

Dans ce numéro

Mot de la Présidente Fondatrice

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

2

Calendrier - Automne 2025

3

Adhésion à votre organisation Droits et responsabilités

4

Conseil pour le bien-être

5

Collaboration et bénévolat et Remerciements

6

Éditeur

Arthrite Rive-Sud

Publié trimestriellement

Accueil téléphonique ARS :
(438) 630 7215 poste 104
info@arthriterivesud.org

Pour suivre ARS :

<https://arthriterivesud.org>
facebook.com/ARS.OSBL

Pour faire un don :

financement@arthriterivesud.org

ARS émet des reçus pour usage
fiscal pour tous les dons

Remerciement à l'équipe de
Arthrite Rive Sud qui a contribué à
cette édition.

*Les articles de cette publication, qu'ils
soient originaux, traduits ou modifiés, sont
présentés uniquement à titre informatif.
Ils ne peuvent en aucun cas se substituer
à un avis ou à un diagnostic médical.
Vous devez consulter votre médecin si
vous vous posez des questions au sujet
d'une activité, d'un diagnostic ou d'un
traitement.*

Mot de la présidente fondatrice

Arthrite Rive Sud accueille l'automne dans toute sa splendeur et ses couleurs avec une vigueur et une résilience renouvelées. Septembre est le mois de la sensibilisation à l'arthrite et le mois national de la sensibilisation à la douleur. Nous devons sensibiliser le public par tous les moyens possibles afin de lutter contre cette condition chronique dévastatrice. Veuillez porter du bleu, la couleur de l'arthrite, et promouvoir notre organisation auprès de tous ceux qui en ont besoin.

La Journée mondiale de l'arthrite 2025 est un événement célébré le 12 octobre dans le but de sensibiliser le public à l'arthrite, à son impact sur la vie quotidienne et à l'importance d'un diagnostic et d'un traitement précoces. De nombreuses personnes vivent avec des douleurs articulaires sans recevoir de traitement approprié. Dites-leur qu'elles ne sont pas seules, que nous sommes ensemble dans cette lutte pour vivre mieux chaque jour.

C'est entre vos mains, passez à l'action. Tel est le nouveau thème de la Journée mondiale de l'arthrite 2025. Impliquez-vous et participez activement à nos activités, car l'activité physique est essentielle à notre bien-être général. Aidez-nous en devenant membre de l'ARS et faites un don pour nous permettre de maintenir notre personnel et nos activités. Nous sommes toujours à la recherche de locaux et espérons que 2025 nous apportera cet espace tant attendu.

La chaleur estivale n'a pas découragé les bénévoles du CA et le personnel résilient d'Arthrite Rive Sud. Au contraire, leur travail acharné et leurs efforts ont porté leurs fruits. Nous avons une nouvelle directrice générale, Anne Létourneau, qui nous mènera vers de nouveaux sommets grâce à toute son expérience. Nous avons également un nouveau bénévole, Thierry Nguimamba qui siégera à notre conseil d'administration et qui partagera avec nous son expérience dans le domaine des organismes à but non lucratif.

Malgré les nombreux défis liés au manque de financement, à l'absence de locaux, à l'absence de certains membres du personnel et du conseil d'administration, nous avons réussi à traverser un autre été. Que vous soyez tous bénis pour votre dévouement et votre générosité. Une équipe qui travaille ensemble survit ensemble, quoi qu'il arrive. Nous poursuivons notre lutte contre cette maladie chronique dévastatrice.

Ensemble, nous survivrons et ensemble, nous réussirons.
Merci mille fois

Votre présidente fondatrice au service de la communauté.

Premela Pearson



Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Mai



Nous avons présenté une séance d'information, suivie d'exercices adaptés « Arthrite ? » JE M'INFORME ET JE BOUGE! durant la semaine des aînés de Longueuil présentée le 14 mai 2025. Nous avons accueilli 52 personnes lors de cette activité.

Nous avons été présents lors du salon des aînés qui s'est tenu à l'hôtel de ville de Longueuil. Environ 50 personnes se sont arrêtées pour discuter avec nous.



Juin 2025



Nous voulons remercier tous les 67 membres qui ont été présents lors de notre 6^e assemblée générale annuel. Ce fût un bel événement rassembleur, accompagné d'un petit goûter.

Nous avons tenu un kiosque le 12 juin 2025 au Parc de la Cité lors de la 4^e édition de la Marche contre la maltraitance.

Juillet et août

L'événement marquant du mois d'août, Mme Isabelle Poulet nous a invités à rencontrer la ministre des Aînés, Mme Sonia Bélanger. Celle-ci nous a présenté sa vision et son plan d'action portant sur la fierté de vieillir et nous a permis de faire connaître les besoins des personnes atteintes d'arthrite. .

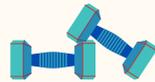
Brunch mensuel

Le dernier brunch a eu lieu en mai dans une ambiance décontractée et joyeuse. Ce fut notre première rencontre sociale de l'année qui s'est tenue au restaurant Barbie's de Brossard. Les brunchs ont repris le 5 septembre dernier. Il se poursuivront tous les premiers vendredi du mois.





Activités Automne 2025



Exercices adaptés

- **Lundi de 9 h30 à 10h30** à l'Aréna Cynthia-Coull à Greenfield Park
- **Mardi de 10h00 à 11h00** au Centre communautaire La Résurrection à Brossard
- **Mardi de 15h30 à 16h30** au Centre communautaire René-Veillet à Longueuil
- **Mercredi de 14h00 à 15h00** au Centre ESPOIR à Saint-Hubert
- **Jeudi Dance adaptée de 10h00 à 11h00** au Centre ESPOIR à St-Hubert



Causons d'arthrite

Nous vous invitons à une discussion portant sur l'arthrite à la bibliothèque de Georgette Lepage située au 7855, avenue San Francisco, à Brossard.

Il y aura des présentations et une période de discussion à la fin. Chaque sujet vous aidera à mieux gérer votre arthrite.

Les dates prévues sont les suivantes :

- le 6 octobre en français et le 20 octobre en anglais
- le 3 novembre en français et le 10 novembre en anglais



Pour participer, vous devez vous inscrire sur le site internet de la bibliothèque biblio.brossard.ca.

Notre programme de L'auto-gestion de la douleur "Mon arthrite, je m'en charge" en français et I take care of my arthritis en anglais, va bientôt commencer.

Bienvenue aux co-animateurs



Adhésion à votre organisation - Droits et responsabilités

Lorsque Arthrite Rive Sud a été créé en 2019, son objectif principal était, et est toujours, de fournir aux personnes souffrant de diverses formes d'arthrite des informations et des techniques pour réduire leur douleur et améliorer leur souplesse, améliorant ainsi leur bien-être. L'intention était, et reste, la même, nous sommes inclusifs et ouverts à tous. L'objectif principal était de proposer des activités gratuites ou à très faible coût pour offrir ces avantages.

Cependant, aucune organisation ne peut fournir des services sans aucun coût. Nous avons besoin de votre aide pour votre adhésion annuelle. À l'automne 2024, votre conseil d'administration a discuté de la meilleure façon de traiter les renouvellements d'adhésion. Une date commune remplaçant les dates variables existantes a été fixée au 30 juin de chaque année qui donne droit de vote à l'assemblée générale annuelle.

Une légère modification de notre structure tarifaire annuelle a également été décidée : 25 \$ pour les membres individuels ayant le droit de vote, 55 \$ pour les membres familiaux (doivent habiter à la même adresse) avec un seul vote par famille et 60 \$ pour les membres corporatifs sans droit de vote.

Par conséquent, afin de garantir une compréhension claire du processus d'adhésion :

- les nouveaux membres peuvent adhérer à tout moment, mais leur adhésion prend fin le 30 juin.
- les demandes de renouvellement d'adhésion seront acceptées à partir du 1er mai (dans le but d'étaler le processus sur plusieurs mois) jusqu'au 30 juin de l'année suivante (jusqu'à 14 mois plus tard).
- Les membres en règle au 1er août ont la priorité pour les activités d'automne (à partir de septembre).
- Les membres en règle au 1er décembre ont la priorité pour les activités d'hiver (à partir de janvier).
- Les membres en règle au 1er mars ont la priorité pour les activités du printemps (à partir d'avril).

Les cotisations pour l'exercice financier 2025-2026 de l'ARS restent inchangées, telles qu'indiquées ci-dessus. Afin de garantir l'accès à tous, aucun frais d'activité n'est actuellement prévu. Cependant, pour ceux qui peuvent contribuer davantage, nous vous encourageons à faire un don. En tant qu'organisme de bienfaisance, l'ARS délivrera un reçu fiscal pour la partie correspondant au don.

Conseils santé

Alors que l'automne s'installe, les personnes atteintes d'arthrite peuvent ressentir davantage de douleurs et de raideurs articulaires. Il est essentiel de rester actif malgré le froid, car le mouvement aide à réduire les symptômes. Des activités douces comme le yoga, la marche ou la natation sont recommandées. L'alimentation joue aussi un rôle important : les soupes riches en légumes et en nutriments peuvent apporter réconfort et bienfaits. Le sommeil devient crucial avec les journées plus courtes et une routine apaisante peut améliorer sa qualité de sommeil. Il est aussi important de bien se couvrir pour garder les articulations au chaud. Maintenir des liens sociaux aide à combattre l'isolement et favorise le bien-être mental. En bougeant, en mangeant sainement, en se reposant et en socialisant, on peut pleinement profiter de la saison automnale.

Vous pouvez lire l'article complet en suivant le lien ci-dessous :
[Cinq conseils d'autosoins pour l'automne | Société de l'arthrite du Canada](#)



Des activités adaptées pour garder la forme

L'activité physique englobe tous les mouvements qui sollicitent les muscles et augmentent le rythme cardiaque, comme marcher, jardiner ou faire du sport. Elle peut être structurée (exercice) ou intégrée à la vie quotidienne. Il existe plusieurs types d'exercices : thérapeutiques, d'amplitude de mouvement, de renforcement, d'endurance et ceux qui combinent corps et esprit comme le yoga. Chacun joue un rôle dans le maintien de la santé, la gestion de la douleur et l'amélioration du bien-être. Même les tâches ménagères comptent comme activité physique. L'important est de bouger régulièrement, selon ses capacités et ses besoins.

Pour en savoir plus, suivez le lien ci-dessous :
[Découvrir l'activité physique | Société de l'arthrite du Canada](#)



Temoignage...

Les exercices, la danse adaptée et les conférences présentent le bon niveau de difficultés et aussi des informations pertinentes à mon âge et à ma situation. Cela m'aide beaucoup. Continuer votre beau travail en offrant une belle variété d'activités dans des lieux faciles d'accès. Vos sujets de conférence sont toujours intéressants.

Anonyme

Collaboration et bénévolat

☀️ **Envie de faire une différence ? Devenez bénévole ! ☀️**

Votre temps, votre énergie et votre sourire peuvent transformer des vies. Chaque geste compte, chaque présence apporte du réconfort et de l'espoir. En vous impliquant, vous contribuez directement au mieux-être des personnes atteintes d'arthrite.

Rejoignez une équipe bienveillante, dynamique et engagée
 Ensemble, on va plus loin !

Faites le premier pas aujourd'hui : devenez bénévole et soyez le cœur de notre mission.

👉 **Pour devenir bénévole chez nous, écrivez nous à : info@arthriterivesud.org**



Merci à nos membres et nos participants !



Un grand merci à nos donateurs privé et public !



Un immense merci à nos associé et partenaires communautaires pour leur engagement et leur soutien !



Si vous avez besoin de parler à un professionnel en intervention psychosociale, vous pouvez appeler Info-social 811 (option 2) Service téléphonique gratuite et confidentiel, 24 heures tous les jours de l'année : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>