

INFOLETTRE PRINTANIÈRE

MARS 2026



Un mot du président

Chers membres,

Ce printemps, votre conseil d'administration vous prépare une saison **revitalisante**, remplie de projets concrets pour mieux vous accompagner, où que vous soyez dans votre parcours avec la maladie de Parkinson ou comme proche aidant.

Nous allons notamment améliorer notre accessibilité et notre façon de communiquer avec vous en faisant appel à des spécialistes pour concevoir un nouveau site web moderne, simple à consulter et adapté à vos besoins.

En collaboration avec un groupe de gens d'affaires de la Montérégie, nous organisons aussi une soirée gastronomique le mercredi 29 avril 2026 à Saint-Hyacinthe, dont les profits permettront de soutenir le développement de nos services et d'être encore plus présents auprès des proches aidants.

Richard Trudeau, président du conseil d'administration

1. Un nouveau site web

Pour mieux vous informer et nous rejoindre, Parkinson Montérégie se dote d'un site web moderne, accessibles et convivial. Ce futur site vous permettra de:

- *Découvrir l'organisme, sa mission et ses valeurs.*
- *Mieux comprendre la maladie de Parkinson et connaître les ressources fiables disponibles.*
- *Suivre facilement nos services et activités, que vous soyez une personne atteinte ou un proche aidant.*
- *Communiquer plus simplement avec nous.*
- *Faire un don en quelques clics pour soutenir notre mission.*



La mise en ligne est prévue pour l'automne 2026, juste à temps pour le début de notre nouvelle saison d'activités.

2. Notre offre de services - Printemps 2026

Ce printemps, plusieurs activités sont offertes dans les différents pôles de Parkinson Montérégie afin de bouger, de briser l'isolement et d'échanger entre personnes atteintes et proches aidants. Un nouveau pôle à Châteauguay accueillera un groupe d'essai en marche nordique.

Pôle de Longueuil

Au Pôle de Longueuil, nous vous proposons des activités pour vous garder actifs, motivés et entourés.

Activité	Journée	Horaire	Dates	Lieu
Marche Nordique	Mardi	10h30 à 11h30	7 avril au 23 juin 2026 (12 semaines)	Parc Michel Chartrand Longueuil (Neuromotrix)
Boxe adaptée	Samedi	11h00 à 12h00	18 avril au 20 juin 2026 (10 semaines)	Club de boxe olympique, 1175 ch. Du Coteau Rouge Longueuil (inscription 75\$)

Pour renseignements et inscriptions pour la Marche Nordique: Neuromotrix (438) 377-9010

Pour renseignements et inscriptions pour la Boxe Adaptée: Richard Trudesau (514) 943-7583 ou richardtrudeau6@gmail.com

Pôle Saint-Constant

À St-Constant, l'activité Neuro Équilibre vous offre un moment pour travailler votre équilibre en douceur et en sécurité dans un environnement accueillant.

Activité	Journée	Horaire	Dates	Lieu
Neuro Équilibre	Mercredi	10h30 à 11h30	8 avril au 17 juin 2026 (11 semaines)	Centre MOTTO, 310 Wilfrid -Lamarche, St-Constant

Pour renseignements et inscriptions : Neuromotrix (438) 377-9010

Pôle Maskoutain

Le Pôle Maskoutain propose une belle variété d'activités (stretching, café causerie, neuro-équilibre et boxe adaptée) pour prendre soin du corps, de l'esprit et du lien social.

Activité	Journée	Horaire	Dates	Lieu
Stretching	Lundi	14h45 à 15h45	13 avril au 8 juin (relâche 18 juin, 8 semaines)	Loisirs St-Joseph, 950 Desranleau Est. Professeur: Jolène Bélisle
Boxe adaptée	Jeudi	11h00 à 12h00	16 avril au 11 juin 2026 (9 semaines)	Gym Les Apprentis Cham- pions, 3198 Girouard O. Prof.: Steve Choquette
Café causerie	Mardi (2e du mois)	9h30 à 11h30	14 avril, 12 mai et 9 juin (3 rencontres)	Brulerie Mondor, 1385 des Cascades, animatrice: Pierrette Brière
Neuro- équilibre	Mercredi	14h15 à 15h15	15 avril au 10 juin (9 semaines)	Loisirs St-Joseph, 950 Desranleau Est. Professeur: Jolène Bélisle

Pour Renseignements et inscriptions : Pierrette Brière à briere@cgocable.ca au (450) 774-0079

Pôle de Varennes

Le Pôle de Varennes vous propose des activités ralliant la détente, la forme physique et l'aspect sociale.

Activité	Journée	Horaire	Dates	Lieu
Yoga sur chaise	Mercredi	10h30 à 11h30	25 mars au 10 juin 2026 (12 semaines)	Espace des Bâtisseurs, salle de danse, 2022 Place du 350e Animatrice: Jocelyne
Club de marche Les vigoureux	Lundi	9h30 à 11h00	12 janvier au 22 juin 2026	Stationnement du Polydôme, Animateur: Jacques Award
Café rencontre	Vendredi (dernier du mois)	10h30 à 12h00	27mars, 24 avril, 29 mai et 19 juin 2026	Espace des Bâtisseurs, 2022 Place du 350e Animateur: Yvan Demers

Pour Renseignements et inscriptions : Yvan Demers à yfdemers@gmail.com au (514) 912-4870

Pôle de Chateauguy: session d'essai

Activité	Journée	Horaire	Dates	Lieu
Marche Nordique	Jeudi	10h30 à 11h30	30 avril au 4 juin 2026 (6 semaines)	Parc Fernand-Séguin Chateauguy

Pour Renseignements et inscriptions : Neuromotrix (438) 377-9010

Nouveauté ce printemps: Initiation à l'escalade

Le plus haut centre d'escalade intérieur au Québec

Vous avez le goût d'une nouvelle activité. Sous la supervision d'un instructeur, grimpez sur un mur d'escalade. L'équipement est fourni.

Canyon Escalade, 1775 Chemin de St-Jean, La Prairie

Pour toutes informations rejoindre Léa Lemay-Lapointe de Neuromotrix: (438) 377-9010



3. Une conférence très appréciée sur la fiscalité s'est tenue à Varennes



Le 30 janvier 2026, une conférence sur la fiscalité et la maladie de Parkinson a eu lieu à Varennes, animée par Serge Laflamme, lui-même diagnostiqué, accompagné d'une bénévole de l'OBNL Finautonome. Plus de 35 personnes ont pu y découvrir des outils concrets pour mieux comprendre les possibilités fiscales qui peuvent alléger un peu le quotidien.

Le point de départ est le formulaire de l'ARC T2201 – Certificat pour le *Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)* – qui ouvre la porte à plusieurs programmes fiscaux provinciaux et fédéraux. Les critères d'admissibilité ont été expliqués en détail afin d'aider les participants et leurs proches à mieux s'y retrouver.

Si vous n'avez pas pu assister à la rencontre, vous pouvez visiter le site de Finautonome: (<https://www.finautonome.org/>) et profiter gratuitement de leurs services d'accompagnement.

4. Assemblée générale annuelle-4 mai 2026

Votre présence est importante pour nous!

Notre assemblée générale annuelle se tiendra le **4 mai 2026 à 19 h**. Ce sera un moment privilégié pour vous informer des projets en cours, mais surtout pour entendre vos idées, vos priorités et vos besoins, comme personne atteinte ou comme proche aidant.

Vous recevrez sous peu l'avis de convocation et le projet d'ordre du jour. Nous vous invitons à réserver cette date dès maintenant et à cliquer sur le lien d'inscription pour recevoir la documentation de l'assemblée.

Contact : Nicole Mercier, Secrétaire du CA – nmercier183@gmail.com

5. Nos prochaines levées de fonds

5.1 Soirée gastronomique-29 avril 2026

Nous avons le privilège de pouvoir compter sur l'appui du milieu des affaires pour organiser une grande soirée gastronomique le **29 avril 2026**, à la salle Parcours Gourmand, 1101 Grand Rang, à La Présentation. Notre président d'honneur, **M. Sylvain Lavallée**, lui-même atteint de la maladie de Parkinson, est un philanthrope engagé qui croit profondément au développement de Parkinson Monétégie.

Le repas, signé par le **chef Roland Bambach**, proposera une expérience culinaire unique mêlant héritages belge/allemand et terroir québécois. En plus de passer une soirée mémorable, votre participation contribuera directement au maintien et à l'amélioration de nos services.

Pour de plus amples informations : Nicole Rouillier au (514) 953-7687



5.2 Parcours Montérégie à Ste-Julie

Le Parcours Montérégie, notre marche annuelle de levée de fonds, aura lieu le **samedi 19 septembre 2026**, au parc N.-P. Lapierre, 2040 rue Borduas à Sainte-Julie.

De plus amples informations vous seront envoyées dans la prochaine info-lettre.

6. Demande de soutien financier- Programme PSOC

Nous avons déposé une deuxième demande au *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC) pour obtenir des fonds dédiés au développement de services adaptés aux besoins de nos membres.

Nous espérons être reconnus dans notre mission sociale et obtenir des fonds récurrents au bénéfice de nos membres et de leurs proches aidants.



7. Hommage à Mme Flore Barrière - Don d'organes



Nous avons appris avec une grande émotion que **Mme Flore Barrière**, la fondatrice du pôle maskoutain, avait fait don de ses organes avant d'obtenir l'aide médicale à mourir. Un reportage de Radio-Canada a mis en évidence l'altruisme et la générosité de cette femme unique qui nous a laissé un héritage de dévouement et de don de soi.

Nous vous invitons à visionner ce touchant reportage pour honorer sa mémoire: <https://fb.watch/FkCXZ90FOz/?fs=e>

Parkinson Montérégie- Ensemble, on avance!

Photos souvenirs de janvier et février 2026



Évènement du jeudi 8 janvier 2026.

Dîner de la Nouvelle Année au Pôle Maskoutain



Évènement du vendredi 27 février 2026.

Café rencontre au Pôle de Varennes.