

4^e Rapport annuel 2022-2023



*Madame Sonia Bélanger, Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés
remettant le Prix Hommage Aînés Québec 2022 à madame
Premela Pearson, présidente fondatrice d'Arthrite Rive-Sud*
[Prix Hommage Aînés | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.gouvernement.qc.ca/fr/actualites/2022/11/10/prix-hommage-aînés-2022)

Table des matières

Arthrite Rive-Sud.....	3
Mot de la présidente et fondatrice	4
Gouvernance	5
Conseil d'administration 2022-2023.....	5
Activités du Conseil d'administration (CA)	5
Les employés d'Arthrite Rive-Sud.....	6
Activités et projets d'ARS en 2022-2023	7
Planification pour 2023-2024.....	10
Vie associative	10
Soutien bénévole.....	10
Reconnaissance	10
Formation	11
Communication et représentation.....	11
Partenariat et Collaboration.....	13
Remerciements.....	15
Annexe 1 : Éventail des activités et programmes d'Arthrite Rive-Sud offerts en 2022-2023 .	16

**Le Rapport annuel 2022-2023 est disponible en
version électronique à
Arthriterivesud.org/publications
info@arthriterivesud.org
438 630-7215**

Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud (ARS) est un organisme sans but lucratif constitué suivant la troisième partie de la loi des compagnies et dont les lettres patentes ont été émises le 26 avril 2019 sous le numéro matricule 1174517889. Il a obtenu son enregistrement comme organisme de bienfaisance auprès de l'Agence de revenu du Canada le 24 août 2021 sous le numéro d'entreprise 727899932RR0002. ARS a obtenu la reconnaissance de la ville de Brossard (2019) et de la Ville de Longueuil (2021) et a une entente avec la bibliothèque de Brossard (2019). Depuis 2021, ARS est admissible au programme PSOC et est un organisme membre de Moisson Rive-Sud.

ÉNONCÉ DE MISSION

ARS est un organisme dédié à informer, à soutenir et à aider les individus et leurs proches à mieux vivre avec toute forme d'arthrite.

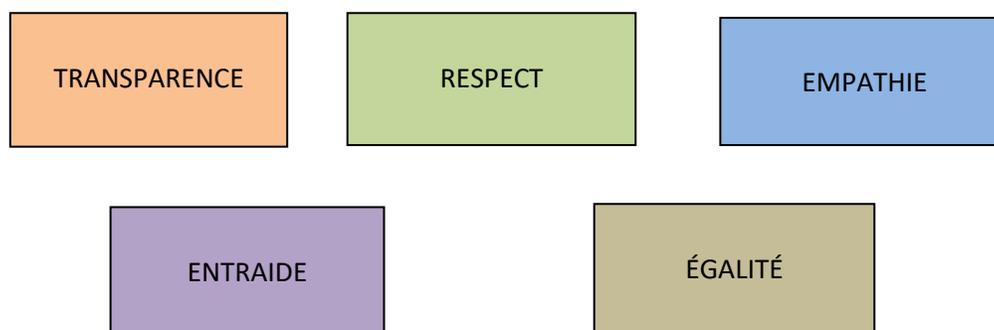
VISION

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

TERRITOIRE PRIORITAIRE

Agglomération de Longueuil.

VALEURS



MEMBRES ET BÉNÉVOLES

Au 31 mars 2023, ARS comptait 135 membres, 27 bénévoles et une liste de distribution du Flash Arthrite de plus de 750 personnes et organismes. Pour l'année 2022-2023, il y a eu plus de 370 participants pour plus de 960 inscriptions

Mot de la présidente et fondatrice



Arthrite Rive-Sud en célébration et en évolution continue

C'est un grand honneur et un privilège en tant que présidente et fondatrice d'ARS de vous accueillir à notre quatrième assemblée générale annuelle (AGA).

Une AGA est un lieu de célébration et nous célébrons ensemble aujourd'hui le fait que chacun d'entre vous a contribué d'une manière ou d'une autre à la viabilité d'Arthrite Rive-Sud. Ce soutien ainsi que les contributions financières, nous a permis de nous concentrer sur notre vision et notre mission. Nous apprécions l'aide pour la continuité et la stabilité de tous nos programmes, services et activités et en sommes humblement reconnaissants. Nous remercions tout particulièrement chacun d'entre vous, car vous faites maintenant partie de cette grande famille qu'est la communauté arthritique de la Rive-Sud.

ARS est en constante évolution et fait des bonds extraordinaires. Même si nous n'avons pas de bureau ni d'espace d'aucune sorte et que nous dépendons de la générosité des autres pour toutes nos activités, nous nous battons contre vents et marées et tenons fermement le fort pour le bien-être des personnes souffrant de douleur et d'arthrite. Nous avons opté pour la durabilité en embauchant des employés passionnés pour ARS. La fin de l'année et le début du nouvel exercice fiscal appellent d'autres célébrations. Au nom du conseil d'administration, j'ai la joie et la fierté d'annoncer deux nominations, celle de M. Nicolas Beaudoin en tant que directeur général et de M. Julien-Charles Lavoie en tant que coordonnateur des activités.

Félicitations à notre personnel. Nous sommes assurés que leur incroyable travail d'équipe permettra à Arthrite Rive-Sud d'atteindre de nouveaux sommets. Nous avons confiance qu'avec vos dons et le financement nécessaire nous pourrions continuer d'offrir ce qu'il y a de mieux à notre clientèle pour leur gestion de l'arthrite et d'une meilleure qualité de vie.

L'année de transition n'a pas été sans défi mais fut incroyable. Le processus d'adaptation et les ajustements continus pour le conseil d'administration, le personnel et toute notre clientèle ont parfois été demandant, mais aujourd'hui nous célébrons et partageons avec vous nos efforts infatigables et les nombreuses activités, réalisations et prix d'ARS. Nous nous concertons, collaborons et partageons avec les organismes communautaires notre mission et participons activement à la représentation et au réseautage avec diverses tables et comités pour la justice sociale et le développement. Nous allons de l'avant en gardant à l'esprit l'inclusivité, l'accessibilité universelle, la diversité sociale et la lutte contre la pauvreté afin que tous puissent avoir des chances égales en matière de santé.

Merci à tous nos bailleurs de fonds- PSOC, Nouveaux Horizons, l'Allocation Éclaireur, le PAAQ et le FQIS (DASAL).

Merci à tous nos donateurs et parlementaires. Merci à tous nos membres, bénévoles et participants.

Premela Pearson

Présidente fondatrice d'Arthrite Rive-Sud

Gouvernance

Conseil d'administration 2022-2023

Premela Pearson, présidente
André Faucher, vice-président
Danielle Jacob, trésorière
Johanne Boisvert, secrétaire
Ron Latchman, administrateur
Caroline Veilleux, administratrice
Andrée Besselle, administratrice

11 rencontres du Conseil
d'administration et plus de 40
rencontres en comités de travail

Activités du Conseil d'administration (CA)

Le CA a administré le siège social, les affaires courantes, les communications, le réseautage et les représentations, et adopté les politiques et procédures requises à une saine gestion. Les membres du Conseil d'administration ont travaillé sur des dossiers spécifiques en cours de mandat, avec 40 rencontres en comité et mise-à-jour hebdomadaire. Les heures de bénévolat incluent la préparation des rencontres, les suivis des dossiers, la rédaction des procès-verbaux, la préparation et l'analyse des états financiers, l'élaboration du plan stratégique, la sélection et l'application à des subventions, et la participation à divers comités dont le comité des ressources humaines, le comité des politiques et procédures, le comité de gestion des bénévoles, et le comité des finances.

Les objectifs de gestion du CA se sont alignés sur son plan d'action et son plan stratégique : toujours garder à l'esprit la vision d'ARS, développer continuellement l'organisme pour aider les individus à vivre avec une meilleure qualité de vie, sensibiliser la communauté, et améliorer le financement et le fonctionnement d'ARS pour sa viabilité à long terme.

Représentation et réseautage à la table régionale du CRC pour la Table Régionale Concertation Aînés Montérégie, ainsi qu'à de nombreuses autres tables locales, comités d'institutions, de villes et d'organismes communautaires – représentent plus de 80 rencontres afin que nos besoins soient entendus et que nous puissions travailler en concertation et en collaboration avec tous.

Voici quelques réalisations spécifiques à l'année 2022-2023 :

- ✓ Développement d'une politique, d'un procédurier et d'un guide du bénévole;
- ✓ Accroissement du soutien financier du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC);
- ✓ Applications continues à des subventions et recherche de financement;
- ✓ Participation à toutes les sessions et exigences de financement;
- ✓ Demande et obtention de subventions : PSOC, Nouveaux-Horizons pour les Aînés (mars 2023), Allocation Les Éclaireurs (mars 2023);
- ✓ Embauche d'un second employé comme chargé de projet;
- ✓ Consultation auprès des participants en utilisant diverses approches : visioconférence, en personne lors des activités, par téléphone, sondages et courriels.
- ✓ Transition importante des tâches organisationnelles des administrateurs bénévoles vers des employés salariés.

Les employés d'Arthrite Rive-Sud



Nicolas Beaudoin, coordonnateur des activités, a une passion pour ARS. Il croit en la cause et va bien au-delà de son mandat pour assurer le succès continu d'ARS. Il veille à ce que toutes les activités soient bien gérées. Il négocie, travaille en réseau et représente ARS avec des normes élevées.

Julien-Charles Lacroix, chargé de projets, se démarque par sa ponctualité, son sens des responsabilités et son attention aux besoins des participants. Il s'acquitte de son mandat au-delà de ce qui est demandé. Son soutien technique est inestimable.



Merci à vous deux pour votre contribution à ARS, vous formez une équipe formidable.

ARS est en mesure de mener à bien sa mission grâce au généreux financement récurrent qui lui est accordé par le PSOC.

Activités et projets d'ARS en 2022-2023

Activités offertes en 2022-2023

Les activités offertes à sa clientèle et au public par ARS en 2022-2023 visent à promouvoir la santé des personnes atteintes d'arthrite en leur fournissant des services, des programmes et des activités afin d'encourager leur autonomie, briser leur isolement, et améliorer leur qualité de vie. ARS est consciente de la nécessité de l'égalité en matière de santé et place donc au cœur de son existence l'inclusion, l'accessibilité universelle, la diversité sociale et la lutte contre la pauvreté.

ARS a offert 34 activités publiques seul ou en partenariat, 7 sessions d'exercices variant entre 10 et 14 semaines chacune et 5 sessions de 6 semaines du programme *Mon arthrite, je m'en charge*. Toutes les activités ont été offertes gratuitement.

Pendant cette période, il y a eu plus de 370 personnes inscrites pour un total de plus de 960 inscriptions. Les activités proposées ont rejoint plus d'une centaine de nouvelles personnes. Les exercices adaptés du mardi, mercredi et jeudi, offerts à une clientèle variée ont été les activités les plus populaires. Il y a eu plus de 220 participants inscrits à au moins une des 3 journées pour un total de près de 420 inscriptions pour les 7 sessions tant en virtuel qu'en présentiel.

Les activités offertes systématiquement en virtuel et présentiel ont été les exercices adaptés avec 40% des participants en virtuel le mardi, et 5% les mercredi et jeudi; et les rencontres d'entraide avec en moyenne 30% en virtuel.



Activités	Nombre d'événements
Conférences	4
Ateliers	9 (5 français, 4 anglais)
Rencontre d'entraide	14 (6 français, 8 anglais)
Exercices adaptés	7 sessions pour un total de 58 semaines
<i>Mon arthrite, je m'en charge</i>	5 sessions de 6 semaines (3 français, 2 anglais)
Activités sociales	7 brunchs mensuels
Flash arthrite	3 publications

Activités d'information grand public

Arthrite Rive-Sud s'est aussi impliqué pour éduquer et sensibiliser le public aux conditions de vie des personnes atteintes d'arthrite en participant à des kiosques, en publiant des informations, en organisant des conférences de sensibilisation et en encourageant les personnes présentant des symptômes arthritiques à consulter et à se faire soigner. ARS fait la promotion de la prévention, l'autonomie et l'auto-prise en charge.

ARS a participé le 7 juin au salon des organismes à Greenfield Park.



ARS était aussi présent à la première Fête de la rentrée organisée par la Ville de Longueuil le 20-21 août 2022 au Parc de la Cité, St-Hubert.

Le 15 octobre ARS a participé au « South Shore Community Fair 2022 : Rebuilding community together » organisé à St-Lambert par le RHSSPT.



Projets 2022-2023

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

ARS a bénéficié entre octobre 2021 et septembre 2022 d'une subvention du ministère de la Santé et des Services sociaux par le biais du Programme Action Aînés Québec (PAAQ). Ce financement a permis d'embaucher un premier employé, et de maintenir les activités en présentiel et en virtuel en permettant aux personnes vulnérables, sensibles à la COVID-19, et à mobilité réduite d'être active et impliqué dans un environnement sanitaire difficile. ARS a pu s'adapter, conserver et augmenter le nombre de participants. Ce projet a aussi permis d'organiser une conférence avec un expert visant à sensibiliser le grand public à l'arthrite.

Projet Exercices physiques adaptés pour la gestion de la douleur

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) pour 2022-2023. Ce financement a permis d'offrir deux programmes d'exercices physiques adaptés aux personnes souffrant de problèmes de mobilité. Ce projet a favorisé la gestion de la douleur en proposant un programme d'exercices pour les personnes à mobilité modérément réduite et un programme pour les personnes à mobilité très réduite (chaise roulante, marchette). Les séances d'exercices ont eu lieu au Centre Espoir Québec. De plus, 10 capsules vidéo d'exercices ont été 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

Pour 2022-2023, ARS a obtenu un financement de la CISSS de la Montérégie-Centre RLS-Champlain par le biais de l'Allocation Éclaireurs, afin de réaliser un projet axé sur le développement d'activités d'exercices adaptés et interactives pour promouvoir la résilience physique et psychologique pour la population en général.

Le programme s'est déroulé sur 12 semaines. Il incluait une conférence sur la résilience, 11 semaines d'exercices adaptés et une rencontre d'autonomisation et d'évaluation. Suite à l'accueil favorable reçu et l'obtention d'une nouvelle subvention, le projet se poursuivra en 2023-2024.

Sondages

Divers moyens ont été utilisés pour évaluer la réponse aux besoins et l'impact des 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. Ces sondages sont importants pour s'assurer de bien répondre aux besoins des personnes arthritiques.

Une consultation virtuelle a eu lieu le 6 mai 2022 auprès des membres et participants d'ARS. Dix-sept personnes étaient présentes. Les participants ont souligné l'importance de sensibiliser

le public, les professionnels de la santé et les décideurs financiers sur la gravité de l'arthrite. Ils ont aussi demandé plus d'information sur les traitements, plus d'activités d'exercices physiques adaptés, ainsi que des activités le soir.

Une évaluation a aussi eu lieu pour le Projet *Exercices physique adaptés pour la gestion de la douleur* le 15 mars 2023 par un évaluateur approuvé par l'organisme financeur.

Planification pour 2023-2024

- ✚ Maintenir la programmation des activités développés en 2022-23, consolider les activités à Brossard et Longueuil.
- ✚ Poursuivre les activités en collaboration visant la communauté en général.
- ✚ Améliorer la présence d'ARS sur internet et les réseaux sociaux.
- ✚ Continuer à promouvoir la cause d'ARS à diverses tables de concertation avec les partenaires pertinents de la région.
- ✚ Travailler en concertation et collaborer avec les organismes communautaires et les institutions.
- ✚ Développer des stratégies et des outils de publicité, promotion et communication.
- ✚ Implanter la nouvelle politique de gestion des bénévoles en 2023-2024.
- ✚ Recueillir des fonds récurrents et non récurrents pour assurer la pérennité de l'organisme.

Vie associative

Un premier événement festif pour les membres et bénévoles d'ARS a eu lieu le 15 décembre 2022 au Centre ESPOIR Québec. Il y avait de la bouffe et des jeux. Merci à Moisson Rive-Sud et aux donatrices et donateurs pour les prix de présence et les gratuits.



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 27 bénévoles au cours de l'année 2022-2023 pour plus de 4500 heures de bénévolat. Parmi eux, 33% ont accumulé plus de 50 heures de bénévolat, 52% sont bénévoles depuis le début, 15% ont débuté leur bénévolat en 2022, 15% ont moins de 60 ans et 37% sont bénévoles dans plus d'une activité.

Reconnaissance

Nous aimerions souligner la générosité et le soutien de nos conférencier-ières bénévoles, des kinésiologues qui nous ont conseillés pour nos programmes d'exercices adaptés, l'ergothérapeute, notre mentor pour son soutien continu, notre organisateur communautaire au CISSSMC pour sa contribution, l'équipe de soutien du CDC, les organismes communautaires pour leur implication généreuse et leur soutien pour l'espace, la promotion et la publicité, et tous nos fidèles participants, nos membres loyaux, nos nombreux et généreux bénévoles, et les membres dévoués de notre personnel.

Formation

Arthrite Rive Sud en collaboration avec Formatio, un organisme partenaire, ont offert un atelier gratuit à sa clientèle pour sensibiliser à la sécurité Internet lors de la participation à des activités en ligne. 25 personnes s'y sont inscrites.

Une formation de base axée sur les particularités d'œuvrer dans un organisme axé sur la santé et l'arthrite, a été offerte à quelques 10 bénévoles, membres du CA et employés le 1^{er} mars. D'autres séances de cette formation sont prévues au cours des prochains mois.

Communication et représentation

Publications, publicités, entrevues, média sociaux

Flash Arthrite est un bulletin d'information publié 3 fois par année en français et anglais et distribué à plus de 750 organismes et individus. Il est principalement distribué dans l'agglomération de Longueuil. On y retrouve le calendrier des activités d'ARS et des informations récentes sur l'arthrite.

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.

Entrevue de Premela Pearson avec CBC-News, 19 avril 2022 :
<https://www.cbc.ca/player/play/2024454211748/>

Le Courrier du Sud, Prix hommage aînés Montérégie, 17 octobre 2022 :
<https://www.lecourrierdusud.ca/trois-aines-dici-honores/>

Cérémonie de remise du Prix hommage Aînés Québec 2022, le 2 novembre :
<https://www.facebook.com/TRCAM.CA/videos/542634277689992/>
<https://www.facebook.com/TRCAM.CA/photos/pcb.1947017658837100/1947017608837105>

Autres publicités dans des info-lettres et réseaux sociaux : Le Coursier (CDC), site WEB de la ville de Brossard, Ma Bibliothèque (Bibliothèque de Brossard), la Société de l'arthrite, The MEPECER (Partenariat de l'est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise), MWCN (Réseau communautaire Montérégie Ouest), The Advisor South Shore (ARC Assistance and Referral Centre), Le courrier du Sud. Autres diffusions à travers des organismes dont la Table de concertation de Brossard, la Table de concertation Alliance Aînés, la Table régionale de concertation aînés-Montérégie, la Regional Health and Social Services Partnership Table.

Représentations, réseautage et participation à des événements

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

ARS est présente à de nombreux événements demandés par les parlementaires à différents niveaux - municipal, provincial et fédéral. ARS soutient, agit en concertation et collabore également avec de nombreux organismes communautaires et assiste à leurs AGA et autres événements de réseautage tels que les forums. ARS participe également aux activités des comités de développement communautaire et social et cherche constamment à se tenir au courant des dernières informations qu'ils diffusent. ARS participe à des événements promotionnels et échange de l'information avec les villes de Brossard et de Longueuil. ARS a participé à plus de 80 réunions pour le bien-être de la communauté et pour la santé durable.

Représentation et réseautage à des tables et comités

- La Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROCM) ;
- La Table régionale de concertation Aînés Montérégie (TRCAM);
- Regional Health and Social Services Table (RHSSPT);
- La Table de concertation de Brossard - CoCo;
- La Table de concertation Alliance Aîné.e.s de l'agglomération de Longueuil;
- La Table de Concertation des groupes de Femmes de la Montérégie
- Collectif Greenfield Park – Comité de pilotage;
- Comité Portrait social de Brossard;
- Comité Social et services Santé;
- Gouvernance DSVL – Comité de pont;
- Commission accessibilité universelle – ville de Brossard;
- Service des loisirs de Brossard;
- Service des loisirs de Longueuil.



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 dont cinq subventions gouvernementales. Un merci spécial au financement récurrent obtenu du programme PSOC.

Partenariat et Collaboration

Partenaires

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

Collaborateurs (par ordre alphabétique)

- Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage
- Bibliothèque de St-Lambert
- Bibliothèque George Dor de Longueuil
- Centre d'aide aux organismes communautaires (COCO)
- Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Est
- Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Ouest
- Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDCAL)
- École de physiothérapie et ergothérapie de l'Université McGill
- Moisson Rive-Sud
- Novalex
- Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur de l'université McGill (RQECD)
- Service de l'organisation communautaire (CISSSMC) – Kinésiologue

Organismes communautaires collaborateurs (par ordre alphabétique)

- Action catholique Montréal
- Action Prévention Verdun et La Station
- Alliance Carrière Travail
- Association Canado-Péruvienne
- Association de fibromyalgie, région Montérégie
- Association de la communauté noire de la Rive-Sud de Montréal
- Association des Femmes d'ici et d'ailleurs
- Centre communautaire La Résurrection
- Centre communautaire St-Antoine 50+
- Centre ESPOIR Québec
- Centre Sino-Québec de la Rive-Sud
- Centre social d'aide aux immigrants
- Fondation Famille Alpha
- Formatio
- La Communauté Filipino canadienne de la Rive Sud
- Le Centre pour femmes Com'femme
- Leisure Club
- Maison des Tournesols
- Maison internationale de la Rive-Sud
- Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (MEPEC)
- Porte Jaune
- Répits Aînés Montérégie
- Réseau Communautaire de la Montérégie Ouest (MWCN)
- Soutien spécialisé aux ressources communautaires (ARC)
- Vigie Rive-Sud

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.



Dans le cadre de la journée des aînés, le 1^{er} octobre, la Table régionale Concertation Aînés-Montérégie (TRCAM) a honoré cinq personnes de la Montérégie qui contribuent à la qualité de vie et au bien-être de leurs pairs. Madame Premela Pearson a reçu cet hommage pour son implication au sein d'Arthrite Rive-Sud et son engagement sur plusieurs comités et tables de concertation axés sur les aînés. Son implication vise à travailler pour la sécurité et le bien-être de toutes les personnes âgées de toutes les communautés.

Sur la photo, on reconnaît madame Premela Pearson au centre avec Pierre-Paul Côté, et Micheline St-Arneault, membres du conseil d'administration du TRCAM.



Madame Pearson a de plus été choisie par la TRCAM pour représenter la Montérégie au prix provincial Hommages Aînés 2022 remis le 2 novembre par madame Sonia Bélanger, ministre déléguée de la Santé et aux Aînés. Ce prix reconnaît l'implication bénévole des aînés au sein de leur communauté. Madame Premela Pearson, une résidente de Brossard et la présidente fondatrice d'ARS a reçu ce prix.



Pour une deuxième fois, 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.



Remerciements

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 réaliser sa mission à travers une grande diversité d'activités adaptées.

Nous remercions les 36 donateurs privés, les commanditaires, et les subventionneurs qui contribuent financièrement au maintien des activités gratuites ou à faible coût et au développement d'Arthrite Rive-Sud.

- Linda Caron, députée de La Pinière
- Sherry Romanado, députée fédérale de Longueuil-Charles-Lemoyne
- Christian Dubé, député de La Prairie
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Ian Lafrenière, député de Vachon
- Alexandra Mendès, députée fédérale de Brossard-Saint-Lambert
- Shirley Dorismond, député de Marie-Victorin
- Nathalie Roy, députée de Montarville
- Denis Trudel, député fédéral de Longueuil-Saint-Hubert
- Yves-François Blanchet, député fédéral de Beloeil-Chambly
- Alain Therrien, député fédéral de La Prairie
- Isabelle Poulet, députée de Laporte
- Stéphane Bergeron, député fédéral de Montarville
- Jean-François Roberge, député de Chambly

Nous remercions le Gouvernement du Canada pour les subventions reçues 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 en 2022-2023

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. Il y a eu 4 conférences :

- Vendredi 6 mai 2022, 13h30-15h30 : Les secrets d'une longue vie active et en santé par monsieur Francis Gilbert, kinésiologue. Bibliothèque Georgette-Lepage, Brossard.
- Conférence 6 juin, 2022, 19h-20h : La santé durable avec le Dr. Jean-Pierre Després de du centre VITAM de l'université Laval. AGA d'ARS, Centre socio-culturel, Brossard. (38 personnes)
- Mardi 13 septembre, 2022, 13h30-15h30 : Mieux vivre avec l'arthrite et l'arthrose au quotidien avec madame Ada Pagnotta, ergothérapeute. Bibliothèque George Dor, Longueuil. (14 participants)
- Jeudi 15 septembre 2022, 13h30 : La résilience avec Eudoxie Adopo, kinésiologue. Centre ESPOIR Quebec Inc. (30 participants)

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. ARS dispose d'une banque de 8 ateliers, dans les deux langues. La série d'ateliers « Plein Feux sur... » traite plus spécifiquement d'une forme d'arthrite, soit La goutte, L'arthrose, et L'arthrite inflammatoire. Il s'est tenu 9 ateliers dont 5 en français et 4 en anglais. Ils ont attiré plus de 110 participations en collaboration avec 6 organismes, dans les bibliothèques et organismes communautaires de diverses villes du territoire desservi.

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 en petits groupes et d'une durée de 6 semaines à raison de deux heures par semaine. Il y a eu 4 sessions de 6 semaines, rejoignant 49 personnes à Brossard et Longueuil.

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. Il y a eu 14 rencontres dont 8 en anglais et 6 en français pour près de 110 inscriptions dont le tiers en virtuel (en moyenne).

Exercices physiques adaptés à l'arthrite : L'instructeur, Jean Proulx, prépare à chaque séance une heure d'exercices qui tient compte des contraintes des arthritiques et de la gestion de la douleur— échauffement, aérobic, étirements, musculation. Les exercices se font debout ou assis. Cette année, il y a eu 3 programmes adaptés les mardis, mercredis et jeudis, de 10 semaines au printemps, à l'automne et à l'hiver. Un total de près de 220 personnes s'y sont inscrites à au moins une des 7 sessions et de près de 420 inscriptions au total des 7 sessions, en présentiel (60%, 95%, 95%) ou en virtuel (40%, 5%, 5%).

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. Il y a eu près de 125 inscriptions aux 7 brunchs mensuels, le brunch de célébration des membres et bénévoles, et le brunch lors de l'évaluation du programme d'exercices adaptés pour la douleur.




JE SUIS LÀ POUR VOUS!

NOUS JOINDRE :
450 618-7312 | 450 618-7519
CHRISTIAN.DUBE.LAPO@ASSNAT.QC.CA

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



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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

NOUS JOINDRE :
498, Boulevard Roland-Thérien
Longueuil (QC) J4H 3P9
Téléphone : 450-603-3172



Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 2.111
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
6300, avenue Auteuil
Bureau 425
Brossard (Québec) J4Z 3P2
Tél. 450 678-0611
Linda.Caron.LAPI@assnat.qc.ca

@Linda_Caron | lindacaronplq
LindaCaronLaPiniere | Linda Caron



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Jean LAFRENIÈRE
DÉPUTÉ DE VACHON
TOUJOURS LÀ POUR VOUS!

MINISTRE RESPONSABLE DES RELATIONS AVEC LES PREMIÈRES NATIONS ET LES INUIT
450 676-5098
jean.lafreniere.VACHON@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Isabelle POULET
DÉPUTÉE DE LAPORTE
JE SUIS LÀ POUR VOUS!

450 672-1885
Isabelle.Poulet.LAPO@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC

JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Shirley Dorismond
Députée de Marie-Victorin
Adjointe parlementaire du ministre responsable des Services sociaux

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.65
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. 581 628-1028

Bureau de circonscription
550, chemin de Chambly, suite 010
Longueuil (Québec) J4H 3L8
Tél. 450 651-9365
Shirley.Dorismond.MAVI@assnat.qc.ca



Nathalie Roy
Députée de Montarville
Ministre de la Culture et des Communications

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



TOUT QUÉBEC

YVES-FRANÇOIS BLANCHET
Député de Brossard-Chambly et chef du Bloc Québécois

450 658-0088 - 1 877 741-7802
yves-francois.blanchet@parl.gc.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



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



ALAIN THERRIEN
Député de La Prairie
Leader du Bloc Québécois à la Chambre des communes

BLOC Québécois
66 route 137, bureau 200
Deslon, QC J5B 0A1
450-632-3383
alain.therrien@parl.gc.ca



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



CHAMBRE DES COMMUNES

Stéphane Bergeron
Député de Montarville

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