

DANS CETTE INFOLETTRE:

**BILAN DU PARCOURS
PARKINSON 2023**

**HORAIRE DES
CONFÉRENCES DE
L'AUTOMNE**

**HORAIRE DES
PROCHAINS GROUPES
AIDANTS-AIDÉS**

**ET AUTRES
INFORMATIONS
D'INTÉRÊT!**

Nous serons au Salon de la FADOQ les 13, 14 et 15 octobre pour faire connaître notre organisme mais aussi sensibiliser les gens à la maladie de Parkinson!

Si vous passez par là, venez nous saluer!

LE SALON fadoq
50 ANS +

Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

13 au 15 octobre 2023

Centre de Foires d'ExpoCité (Québec)

**GROUPE DE SOUTIEN POUR LES
PROCHES-AIDANTS**

**Pour toute question ou pour vous inscrire,
contactez notre intervenante responsable,
Anne-Sophie Thibault,
par courriel: asthibault@pcnca.ca
ou par téléphone: 418-527-0075**

**Les rencontres ont lieu les deuxièmes jeudis de
chaque mois à 13h30 à nos bureaux au 245 rue
Soumande bureau 285**



PARCOURS PARKINSON Volvo de Québec 2023

C'est l'heure du bilan!

Près de 500 participants à la journée du 17 septembre sur les Plaines d'Abraham!

- *Des personnes touchées par la maladie, des familles et des amis, tous réunis pour la cause!*

Environ 1010 km parcourus par l'ensemble des participants!

- *En marchant ou en courant, chacun a relevé son propre défi, dont plusieurs personnes atteintes de la maladie. BRAVO!*

54 162 \$ amassé pour la cause!

- *Ce qui représente 9 162 \$ de plus que l'objectif visé.*

MERCI !

PARCOURS PARKINSON

Volvo de Québec 2023

C'est l'heure du bilan!

Nous remercions et reconnaissons l'apport de chacun des donateurs à cette campagne de financement qui s'est terminée le 30 septembre!

Et bien qu'il ne s'agisse pas d'un concours, nous tenons à souligner la contribution des équipes suivantes qui ont recueilli :

Plus de 4 500\$

- Michel (Lucie) Bédard
- Denise Côté

Plus de 3 500\$

- La gang à Denis
- Sébastien Fleury

Plus de 2 500\$

- Esther Maresso*
- Marc Lucas
- Jean Joosten
- Denise Doré

Plus de 1 000\$

- Michel Briskin
- Soutien à Benoit et sa famille
- Famille de l'oie sauvage
- Pour mon père Claude
- Clients de la Clinique Synapse

**Rappelons que Mme Esther Maresso était sur place pour vendre des cartes de ses œuvres et que 100% des recettes étaient remis à l'organisme!*

CONFÉRENCES AUTOMNE 2023

L'anxiété et le stress ; les meilleures techniques à utiliser

Erika Boily, M.S.S

Intervenante en soutien psychosocial

- Les déclencheurs de l'anxiété
- Reconnaître les symptômes
- Qui parle quand je suis stressé ?
- Techniques pour gérer mon anxiété et mon stress

QUÉBEC

Date : **Mercredi 1^{er} Novembre**

Heure : 13h30

Lieu : Complexe Jean-Paul-Nolin
situé au 340 Rue Chabot, Québec
(Salle RC-07)

LÉVIS

Date : **Lundi 6 novembre**

Heure : 13h30

Lieu : Complexe des 2 glaces
situé au 275 Ave Taniata, Saint-Romuald
(Salle de conférence)

Les symptômes non-moteurs

Dre Marie-France Cimon

Neuropsychologue

De nombreux symptômes invisibles, appelés symptômes non-moteurs affectent tout aussi profondément les personnes qui vivent avec la maladie de Parkinson que les symptômes moteurs.

QUÉBEC

Date : **Mercredi 29 novembre**

Heure : 13h30

Lieu : Complexe Jean-Paul-Nolin
situé au 340 Rue Chabot, Québec
(Salle RC-07)

LÉVIS

Date : **Lundi 4 décembre**

Heure : 13h30

Lieu : Complexe aquatique
multifonctionnel de Lévis, situé au 1065
Rte des Rivières, St-Nicolas (Salle C)

Planifier, pour que le temps des Fêtes ne soit pas un fardeau

Anne-Sophie Thibault

Intervenante Sociale à Parkinson CNCA

Pour des personnes touchées par la maladie de Parkinson, la période des fêtes peut être gage de stress, d'anxiété, de grande fatigue et même de symptômes dépressifs. Comment faire pour que cette période reste un moment agréable à passer avec les êtres chers ?

QUÉBEC

Date : **Mercredi 13 décembre**

Heure : 13h30

Lieu : À nos bureaux
situé au 245, rue Soumande, Québec
(Local 285)

LÉVIS

À déterminer si intérêt de 6 personnes ou plus.

INSCRIPTIONS:

418-527-0075

1-877-418-0075

INFORMATIONS:

Anne-Sophie Thibault
asthibault@pcnca.ca

Les groupes d'entraide Aidants-Aidés

2023-2024

**Parkinson Capitale-Nationale
et Chaudière-Appalaches
organise une série de
rencontres thématiques à
l'intention des personnes
atteintes de la maladie de
Parkinson et d'un proche**

**Les rencontres ont lieu aux
dates indiquées à 13h30, à nos
bureaux de Québec :
245 rue Soumande, bureau 285**

**Inscription requise pour
chaque rencontre :**

418-527-0075

**Places limitées*

*Activité inspirée du programme TAVIE en
mouvement offert par Parkinson Québec*

18 OCTOBRE

Deuils et acceptation

Mieux comprendre les différents types de deuils et stratégies pour mieux les traverser

8 NOVEMBRE

Vivre et composer avec la fatigue

Astuces pour mieux gérer son énergie à travers la journée et reconnaître ses limites

10 JANVIER

Le lièvre et la tortue

Ne plus être au même rythme.
Comment s'ajuster au rythme de l'autre?

14 FÉVRIER

Garder la flamme vivante

Comment continuer à alimenter l'amour au sein du couple?

13 MARS

Communication

Comment arriver à aborder les sujets plus délicats?

10 AVRIL

Le filet social

Des pistes pour rester bien entouré et soutenu au quotidien

8 MAI

L'anxiété

Comment réduire son anxiété face à l'évolution de la maladie?

Événement
organisé par
l'organisme
**Victimes des
pesticides du
Québec**

VICTIMES DES
PESTICIDES
DU QUÉBEC

PESTICIDES, PARLONS-EN !



Tournée de sensibilisation aux risques des pesticides

2e édition

MERCREDI 25 OCTOBRE - 19 H
Centre culture et environnement
Frédéric Back

Diffusion du documentaire :
L'héritage des pesticides

Suivie d'un panel de discussion
avec nos invité-es :

Francesca Cicchetti

Chercheure et professeure à l'université Laval

Marie-Hélène Bacon

Chercheure et coordinatrice du CREPPA, UQAM

Serge Boily

Vice-président de *Victimes des
pesticides du Québec*



ÉLODIE BIRAMBAU

LUSH

Desjardins
Caisse d'économie solidaire

SUCO®



Canada



COLLOQUE SUR LE PARKINSON - À METTRE À VOTRE AGENDA

Parkinson Québec et ses partenaires régionaux sont heureux de vous annoncer que le colloque Agir aujourd'hui / Mieux vivre demain, à l'intention des personnes vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches, aura lieu les 18 et 19 avril 2024 à Trois-Rivières. Ne manquez pas cet événement incontournable! Réservez dès maintenant ces dates dans votre agenda et restez à l'affût pour plus de détails et de surprises!

Inscriptions à venir

18-19

AVRIL 2024

TROIS-RIVIÈRES

5^e édition

COLLOQUE

AGIR AUJOURD'HUI

MIEUX VIVRE DEMAIN

**P
A
R
K
I
N
S
O
N**

QUÉBEC

EN COLLABORATION AVEC SES

**PARTENAIRES
RÉGIONAUX**

RÉSERVEZ CES DATES



MERCI

NOS GRANDS PARTENAIRES

V O L V O

Volvo de Québec

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

NOS PARTENAIRES MAJEURS

IGA
des Sources

TVA

PLAINES
D'ABRAHAM
PLAINS OF
ABRAHAM

FM93

LE JOURNAL
DE QUÉBEC

NOS PARTENAIRES BÂTISSEURS

Clinique
SYNAPSE
Élaboration de Vie active

Leclerc
1959

Visavie

DESSERCOM

Asselin
Vainier-Les Rivieres

Desjardins
Caisse de Beauport

NOS COMMANDITAIRES

Pharmacies +
Stéphanie Ouellet

Affiliées à  familiprix

**Auberge
des 3 Canards**

**AU VIEUX
DULUTH**
GRILLADES • FRUITS DE MER

imprixme

 CLINIQUE VISUELLE
NATHALIE PICARD

**librairie
la liberté**

AUTOBUS AUGER

XL GYM
depuis 2009

BCF AVOCATS
D'AFFAIRES

Salon
DARBOURG inc.

GALOPIN

Domaine Joly De Lotbinière
UN PARC-JARDIN SUR LE FLEUVE

LES PRODUCTEURS
DE POMMES DE
L'EST-DU-QUÉBEC

Cuisine Bistronome

Brunet

Pharmacie Richard Blais Jean-François
Boutanger & François Frédéric Dubois

CINEPLEX
IMAX
DE LA CAPITALE

**Conserverie
du Quartier**



**HORIZON
SANTÉ**

Silubert

LA CAGE
BRASSERIE SPORTIVE

**MUSÉE DE LA
CIVILISATION**
Québec

MAQ

2ndSkin.ca
MATÉRIEL PROMOTIONNEL IMPRIME

Restaurant
Fenouillière
Une extraordinaire passion culinaire

**TERMINIX
CANADA**

**Plan de
match**
communication