



MONTÉRÉGIE

INFOLETTRE

SEPTEMBRE 2026



Parcours Montérégie 2026

MARCHONS ENSEMBLE CONTRE LE PARKINSON

Bouger, c'est la vie. Donner, c'est l'espoir.

Le samedi 19 septembre 2026, Parkinson Montérégie vous invite à sa 4e édition du Parcours Montérégie, une marche solidaire qui rassemble familles, amis, bénévoles et donateurs autour d'une même cause. Derrière chaque participant se cache une histoire : un parent, un conjoint, un ami qui vit avec la maladie de Parkinson. En marchant à nos côtés, vous leur dites qu'ils ne sont pas seuls.

Votre don, un impact bien réel

Grâce à votre générosité, Parkinson Montérégie offre à ses membres des activités accessibles qui les aident à préserver leur autonomie ainsi que leur bien-être physique et mental :

- Des **activités physiques adaptées** pour conserver la mobilité et l'équilibre;
- **Du soutien et de l'écoute** pour les personnes atteintes et leurs proches aidants;
- **De l'information fiable** pour mieux comprendre et vivre avec la maladie;
- Des occasions de **briser l'isolement** et de tisser des liens.

Joignez-vous à la marche

DATE : le samedi 19 septembre 2026, dès 11 h

LIEU : Parc N.-P. Lapierre, 2040 rue Borduas, Sainte-Julie (QC) J3E 2J1

DÉPART DE LA MARCHÉ : vers 12 h, dans les sentiers du parc.



Comment participer

FAIRE UN DON

Pour un don individuel : appuyez sur le bouton **FAIRE UN DON** et choisissez **À LA CAMPAGNE GÉNÉRALE**.

Pour soutenir un participant en particulier : appuyez sur le bouton **FAIRE UN DON** et choisissez **L'INDIVIDU** de votre choix.

** Un reçu pour fins d'impôt vous sera transmis pour tout don de 20 \$ et plus.*

S'inscrire au Parcours

Appuyez sur le bouton **S'INSCRIRE ET COLLECTER DES FONDS**, puis invitez vos proches à vous appuyer. : <https://www.zeffy.com/fr-CA/peer-to-peer/parcours-parkinson-monteregie--2026>

Besoin d'aide ou de renseignements? Écrivez-nous à info@parkinsonmonteregie.ca.

Il nous fera plaisir de vous accompagner.

Merci d'être là avec nous.

** L'inscription des participants est entièrement gratuite.*



DU NOUVEAU À L'AUTOMNE

Mise en place de séances de ping-pong

Le projet pilote du 10 juillet a connu un vif succès : parmi les 12 participants sondés, 9 souhaitent poursuivre l'activité régulièrement. Bien que le sondage présumait des séances à Varennes, un partenariat avec le Club de tennis de table de Longueuil pourrait attirer davantage de participants.

Ce projet de ping-pong adapté s'adresse aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson ainsi qu'à leurs proches aidants. La promotion se poursuivra afin de permettre au plus grand nombre de personnes intéressées de se joindre au groupe. Grâce à sa situation centrale en Montérégie, le site de Longueuil offrirait une meilleure accessibilité et favoriserait la croissance ainsi que la pérennité de l'activité.

Pour manifester votre intérêt, veuillez remplir le sondage en copiant cet hyperlien : <https://forms.gle/AKKfGnYUPLPJ6FV78> ou communiquer avec Yvan Demers à yvan.f.demers@gmail.com.

Accessible et convivial, le ping-pong combine activité physique, coordination et échanges sociaux. Des études indiquent qu'il pourrait contribuer au maintien de la motricité, de l'équilibre, de la coordination et du bien-être général.



Débutant ou expérimenté, joignez-vous à un groupe dynamique et accueillant pour bouger, socialiser et vous amuser!

Dance créative

Atelier de danse créative offert aux personnes vivant le Parkinson incluant leurs proches. Parkinson Montérégie est heureux de profiter de l'expertise de Carol Jones, thérapeute par la danse et le mouvement. Carol possède une approche holistique et créative qu'elle mettra à profit auprès des participant-e-s.

Vous aimez danser ? Vous souhaitez socialiser dans un cadre informel ? Vous désirez parfaire votre souplesse, tester votre équilibre ? Cette activité est pour vous !



Pour de plus amples détails, merci de contacter Nicole Rouillier à nicolerouillier@gmail.com

APPEL DE CANDIDATURES

Nous recherchons une personne **organisée, autonome, dynamique et polyvalente** qui souhaite mettre son expertise administrative au service d'une mission humaine et porteuse de sens.

Le mandat

En collaboration avec la présidence et les responsables des différents dossiers, la personne retenue apportera un soutien administratif contribuant au bon fonctionnement de l'organisme et au déploiement de son offre de services.

Principales responsabilités

Soutien administratif et coordination

- Contribuer aux suivis des dossiers administratifs et financiers;
- Soutenir l'organisation des activités de Parkinson Montérégie, notamment le **Parcours Montérégie**;
- Effectuer les inscriptions, confirmations et suivis auprès des participants et des professionnels;
- Collaborer à la préparation et au suivi de certaines demandes de subvention.



Communications et vie associative

- Assurer la mise à jour du site Web et des réseaux sociaux;
- Maintenir à jour les listes de membres et de donateurs;
- Collaborer à la préparation et à l'envoi de l'infolettre;
- Soutenir les communications liées aux activités et aux initiatives de l'organisme.

Gouvernance

- Collaborer à la préparation des réunions du conseil d'administration et de l'assemblée générale annuelle;
- Préparer et transmettre les documents requis aux personnes concernées;
- Participer à certaines réunions et assurer les suivis administratifs;
- Produire et maintenir à jour les tableaux de suivi.

PROFIL RECHERCHÉ

Nous recherchons une personne qui se distingue par :

- Un excellent **sens de l'organisation et de la gestion des priorités**;
- De **l'autonomie, de la débrouillardise et de la rigueur**;
- Un bon esprit d'équipe et un **sens élevé du service**;
- Du dynamisme, de la diplomatie et de l'entregent;
- Une excellente maîtrise du français écrit et parlé;
- Une bonne maîtrise de la suite Microsoft Office, particulièrement **Word et Excel**;
- Une aisance avec les outils numériques et les réseaux sociaux;
- Une expérience pertinente en soutien administratif.

Une expérience au sein d'un **OBNL ou d'un organisme communautaire** constitue un atout.

MODALITÉS DU MANDAT

Statut : travailleur autonome – contrat de services professionnels

Volume approximatif : 14 heures par semaine (2 jours), avec possibilité d'augmenter à 3 jours selon les besoins et les activités de l'organisme.

Mode de collaboration : hybride, combinant télétravail et présence lors de certaines réunions et activités lorsque la nature du mandat le requiert.

Horaire : organisation du travail de façon autonome, selon les besoins du mandat. Certaines activités peuvent se tenir en soirée ou la fin de semaine.

Rémunération : honoraires professionnels établis selon l'expérience et les modalités convenues au contrat de services. Les honoraires sont versés sur présentation de factures.



La personne retenue sera responsable de l'organisation de son travail et de ses méthodes d'exécution, conformément aux objectifs, aux responsabilités et aux livrables convenus avec Parkinson Montérégie.

Envie de contribuer à cette mission ?

Nous aimerions faire votre connaissance.

Veuillez faire parvenir votre **curriculum vitae accompagné d'une courte lettre de motivation** à : Richard Trudeau
richardtrudeau6@gmail.com

Date limite : 31 août 2026 à 12 h.

Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

Besoin de témoignages pour notre site web

Nous finalisons actuellement notre site Web et aimerions y présenter vos témoignages sur les services offerts par notre organisme depuis 2023. Vos commentaires nous aideront à mieux faire connaître notre impact. N'hésitez pas également à nous transmettre vos questions ou vos suggestions afin que nous puissions continuer à mieux répondre à vos besoins. Pour participer, veuillez communiquer avec Yvan Demers à yfdemers@gmail.com.

