Rive-Sud;
- ✓ Demande de cinq subventions et obtention de 3 : Programme Amis des Aînés du Québec (septembre 2021), Fond québécois d'initiatives sociales (FQIS mars 2022) et allocation Les Éclaireurs (mars 2022);
- ✓ Embauche d'un premier employé comme coordonnateur des activités en présentiel et virtuel;
- ✓ Développement d'ententes incluant des accès gratuits ou à faible coût à des locaux dont la bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage, Répît Aînés Montérégie; le Centre communautaire La Résurrection; la Maison internationale de la Rive-Sud; le Centre ESPOIR Québec; la Fondation Famille Alpha.

Principales activités et projets d'ARS en 2021-2022

Offre d'activités à la clientèle réalisées en 2021-2022

Les activités offertes à sa clientèle et au public par ARS en 2021-2022 se sont alignées sur les objectifs stratégiques suivants :

Promouvoir la santé des personnes atteintes d'arthrite en leur fournissant des services d'encadrement et de soutien tels que des ateliers et des programmes de conditionnement physique adaptés à leur état de santé et visant à soulager leur condition, ainsi qu'en leur offrant des programmes de prises en charges de l'arthrite incluant la formation et des trousseaux d'outils, notamment pour les personnes âgées, afin d'encourager leur autonomie, et améliorer leur qualité de vie.

Promouvoir la santé en fournissant aux personnes atteintes d'arthrite ainsi qu'à leur famille, un accès aux services de counseling, aux renseignements ou aux programmes de soutien de groupe, et en organisant des activités visant à briser leur isolement.

Éduquer et sensibiliser le public aux conditions de vie des personnes atteintes d'arthrite au moyen de formations, kiosques, bulletins d'information, diffusion de témoignages, conférences de sensibilisation et autres présentations publiques visant à inciter les personnes présentant des symptômes arthritiques à consulter et à se faire soigner.

ARS a offert 33 activités seul ou en partenariat, ainsi que trois sessions d'exercices (10, 14 et 10 semaines). Toutes les activités étaient gratuites. Elles ont été offertes en mode virtuel et présentiel lorsque les consignes sanitaires l'ont permis.

Pendant cette période, il y a eu plus de 430 inscriptions. Les activités proposées ont rejoint plus d'une centaine de nouvelles personnes. Les exercices adaptés du mardi ont été l'activité la plus populaire avec une moyenne de 30 participants par rencontre en virtuel et présentiel, et une moyenne de 40 visionnements (entre 16 et 86) par vidéo.

Activités	Nombre d'événements
Conférences	2 conférences
Ateliers	11 ateliers
Rencontre d'entraide	14 rencontres
Exercices adaptés	3 sessions de 10, 14 et 10 semaines
Auto-gestion	4 sessions de 6 semaines
Activités sociales	2 brunchs
Flash arthrite	3 publications

Parmi les participants, nous notons que plus de 70% venaient de Brossard, 18% de la ville de Longueuil et 90% de l'agglomération.

Projets 2021-2022

Projet *Prise en charge*.

Le projet a été réalisé entre le 1 avril 2021 et le 31 mars 2022 avec une subvention de \$25 000 du gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux-Horizons pour les aînés. Il a permis l'embauche de 2 professionnelles.



Mme Danielle Boucher, responsable de la coordination des activités et de la préparation des affiches et de la publicité (photo de gauche);

Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, responsable d'animer une première session du programme Mon arthrite, Je m'en charge (MAJMC), dans chacune des deux langues; et de former des bénévoles capables d'animer des sessions du programme (photo de droite).



Parmi les réalisations, ARS a pu offrir 4 sessions du programme MAJMC dont 3 en français et 1 en anglais. Le programme a permis de recruter 14 nouveaux bénévoles aînés.

De plus une vidéo de témoignages et 10 vidéos capsules montrant des astuces ont été produites.

Une trousse de ressources et dépannage a été montée et inclut des astuces, des documents de références et des outils simples, faciles à trouver dans le commerce mais souvent méconnus.

Projet *Maintien et adaptation des activités offertes pour le bien-être total*

ARS a bénéficié d'un financement du Ministère de la santé et des services sociaux par le biais du Programme Action Aînés Québec (PAAQ), pour un an, à compter d'octobre 2021 ce qui nous permet de maintenir les activités et d'avoir accès à l'expertise nécessaire pour mener simultanément ses activités de façon bimodale/hybride, c'est-à-dire à la fois en mode présentiel et en mode virtuel. L'accès aux activités est donc facilité pour toute la clientèle de la Rive-Sud, incluant une clientèle sensible à la COVID-19 (immunosupprimée) et à mobilité réduite. Ce projet nous permet aussi de développer une expertise technique.

Projet *Exercices physique adaptés pour la gestion de la douleur*

En mars 2022, avec l'aide et le soutien de 10 organismes communautaires partenaires, ARS a obtenu une subvention du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS) grâce aux Alliances pour la solidarité de la Montérégie et le ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale (MTESS). Ce financement permettra d'offrir un programme d'exercices physiques adapté aux personnes souffrant de problèmes modérés et sévères de mobilité. Ce projet « Exercices physiques adaptés pour la gestion de la douleur » vise à favoriser la gestion de la douleur en proposant deux niveaux de séances d'exercices physiques adaptés gratuitement. Il y aura un niveau d'une durée de 30 minutes pour les personnes à mobilité réduite ou souffrant de problèmes physiques sévères. Il y aura un niveau pour personnes à mobilité modérément réduite d'une durée d'une heure. Les exercices auront lieu au Centre Espoir Québec De plus, 10 capsules vidéo d'exercices seront produites en 5 langues pour favoriser

la réintégration sociale et briser les barrières de l'isolement, éliminant ainsi les inégalités dans le secteur de la santé et de la vie sociale, réduisant l'exclusion sociale et la pauvreté.

Projet Activités de renforcement de la résilience physique et psychologique

ARS a obtenu un financement de la CISSS de la Montérégie-Centre RLS-Champlain par le biais de l'Allocation Les éclaireurs, afin de réaliser un projet axé sur le développement d'activités d'exercices adaptés pour développer et stimuler la résilience pour la population en général.

C'est un programme de 12 sessions en 3 parties : 1) séance Plein feu sur la résilience, partie 1 — un plan en 10 étapes pour renforcer sa résilience ; 2) 10 séances d'exercices physiques rythmés (combinant exercices et musique) pour contrer les effets négatifs de la pandémie sur le bien-être physique et psychologique ; 3) séance Plein feu sur la résilience partie 3 — l'autonomisation et l'auto-évaluation. Ce projet débutera en septembre 2022. La participation sera gratuite et ouverte à tous.

Sondages

Divers moyens ont été utilisés pour évaluer les activités offertes et recueillir les suggestions des participants, membres et bénévoles. Par exemple, des sondages ont été menés auprès des participants lors d'activités en présentielles et des activités sociales; des courriels ont été envoyés et des appels effectués auprès des membres et des bénévoles pour avoir leurs suggestions/commentaires.

Planification pour 2022-2023

Continuer la programmation des activités publiques développés en 2021-22, consolider les activités à Brossard et Longueuil, et promouvoir les exercices adaptés en piscine.

- Ateliers de mieux-être en français et anglais;
- Ateliers « Pleins feux sur ... » en français et anglais;
- Rencontres d'entraide dans les deux langues;
- Flash Arthrite (3 bulletins bilingues);
- Exercices adaptés de conditionnement physique pour les personnes atteintes d'arthrite, pour les personnes avec problèmes modérés de mobilité et personnes avec problèmes sévères de mobilité; et
- Sessions du Programme Mon arthrite je m'en charge, dans les deux langues.

Poursuivre la programmation de 2021-22 visant la communauté en général

- Tenue de conférences en présence et/ou virtuellement;
- Participation à des rencontres d'information sur le financement et de formation sur le fonctionnement d'OSBL;
- Présence d'ARS aux événements publics (kiosques) d'organismes de Brossard et de l'agglomération de Longueuil;
- Présence d'ARS sur internet et les réseaux sociaux;
- Présence lors d'invitations de participation à des événements provenant d'organismes des villes de l'agglomération de Longueuil et de villes limitrophes; et
- Participation aux événements organisés par différentes Tables.

Continuer à promouvoir ARS à diverses tables de concertation et groupes pertinents de la région.

Développer des stratégies et des outils de publicité, promotion et communication.

Établir une politique de bénévolat en 2022-2023, comprenant un plan d'action de recrutement à travers le territoire d'ARS pour assurer l'offre de service (habilités et expérience requises, formation des animateurs, motivation des bénévoles). Offrir de la formation dans les deux langues.

Recueillir des fonds (activités de sollicitation par des lettres, rappels, rencontres, lobbying/réseautage, publicité) pour assurer la pérennité de l'organisme (employés, locaux).

Action bénévole

Soutien bénévole

Malgré les restrictions imposées par les consignes sanitaires et la réduction de ses activités publiques, ARS a bénéficié de la contribution active de 33 bénévoles au cours de l'année 2021-2022 pour plus de 4000 heures de bénévolat.

Nous aimerions souligner la générosité et le soutien de certains bénévoles. La Dr Rhym Haouari, rhumatologue, a accepté de donner une conférence sur les médicaments. M. Gaston Huot a agi comme personne-ressource pour l'enregistrement de plus de 30 vidéos et le développement du site WEB. M. Jack Boutros, chercheur à l'université McGill a donné bénévolement un atelier sur la douleur.

Liste des bénévoles actifs en 2021-2022

Alex Schubert	France Goyette	Louise Montpetit
André Faucher	France Guillou	Marie-Josée Fontaine
Andrée Besselle	Gaston Huot	MJM
Anouk Lauzon Groleau	Isabelle Martel	Mona Blais
Arlène Milot	Jack Botros	Monique Dagenais
Brenda Hatch	Jean Santirosi	Monique Rondeau
Caroline Veilleux	JMAC	Pauline Chu
Danielle Boucher	Johanne Boisvert	Premela Pearson
Danielle Jacob	Johanne Fortier	Renée Parenteau
Denis Philie	Linda Boudreault	Ron Lee Latchman
Diane Denny	Loris Bénéteau	Virginia Cisneros

Nous désirons aussi remercier Mme Paulette Zielinski, présidente de AWISH, pour ses conseils et son soutien comme mentor; Mme Diane de Bonneville, directrice des communications à la Société de l'arthrite, pour les documents, le soutien et les conseils généreux; Mme Maryse Lessard, organisatrice communautaire au CISSSMC pour son soutien; M. Jean-Philippe Desrochers, kinésologue au CISSSMO pour ses conseils, ses

documents et capsules vidéos sur les exercices adaptés; Mme Franca Sparapani pour son soutien logistique; Mme Christine Berry, pour la promotion de nos activités; Mme Eva Liscano, pour la promotion de nos ateliers de mieux-être; M. Philippe Angers de COCo pour ses conseils opportuns; Mmes Maude Boulay et Marie-Ève Campbell et toute l'équipe de CDC, pour leur support continu; M. Mame Moussa directeur MIRS pour son soutien constant; Mme Marguerite Cadieux et Lise Benoit, Joie de vivre, pour leur soutien continu; Mme Diane Alexander, présidente de SSBCA, pour la promotion de nos activités; Mme Ginette Mantha, directrice générale et fondatrice de Préma-Québec, pour le soutien et les conseils; Mme Suzanne Paquette, directrice de la bibliothèque de Brossard pour la promotion du lancement.

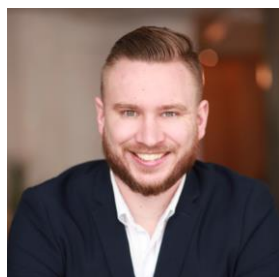
Formation

Huit bénévoles ont suivi la première formation de coanimation offerte par Mme Ada Pagnotta les 1, 8 et 15 décembre 2021. Sans frais pour les participants.

Quatre administrateurs ont suivi 3 formations offertes par la Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDC AL) : Rôle et responsabilités d'un CA (6h); Responsabilités légales du CA et des administrateurs; et Comprendre les états financiers en tant que membre de CA.

Personnel

Coordonnateur des activités



Depuis janvier 2022, ARS a son premier employé à temps plein, Nicolas Beaudoin. Plusieurs ont déjà fait sa connaissance par téléphone ou en participant aux activités. Il va coordonner toutes les activités d'ARS. Déjà il a mis ses multiples savoirs en gestion d'organisations communautaires et en technologie de l'information à notre service. Sans compter son expertise en massothérapie et kinésithérapie. Il a beaucoup d'ambition pour ARS. Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de notre équipe dynamique de bénévoles.

Communication et représentation

Lancement de la trousse de ressources

Le 21 mars à la bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage avait lieu le lancement de la nouvelle Trousse de ressources développée par Arthrite Rive-Sud. Premela Pearson, la présidente fondatrice a ouvert la cérémonie animée par Mme Danielle Boucher. Plusieurs bénévoles aînés ont participé à ce projet financé par le Programme Nouveaux-Horizons, Mmes Marie-Josée Fontaine, Renée Parenteau, Monique Dagenais, Dianne Denny, Danielle Jacob, Premela Pearson et Ada Pagnotta. Nous avons pu aussi bénéficier des compétences de 2 stagiaires Mmes Carmen Tang et Elena Turtureau de l'école de physiologie et ergothérapie de l'Université McGill.

Plusieurs personnalités étaient présentes. Par ordre alphabétique : Mme Doreen Assaad, mairesse de Brossard ; Mme Maude Boulay, CDC ; M. Robert Bourguignon, Chef de Division de la vie associative et du Développement social ; Mme Suzanne Dagenais, de Vigie Rive-Sud ; Mme Fatima Diallo, conseillère, relations avec les citoyens, Bureau de circonscription de la députée fédérale Brossard-Saint-Lambert, Mme Alexandra Mendes ; M. Alain Lewis, président, Formatio ; Mme Xi Xi Li, directrice générale du centre Sino-Québec et conseillère municipale ; Mme Suzanne Payette, directrice, Bibliothèque de Brossard ; M. Mame Moussa Sy, directeur général, MIRS. On reconnaît sur la photo de gauche à droite, Maude Boulay, Suzanne Dagenais, Premela Pearson, Mame Moussa, Doreen Assaad, Fatima Diallo, et Alain Lewis.



La trousse contient un éventail varié d'accessoires qui ont fait leurs preuves pour aider les personnes souffrant d'arthrite : compresse chaud/froid, manchons de mousse, pince de préhension, ouvre-tout, chausse-pied, bande de lavage, balles et élastique d'exercices, etc. On y trouve aussi une clé USB contenant des vidéos de trucs, astuces et témoignages, des capsules d'exercices, et bien d'autres choses. Le tout vient dans un joli sac de tissu bleu avec le logo d'Arthrite Rive-Sud.

Publications, parutions

Flash Arthrite est un bulletin d'information publié en français et anglais et distribué à plus de 550 organismes et individus. Il est principalement distribué dans l'agglomération de Longueuil (99%) et plus spécifiquement à Brossard (77%). On y retrouve le calendrier des activités d'ARS et des références sur l'arthrite. Trois numéros : septembre 2021, janvier 2022 et mars 2022.

Vidéo publicitaire et participation à la Foire virtuelle organisée par ARC - Assistance and Referral Centre, 16 octobre 2021.

Entrevue pour le Courrier du Sud, 12 novembre 2021 : Bien vivre avec l'arthrite en apprenant à s'adapter.

<https://www.lecourrierdusud.ca/bien-vivre-avec-larthrite-en-apprenant-a-sadapter/>

Entrevue sur la chaîne TVRS le 29 mars 2022 par Premela Pearson portant sur la trousse

<https://www.tvrs.ca/emissions/rs360/h22/episode-485/segment-2>

Entrevue pour le Courrier du Sud, publiée le 1 avril 2022 : Arthrite Rive-Sud crée une trousse d'aide. <https://www.lecourrierdusud.ca/arthrite-rive-sud-cree-une-trousse-daide/>

Entrevue de Premela Pearson avec CBC, 13 avril 2022 : <https://www.cbc.ca/listen/live-radio/1-383-lets-go/clip/15906657-one-south-shore-woman-made-mission-support-people>

Entrevue de Premela Pearson avec CBC-News, 19 avril 2022 :

<https://www.cbc.ca/player/play/2024454211748/>

Publicité dans les journaux et autres médias :

Le Coursier (CDC), Mon Loisard (ville de Brossard), Ma Bibliothèque (Bibliothèque de Brossard), la Société de l'arthrite, The MEPECER (Monteregie East Partnership for the English-Speaking Community – Partenariat de l'est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise), MWCN (Montérégie West Community Network; réseau communautaire Montérégie Ouest), The Advisor South Shore (ARC Assistance and Referral Centre), Action prévention Verdun et la Station, la Communauté noire de la Rive-Sud.

Autres diffusions à travers des organismes dont la Table de concertation de Brossard, la Table des Aînés- RSL Champlain, la Regional Health and Social Services Partnership Table.

Représentations auprès d'instances gouvernementales, et d'organismes locaux et régionaux

Ministres/Députés fédéraux et leurs adjoints incluant :

Alexandra Mendez/Stav Tsamitros, Sherry Romanado/Catherine Brigden, Denis Trudel/Cathy Lepage et Stéphane Bergeron/Benjamin Gagnon

Ministres/Députés provinciaux et leurs adjoints incluant :

Christian Dubé/Claudine Binette, Gaétan Barrette/Francine Lamontagne, Nicole Ménard/Maxime Labrecque, Lionel Carmant/Liette Cousineau, Ian Lafrenière/Benoit Morin, Jean-François Roberge/Catherine Papineau

Villes :

Brossard : Bureau de la mairesse, Service des loisirs et Bibliothèque Georgette Lepage
Longueuil : Service de Loisir

Autres :

Hôpital Charles Lemoyne
Fondation de l'hôpital Pierre Boucher
Clinique Dix 30 et de nombreuses autres cliniques à Brossard
Abbvie, compagnie pharmaceutique
CDC de l'agglomération de Longueuil

Réseautage et participation à des événements

- Assemblée générale annuelle (AGA) de AWISH et webinaires
- Webinaires de la société de l'arthrite du Canada
- Réseautage et participation à de nombreuses activités de la bibliothèque de Brossard
- Conférence et groupes d'entraide à l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)
- AGA de COCo, Centre des organismes communautaires
- AGA et réseautage avec la communauté culturelle du Centre sino-Québec
- Com'Femme- panel à l'occasion de la journée internationale des femmes
- AGA de la Maison International de la Rive Sud
- Foire virtuelle et réseautage avec l'Assistance and Referral Centre (ARC)- Health and Social Services et liaison avec la communauté anglophone
- CRC – Centre de ressources communautaires
- Ville de Brossard à la semaine des aînés

- TRCAM – Forum Partenaires de Santé et MADA
- CDC, événement « Faire bouger Longueuil »
- Table des aînés, souper de Noël à la Maison des Tournesols
- Association de la communauté noire de la Rive-Sud de Montréal, réseautage Parc de la Cité
- Forum d'Abbvie

Participation à plusieurs tables de concertation et comités

- Table de Concertation de Brossard et Comité de coordination de CoCo
- Portrait Social De Brossard -Développement social et qualité de vie
- Table des Aînés, RLS Champlain et comité Santé et services sociaux
- Comité d'experts sur les handicapés, ville de Brossard
- Regional Health and Partnership Table English Community
- Centres de développement Communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil
- DASAL – Démarche de l'Alliance pour la solidarité de l'agglomération de Longueuil
- DASAL Brossard et DASAL Greenfield Park
- Comité inter-réseau-COVID19
- Cellule d'urgence Aînés-Longueuil
- COCo Vigil DSVL et CoCo Brossard – Grande rencontre collective
- Comité de résilience de l'agglomération de Longueuil
- Rencontre du vendredi/Reaching-out en temps de pandémie, de l'agglomération de Longueuil
- QCGN-Quebec Community Group network, Building a more vital community together.
- Gouvernance DSVL

Activités de financement

Des sollicitations ont été faites en personnes via des rencontres exploratoires et d'information (20+) et par lettres (30+) auprès de députés provinciaux et fédéraux ainsi que d'autres organisations (voir section Communication et représentation).

Arthrite Rive-Sud a sollicité cinq subventions gouvernementales et un financement récurrent du PSOC.

Collaboration et partenariat

Partenaires

- Ville de Brossard
- Ville de Longueuil
- La Société de l'arthrite, Division Québec
- L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'île (AWISH)
- Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre (CISSSMC)

Collaborateurs

- Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage
- La Paroisse de la Résurrection
- Service de l'organisation communautaire (CISSSMC) – Kinésologue
- Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Ouest
- Maison internationale de la Rive-Sud
- Soutien spécialisé aux ressources communautaires (ARC)
- Moisson Rive-Sud
- Formatio
- Association de fibromyalgie, région Montérégie
- La Vigie Rive-Sud
- Centre Sino-Québec de la Rive-Sud
- Centre ESPOIR Québec
- Répits Aînés Montérégie
- Chartwell Greenfield Park
- Alliance Carrière Travail
- Fondation Famille Alpha
- Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDCAL)
- Centre d'aide aux organismes communautaires
- Le réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur de l'université McGill (RQECD)
- École de physiothérapie et ergothérapie de l'Université McGill
- TROCM Table régionale des organismes communautaires Monteregie

Organismes communautaires collaborateurs

- Joie de Vivre
- Réseau Communautaire de la Montérégie Ouest / Montérégie West Community Network (MWCN)
- Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (MEPEC)
- Le Centre pour femmes Com'femme
- Association des Femmes d'ici et d'ailleurs
- La Communauté Filipino canadienne de la Rive Sud
- Association Canada-Pérou
- Association de la communauté noire de la Rive-Sud de Montréal
- Centre social d'aide aux immigrants
- Action Prévention Verdun et La Station
- Porte Jaune/Yellow Door
- Centre communautaire St-Antoine 50+
- Action catholique Montréal

Reconnaissance

Arthrite Rive-Sud est fier des honneurs décernés à sa présidente fondatrice et qui reconnaissent son travail incessant et son engagement indéfectible à la cause de l'arthrite depuis 2003. Pour la période 2021-2022, Mme Pearson a reçu le prix national d'excellence Mary Pack pour les bénévoles de la Société de l'arthrite (2022), la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour les aînés (2022, photo), la médaille de l'Assemblée Nationale (2021); le prix Hommage Bénévolat-Québec (2021); la Reconnaissance des bénévoles d'exception de Taillon (2021).



Mme Premela Pearson avec le lieutenant-gouverneur l'honorable J. Michel Doyon



ARS a été choisi comme récipiendaire du programme STAR (Special Thanks And Recognition), une initiative de la Montérégie Regional Health and Social Services Partnership Table (RHSSPT) qui reconnaît les efforts particuliers d'un groupe pour améliorer la santé et le bien-être de la communauté anglophone. (juillet 2021). Johanne Boisvert, secrétaire d'Arthrite Rive-Sud, a reçu un certificat du programme STAR pour le soutien d'ARS à la communauté anglophone pendant la pandémie de COVID-19 (juillet 2021).

Remerciements

Arthrite Rive-Sud est profondément reconnaissant envers tous ceux qui contribuent à sa durabilité et sa vitalité.

Un merci spécial à tous les membres, les bénévoles, les supporteurs et les participants aux activités.

ARS remercie ses partenaires et collaborateurs et les organismes communautaires qui lui ont permis de surmonter les défis et réaliser sa mission à travers une grande diversité d'activités adaptées.

Nous remercions l'ensemble des donateurs, commanditaires, subventionneurs et particuliers qui contribuent financièrement au maintien des activités gratuites ou à faible coût et au développement d'Arthrite Rive-Sud.

- Christian Dubé, député de La Prairie
- Gaétan Barrette, député de La Pinière
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Ian Lafrenière, député de Vachon
- Sherry Romanado, députée fédérale de Longueuil-Charles-Lemoyne
- Alexandra Mendès, députée fédérale de Brossard-Saint-Lambert
- Denis Trudel, député fédéral de Longueuil-Saint-Hubert
- Nicole Ménard, députée de Laporte
- Jean-François Roberge, député de Chambly
- Stéphane Bergeron, député fédéral de Montarville
- Donateurs privés : Mme Paulette Zielinski, Mme Jean Roger, Mme Johanne Boisvert, M. James Burgess, M. André Bahl, Mme Joyce Caron, Mme Marie-Josée Goulet, Mme Marie-Josée Fontaine Mme Christiane Merle, Mme Pauline Chu, Mme Ilse Schubert, Mme Suzanne Martel, M. Phil Villafranca.

Nous remercions le Gouvernement du Canada pour la subvention reçue par le biais du programme Nouveaux-Horizons. Nous remercions le Ministère de la santé et des services sociaux pour l'aide par le biais du programme Actions Aînés du Québec et du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) ; le Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale et l'Alliance pour la solidarité de la Montérégie pour la subvention par le biais du fonds FQIS; et le CISSS de Montérégie centre pour l'allocation Eclaireurs.

Annexe 1 : Éventail des activités et programmes d'Arthrite Rive-Sud offerts et prévus pour 2021-2023

Conférences : organisées en collaboration avec des bibliothèques, les conférences sont données par des experts. Elles ont pour but de nous tenir au courant des plus récents développements dans le domaine de l'arthrite.

Ateliers Mieux-Être et Pleins Feux : les ateliers « Mieux-Être » nous offrent la possibilité d'explorer différents volets de la vie avec l'arthrite en vulgarisant et synthétisant l'information disponible sur différents thèmes. Les informations partagées proviennent d'organismes reconnus tels : La Société de l'arthrite, Santé Canada, Joint Health. ARS dispose d'une banque de 7 ateliers, dans les deux langues: Introduction à l'arthrite ; Trucs et astuces ; Alimentation ; La douleur chronique ; Stress, Activités physiques ; et la Vie quotidienne. La série d'ateliers « Plein Feux sur... » traite plus spécifiquement d'une forme d'arthrite, soit La Goutte ; et L'Arthrose.

Programme Mon arthrite, je m'en charge : il s'agit d'un programme d'autogestion des symptômes de l'arthrite. Arthrite Rive-Sud a obtenu une licence du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Le programme est personnalisé et d'une durée de 6 semaines à raison de deux heures par semaine. Le nombre de participants est limité à 9 personnes environ.

Exercices adaptés à l'arthrite : L'instructeur, Jean Proulx, prépare chaque semaine une heure d'exercices qui tient compte des contraintes des arthritiques — échauffement, aérobic, étirements, musculation. Il utilise divers accessoires : une paire d'haltères, un élastique, un bâton, et deux balles. Les exercices se font debout

ou assis.

Programme d'exercices adaptés pour la gestion de la douleur : D'avril 2022 à mars 2023, M. Jean Proulx, l'instructeur, préparera chaque semaine deux niveaux d'exercices visant spécifiquement la gestion de la douleur pour des personnes avec problèmes de mobilité; il y a un niveau (30 min) pour les personnes à mobilité sévèrement réduite et un niveau (60 min) pour ceux à mobilité modérément réduite. Les personnes en fauteuil roulant ou marchette sont les bienvenus. Celles qui ne peuvent se déplacer peuvent participer à distance.

Programme d'exercices adaptés pour la résilience : un programme spécial visant la résilience sera en place en septembre 2022 et offert au public en général. Il est composé de 12 rencontres : d'abord un atelier sur la résilience, 10 séances d'exercices physiques adaptés puis un atelier sur l'autonomisation pour consolider et conclure sur les apprentissages des 11 semaines précédentes.

Rencontres d'entraide : Rencontres informelles d'entraide pour ceux qui veulent se joindre à une communauté pour partager sur l'arthrite, parler de leur histoire, leur expérience, inspirer et être inspiré, apprendre des autres. Chaque rencontre cible un thème général.

Activités sociales : brunch mensuel. De se retrouver entre pairs pour socialiser est très important pour le moral. Tous sont invités à venir dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud, les premiers vendredis du mois entre octobre et mai. Chacun paie son repas.

Annexe 2 : Détails des activités tenues en 2021-2022

Conférences

Vendredi 30 avril 2021, 13h30-15h30 : Les médicaments et l'arthrite par la Dre Rym Haouari, rhumatologue à l'hôpital Charles-LeMoyne et à la clinique des spécialistes du DIX30. Elle a décrit les différents médicaments utilisés pour soigner les patients atteints de l'arthrite, le choix de la médication, les bénéfices de ces médicaments et leurs effets secondaires. La Dre Rym Haouari est diplômée de médecine interne et de rhumatologie adulte de l'Université de Sherbrooke. Elle exerce depuis 2014 à l'hôpital Charles Lemoyne et à la clinique des spécialistes du DIX30. Elle est aussi professeur à l'enseignement clinique de l'Université de Sherbrooke et membre du collège royal du Canada.

Dimanche 30 mai, 2021, 14h-16h : Celebrating Life with Arthritis, par Mme Premela Pearson, présidente fondatrice d'ARS. Elle a partagé les leçons apprises de son diagnostic à la fondation d'ARS. Invitation dans le cadre de la Série Augustine.

Ateliers mieux-être (français et anglais).

Tenue de 11 ateliers dont 7 en français et 4 en anglais, 9 en visioconférence et 2 en bi-modal. Elles ont attiré plus de 135 participations en collaboration avec 6 organismes.

- Lundi 12 avril 2021 : Vivre quotidiennement avec l'arthrite. En famille, au travail, en voyage. Virtuel. Bibliothèque de Brossard. Conférencière : Danielle Jacob.
- Lundi 10 mai 2021: Daily living with arthritis. Family life, workplace, travelling. Virtuel. Bibliothèque de Brossard. Conférencière : Danielle Jacob.
- Mercredi 18 août 2021, 10h: Introduction to arthritis, Yellow Door. Virtuel, Conférencière : Danielle Jacob.
- Vendredi 15 octobre 2021, 10h : Introduction to arthritis, Centre communautaire St-Antoine 50+. Virtuel. Conférencière : Danielle Jacob.
- Vendredi 29 octobre 2021, 10h : Alimentation et arthrite, Action Prévention Verdun. Virtuel. Conférencière : Danielle Jacob.
- Mercredi 8 décembre 2021, 19h, Pleins feux sur la goutte, Bibliothèque de Brossard, Virtuel. Conférencière : Danielle Jacob.
- Jeudi 20 janvier 2022, Introduction à l'arthrite. 18h30-20h30 (en français), Répits Aînés Montérégie. Bi-modal. Conférencière : Danielle Jacob.
- Mercredi 16 février 19h, Pleins feux sur l'arthrose, Bibliothèque de Brossard. Virtuel. Conférencière : Danielle Jacob.
- Jeudi 17 février 2022, 18h30-20h30 (en anglais) Introduction to arthritis. Répits Aînés Montérégie. Bi-modal. Conférencière : Danielle Jacob.
- Vendredi 25 février, 10h-11h30, Alimentation et Arthrite, Centre d'action bénévole « Les p'tits bonheurs ». Conférencière : Johanne Boisvert.
- Vendredi 11 mars, 10h-11h30. Douleurs et arthrite. Action Prévention Verdun. Virtuel. Conférencière : Danielle Jacob.

3 séries de séances d'exercices adaptés, tous les mardis de 10h-11h

Toutes les séances ont été filmées et distribuées aux inscrits. Elles ont été offertes en bi-modal quand les règles sanitaires le permettaient, sinon en virtuel.

2021-03-23 au 2021-05-25; 2021-09-14 au 2021-12-14; et 2022-01-12 au 2022-03-22
La session d'automne a pu être offerte en bi-mode. En moyenne chaque semaine : 30 personnes en virtuel, 8 en présentiel et 40 visionnements.

Rencontre d'entraide: Causons d'arthrite, Share and Shine together (13h30-15h).

Les rencontres ont eu lieu les 2^e vendredi du mois en français et les derniers vendredis du mois en anglais. Les rencontres se déroulent en petits groupes de 4-6 personnes environ et portent sur différents thèmes. Soulignons la contribution particulière de M. Jack Botros du Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur de l'université McGill lors de la rencontre d'entraide du 28 novembre sur la douleur.

Il y a eu 14 activités dont 5 en anglais et 9 en français.

En français : 14 mai (stress et mieux-être); 8 octobre (trucs et astuces), 12 novembre (alimentation), 10 décembre (la douleur) 2021, 14 janvier (arthrite), 11 février (santé mentale), 11 mars (respiration) 2022

En anglais : 28 mai (stress and well-being), 29 octobre (Tricks and tips), 26 novembre (Jack Botros :Arthritis and The Inside Out Approaches for Pain Management), 17 décembre 2021 (nutrition), 28 janvier (mental health), 25 février (breathing), 25 mars 2022 (gratitude)

Mon arthrite, je m'en charge.

21 avril au 26 mai, 10h-12h. Français. Virtuel. Animatrice : Ada Pagnotta, ergothérapeute. Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, MSc. Programme Santé physique, Centre intégré de santé et services sociaux de Laval, Hôpital juif de réadaptation.

Mme Pagnotta cumule 40 ans d'expérience en réadaptation physique, plus particulièrement avec une clientèle atteinte de maladies rhumatologiques. Elle forme et supervise des étudiants en ergothérapie. Elle présente des conférences et publie des articles de recherche.

18 octobre au 22 novembre 2021, 13h30-15h. En présence. Bibliothèque de Brossard. Animatrices : Danielle Jacob et Johanne Boisvert

19 janvier au 26 février 2022, 13h30-15h. Virtuel. Anglais. Animatrice : Ada Pagnotta

3 mars au 7 avril 2022, 18h30-20h30. En présence. Français. Répits aux aînés Montérégie. Animatrice : Johanne Boisvert et Pauline Chu.

Brunch mensuel.

Deux brunchs ont pu avoir lieu, les premiers vendredis de novembre et de décembre. Organisatrice : France Goyette.

longueuil



JE SUIS LÀ POUR VOUS!

NOUS JOINDRE :
450 619-7313 450 619-7519
CHRISTIAN.DUBE.LAP@ASSEMBLEE.NQ.CA

CHRISTIAN DUBÉ
DÉPUTÉ DE LA PÉRIÈRE
MINISTRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Gaétan Barrette
Député de La Pinière

Bureau de circonscription
6300, avenue Robitaille, bureau 425
Brossard (Québec) J4Z 3P2
Tél. : 450-679-0511
Télé. : 450-679-1738
Gde :
tan.Barrette.LAP@assemblee.nq.ca

@drbarrette

brossard



LIONEL CARMANT
Député de Tallon et ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux

NOUS JOINDRE :
458, boulevard Roland-Therien
Longueuil (Qc) J4H 3V9
Téléphone : 450-463-3772

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

IAN LAFRENIÈRE
Député de Vachon
Adjoint parlementaire de la ministre de la Sécurité publique

TOUJOURS LÀ POUR VOUS!

A.W.I.S.H.
Association d'Entraide d'Arthrite de l'Ouest de l'Île
Arthritis West Island Self Help Association



ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Nicole Ménard
Députée de Laporte

Bureau de circonscription
228, rue de Woodstock
Saint-Lambert (Québec) J4P 3K5
Téléphone : 450-675-3885
Télécopieur : 450-665-8046
menard-lap@assemblee.nq.ca



Alexandra Mendès
Députée fédérale / MP
Brossard – Saint-Lambert

225-6955 Taschereau, Brossard, QC J4Z 1A7
450-466-6872
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca
AlexandraMendesLiberal2015

CHAMBRE DES COMMUNES



Sherry Romanado
Députée fédérale / Member of Parliament
Longueuil—Charles-LeMoyne

www.sherryromanado.ca
sherry.romanado@parl.gc.ca
450 671-1222
Sherry Romanado, députée/MP
@SherryRomanado

SOCIÉTÉ
Arthrite



CHAMBRE DES COMMUNES

Stéphane Bergeron
Député de Montarville

1990, Léonard-de-Vinci, bur. 201
Sainte-Julie, Québec J3E 1Y8
Tel. : 450 922-BLOC (2562)
Stephane.Bergeron@parl.gc.ca
StephaneBergeron.net



Denis Trudel
Député de Longueuil—Saint-Hubert
Chambre des communes
Porte-parole Solidarité sociale

BLOC Québécois

192 rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec) J4H 2X5
450-928-4288
denis.trudel@parl.gc.ca

Le Rapport annuel 2021-2022 est disponible en
version électronique à
Arthriterivesud.org/publications
info@arthriterivesud.org