



**CAPITALE-NATIONALE**  
**CHAUDIÈRE-APPALACHES**



# TABLER DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

Mot de la présidente et de la directrice générale → 3

## PRÉSENTATION

Notre mission, notre vision, nos valeurs → 4

## LA STRUCTURE

Le conseil d'administration → 5

Les comités de travail → 6

À la permanence → 7

La formation continue → 8

## NOS BÉNÉVOLES

Une ressource indispensable → 10

À notre tableau d'honneur → 11

## NOS MEMBRES

Profils → 12

Territoire desservi → 13

## NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

Service PAÉO → 14

Groupes de soutien et ateliers → 16

Présentations et kiosques d'information → 17

Conférences spécialisées → 17

Activités physiques, artistiques et sociales → 18

Nos partenaires → 19

## NOS ACTIVITÉS DE FINANCEMENT ET SENSIBILISATION

Parcours Parkinson → 20

Campagne de gâteaux aux fruits → 23

## NOS COMMUNICATIONS

AGA 2023 et médias traditionnels → 24

Site web et page Facebook → 25

Infolettre → 26

Nouvel outil de gestion des communications → 26

## GESTION FINANCIÈRE

Résumé des états financiers → 27

Notre situation financière → 28

Nos sources de revenu → 30

## PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2024-2029

Orientations prioritaires → 31

# MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons ici les grandes lignes des réalisations de Parkinson CNCA en 2023. Cette année fût encore une fois remplie de beaux défis, dont celui d'assurer une relève qualifiée pour poursuivre le développement de ce bel organisme qui fêtera bientôt ses 35 ans!

Des gens de cœur ont répondu à notre appel et rejoint l'équipe d'expérience qui la constitue et ce, tant au niveau du CA qu'à la permanence. C'est donc avec confiance que nous poursuivrons ensemble la mission de notre organisme, en lui assurant une croissance établie sur des bases solides.

L'année 2023 a également été marquée par la fin de notre planification stratégique 2018-2023, dont le bilan s'est avéré des plus satisfaisants. Nos objectifs ont été atteints, en entier ou en partie, et nous constatons que notre organisme a toujours le vent dans les voiles. La planification stratégique 2024-2029 vise à nous amener encore plus loin, et nous amorçons déjà la réalisation des nouveaux défis que nous nous sommes donnés.

De 2023, on retient également la continuité des changements amorcés à Parkinson Québec. L'organisme provincial multiplie les actions visant à toujours mieux soutenir les organismes régionaux et leur travail auprès des personnes confrontées à la maladie de Parkinson. Nous continuons donc à travailler en étroite collaboration, les 9 partenaires régionaux et Parkinson Québec, en vue d'améliorer nos offres de services, de partager nos idées et d'harmoniser nos façons de faire, tout en conservant chacun notre identité régionale.

Finalement, on ne peut passer sous silence l'année 2024 qui s'amorce et qui sera sans aucun doute une année marquante pour le Parkinson. À la tenue du colloque provincial prévue en avril, s'ajouteront une importante campagne de sensibilisation dans les médias, le dévoilement d'une porte-parole, et plus encore... (on ne peut pas tout dévoiler!) Au niveau de PCNCA, le nombre de nos membres augmentant d'année en année, nous ajouterons deux nouvelles activités de financement corporatives, nous offrirons enfin nos groupes de soutien dans les régions éloignées des grands centres et nous travaillerons toujours à développer un plus grand éventail de services et d'activités adaptées.

Tout cela, grâce à une équipe dynamique et dévouée, mais aussi grâce à toutes les personnes de cœur qui l'entourent, membres de l'organisme, bénévoles et partenaires financiers. MERCI



**Claire Billet**  
Présidente



**Chantal Vallières**  
Directrice Générale

# PRÉSENTATION

## NOTRE MISSION



- Intervenir sur tout le territoire de Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches afin d'offrir du soutien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches dans le but de maintenir ou d'améliorer leur qualité de vie.
- Sensibiliser la population de ce même territoire à la réalité de cette maladie.

## NOTRE VISION



- Que Parkinson Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches soit **la ressource régionale** reconnue et privilégiée par les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, leurs proches, les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux, mais aussi par les organismes subventionnaires et la population en général.

## NOS VALEURS



### HUMANISME

Nous reconnaissons l'unicité de chaque personne, sa dignité et son intégrité. Pour ces raisons, l'ouverture à l'autre et l'écoute constituent la base de notre approche tout en favorisant l'autodétermination de chaque individu et en encourageant son pouvoir d'agir avec optimisme et lucidité.

### ENTRAIDE

L'entraide est une dimension sociale qui se situe au cœur de nos actions. Elle permet d'acquérir de nouvelles connaissances, de se prendre en charge, de briser l'isolement et de développer des amitiés avec des personnes vivant une situation semblable.

### COMPÉTENCE

La compétence se manifeste tant par les attitudes respectueuses des personnes que dans la pertinence des actions qu'elles posent dans le cadre de leurs fonctions à Parkinson CNCA, tout en faisant preuve de souplesse, de réalisme et de rigueur dans le choix des moyens pour réaliser la mission.

### COLLABORATION

Pour faciliter la réalisation de notre mission, il convient d'établir et de maintenir des relations harmonieuses et permanentes avec le milieu en travaillant en complémentarité, dans le respect de nos différences.



# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## MEMBRES ÉLUS

PRÉSIDENTE

**Claire Billet**

VICE-PRÉSIDENT

**Claude Lussier**

TRÉSORIER

**Gilles Bédard**

ADMINISTRATRICE

**Diane Courcy**

ADMINISTRATEUR

**Jean Hamel**

ADMINISTRATEUR

**Jean Joosten**

ADMINISTRATRICE

**Micheline Roberge**

ADMINISTRATRICE

**Magalie Salvat-Groleau**

ADMINISTRATEUR

**Paul-Henry Tremblay**

## MEMBRES COOPTÉS

SECRÉTAIRE

**Vincent Martel-Sauvageau**

ADMINISTRATEUR

**Denis Therrien**

## CONSULTANTE

**Dre Mélanie Langlois**  
Neurologue

Au cours de l'année, pour des raisons personnelles ou de santé, quatre administrateurs ont malheureusement dû quitter le CA :

- Chantal Bourget
- Hélène Duchesne
- Mélanie Langlois
- Claudette Rivard

Merci pour votre collaboration  
lors de vos mandats respectifs.

# LES COMITÉS DE TRAVAIL

Aperçu des dossiers sur lesquels les comités de travail se sont penchés en 2023 et pour lesquels des recommandations ont été faites au conseil d'administration.



## FINANCES

Chantal Vallières (D.G)  
Jean Hamel  
Gilles Bédard  
Claire Billet  
Michelle Nadeau (employée)

- Exploration de nouvelles avenues pour aller chercher du financement.
- Révision des activités de financement actuelles en collaboration avec le comité responsable.
- Révision des états financiers 2023.
- Élaboration des prévisions budgétaires 2024.

## GOVERNANCE ET R.H

Chantal Vallières (D.G)  
Claire Billet  
Micheline Roberge  
Magalie Salvas-Groleau

- Mise à jour des règlements généraux.
- Mise à jour des politiques de l'organisme, incluant les politiques salariales et celles sur la protection des renseignements personnelles.
- Participation à l'élaboration puis au bilan du plan d'action 2023.
- Élaboration de la planification stratégique 2024-2029.
- Évaluation des besoins R.H et embauche d'une personne chargée des communications.
- Mise en place d'un tableau d'honneur visant à souligner l'apport de bénévoles d'exception.

## ACTIVITÉS ET SERVICES

Chantal Vallières (D.G)  
Paul-Henry Tremblay  
Diane Courcy  
Jean-Alexandre Raby (employé)  
Chantal Nicole (membre)  
Serge Boily (membre)

- Évaluation de notre offre d'activités et de services en lien avec les moyens financiers de l'organisme.
- Révision de notre programmation selon les besoins de nos membres : besoin de diversifier et innover.
- Participation à l'organisation des activités spéciales de l'organisme : le dîner de Noël, l'AGA et les activités caritatives.

## ÉVÉNEMENTS ET COMMUNICATIONS

Chantal Vallières (D.G)  
Claude Lussier  
Jean Joosten  
Claire Billet  
Denis Therrien  
Anne-Sophie Thibault (employée)

- Participation à l'organisation des activités de financement Parcours Parkinson et Campagne de gâteaux aux fruits.
- Organisation d'une nouvelle activité de financement s'adressant majoritairement aux gens d'affaires : le concert bénéfice de l'OSL
- Développement de nouveaux partenariats financiers.

# À LA PERMANENCE



DIRECTRICE GÉNÉRALE

**Chantal Vallières**

INTERVENANTE SOCIALE

**Anne-Sophie Thibault**

ADJOINTE ADMINISTRATIVE

**Michelle Nadeau**

INTERVENANT SOCIAL

**Jean-Alexandre Raby**

CHARGÉ DES COMMUNICATIONS

**Frédéric Lago**

BÉNÉVOLE À L'ACCUEIL

**Denise Boutin**

BÉNÉVOLE À L'ACCUEIL

**Hélène Duchesne**

Nous a quitté en cours d'année :

**Maud Lachance**

Se sont joints à nous :

**Jean-Alexandre Raby**

**Frédéric Lago**

Étudiantes

**Emmanuelle Dubois,**  
Baccalauréat en sciences inf.,  
Université du Québec à Rimouski

**Janelle Gay Boisvert,**  
Étudiante en médecine,  
Université Laval

**Béatrice Marcoux,**  
Étudiante à la maîtrise en psychoéducation,  
Université Laval

# LA FORMATION CONTINUE

Notre équipe permanente se fait un devoir d'être à jour dans les avancées concernant la maladie, les traitements et les meilleures façons d'intervenir. Elle se préoccupe également d'être au fait des meilleures pratiques de gestion et d'administration de l'organisme. C'est pourquoi nous participons régulièrement à des formations et des conférences sur des sujets reliés à nos responsabilités au sein de l'équipe.

SAISON	Titre de la formation/conférence	Formateur/organisme
HIVER	<b>AINÉES AD-PLUS : aide mémoire pour aider l'adulte âgé à se maintenir en santé, repérer ce qui ne va pas.</b>	Sylvie Lafrenière, infirmière-conseil à la fondation AGES.
	<b>Aînés avisés - Sécurité des aînés</b>	Sergente Lyne Villeneuve de la Police de Québec - Offerte par L'AQDR.
	<b>Hypersalivation: Enjeux, conseils et solutions</b>	Offerte par Parkinson Québec.
	<b>Vers l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les milieux d'aînés.</b>	Développée à partir de la recherche action participative "Pour un vieillissement actif dans la dignité" (RAP-VAD), Université Laval et La Compagnie des jeunes retraités.
	<b>Transformation numérique en toute sécurité : la gestion des risques</b>	Programme DATAide, Centre du Grand Montréal
	<b>Gestion du changement, suivi et évolution</b>	Programme DATAide, Centre du Grand Montréal
PRINTEMPS	<b>La maladie à corps de Lewy</b>	Philippe Desmarais (Dr. Gériatre et neurologue). Offerte par la fédération québécoise des sociétés d'Alzheimer Québec.
	<b>Traitement Parkinson : Le gel intestinal de Lévodopa-Carbidopa</b>	Caroline Cayer (Inf. M. Sc), coordonnatrice de recherche CHUS. Offerte par Parkinson Québec.
ÉTÉ	<b>Trucs et astuces pour communiquer avec une personne atteinte d'une maladie de la mémoire.</b>	Catherine Collins-Fékete CIUSSSCN. Offerte par SAPA.
	<b>La mesure d'assistance avec le curateur public</b>	Me Nancy Legett-Bachand. Offerte par le regroupement des tables régionales du Québec.



# LA FORMATION CONTINUE

suite

SAISON

Titre de la formation/conférence

Formateur/organisme

AUTOMNE

L'aide médicale à mourir et directives anticipées	Dr. Alain Naud (Hôpital Saint-François d'Assise)
Les tendances RH	Cameron Ressources Humaines
Tous sur les troubles du mouvement	Offert par Parkinson Québec
Apprendre à reconnaître les symptômes dépressifs chez les personnes âgées.	Dr. Sébastien Grenier, psychologue, directeur du programme VIEsÂGE
Tous sur les troubles du sommeil: Mieux dormir avec la maladie de Parkinson	Jean-François Gagnon, Prof. en psychologie, chercheur en médecine du sommeil.
Règlements-étapes de la succession. Loi et rôle de la curatelle publique	M. Jean-François Carignan, conseiller en fiscalité à Revenu Québec
Comment aider une personne âgée à mieux gérer son humeur dépressive? (Introduction notions de base)	Dr. Sébastien Grenier, psychologue, directeur du programme VIEsÂGE
Les crédits d'impôts disponibles pour les personnes en situation d'handicap.	Offerte par l'Agence du Revenu du Canada
La fiscalité et les aînés (crédits d'impôts)	M. Jean-François Carignan, conseiller en fiscalité à Revenu Québec
Apprendre à reconnaître les symptômes dépressifs chez les personnes âgées.	Dr. Sébastien Grenier, psychologue, directeur du programme VIEsÂGE
Le CA - La structure qui influencera la performance de l'organisation	Espace OBNL
Les bénévoles - Trouver les humains qui voudront collaborer à notre mission	Espace OBNL
Investir dans la réussite de votre organisation en misant sur l'humain.	Espace OBNL
Sociofinancement: Une source de financement sous-utilisée	Espace OBNL
Rôles et responsabilités des membres du CA	Alliance Action Bénévole
Pesticides parlons-en !	Victimes des pesticides du Québec

# NOS BÉNÉVOLES

Une fois de plus, nous tenons à souligner l'apport essentiel des nombreux bénévoles qui gravitent autour de notre organisme, et ce, à longueur d'année. Sans eux, il serait impossible de penser **INFORMER**, **ACCOMPAGNER** et **SOUTENIR** toujours plus de gens touchés par le Parkinson.

Certains d'entre eux sont atteints par la maladie... Beaucoup sont sensibles à ce que vit quotidiennement un proche, un parent, un ami... D'autres ont été dirigés vers notre organisme par une plateforme de recrutement et ce, sans nous connaître vraiment, mais avec le désir d'apporter leur soutien... et ils ont adopté notre cause!

Chaque personne qui arrive chez-nous a ses raisons mais surtout de bien belles qualités dont l'altruisme et un grand cœur!

**Merci !**



**103**

**BÉNÉVOLES  
ONT EFFECTUÉ**

**1491**

**HEURES  
DE BÉNÉVOLAT  
EN 2023**

## ACTIVITÉS GÉNÉRALES

Nbre de bénévoles

Nbre d'heures

Déjeuners mensuels à Québec

2

60

Déjeuners mensuels à Lévis

1

33

Ateliers trucs et astuces

1

20

Groupes d'entraide aidants/aidés

1

5

## ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Campagne de vente de gâteaux

16

79

Parcours Parkinson

37

261

## GOVERNANCE / VIE ASSOCIATIVE

Conseil d'administration : préparation, participation aux réunions

13

500

Assemblée générale annuelle

14

42

Comité de gouvernance et RH

3

48

Comité des activités et des services aux membres

4

48

Comité des finances

3

36

Comité des communications

4

82

Accueil / Travail de bureau / Sondages

3

209

Parkinson Québec / Conseil des régions

1

68

# NOS BÉNÉVOLES

suite



En 2023, nous avons réitéré notre engagement à mettre en lumière la contribution exceptionnelle des bénévoles qui ont joué un rôle crucial dans le développement de notre organisme. Au fil des années, grâce à leurs efforts soutenus et à leur dévouement, Parkinson CNCA a pu pleinement accomplir sa mission.

Afin de manifester notre reconnaissance et notre gratitude envers ces personnes, nous avons pris la décision de créer un tableau d'honneur. Leur nom y sera gravé, assurant ainsi que leur contribution exceptionnelle ne soit jamais oubliée.

**Les quatre bénévoles d'exception  
qui se sont rajoutés  
à notre tableau cette année :**

**DENIS BEAUPRÉ**

**JEAN-CLAUDE CÔTÉ**

**JEAN LABERGE**

**ÉVELYNE PARADIS**



# NOS MEMBRES



13%

d'augmentation  
par rapport à l'année  
2022



1008

539

469

Membres réguliers atteints

208

350

Membres réguliers proches-aidants

273

100

Membres associés

58

19

10 membres honoraires

## Âge des membres vivant avec la maladie

50 ans et moins 11

51 à 65 ans 80

65 ans et plus 462

## Provenance géographique

Capitale-Nationale 800

Chaudière-Appalaches 199

Autres régions 9

# Territoire desservi

## Capitale-Nationale et Chaudières-Appalaches



# NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

Les services et activités que nous offrons ainsi que les moyens de communication mis en place pour les faire connaître ont pour but de rejoindre le plus de personnes possible touchées par la maladie de Parkinson.

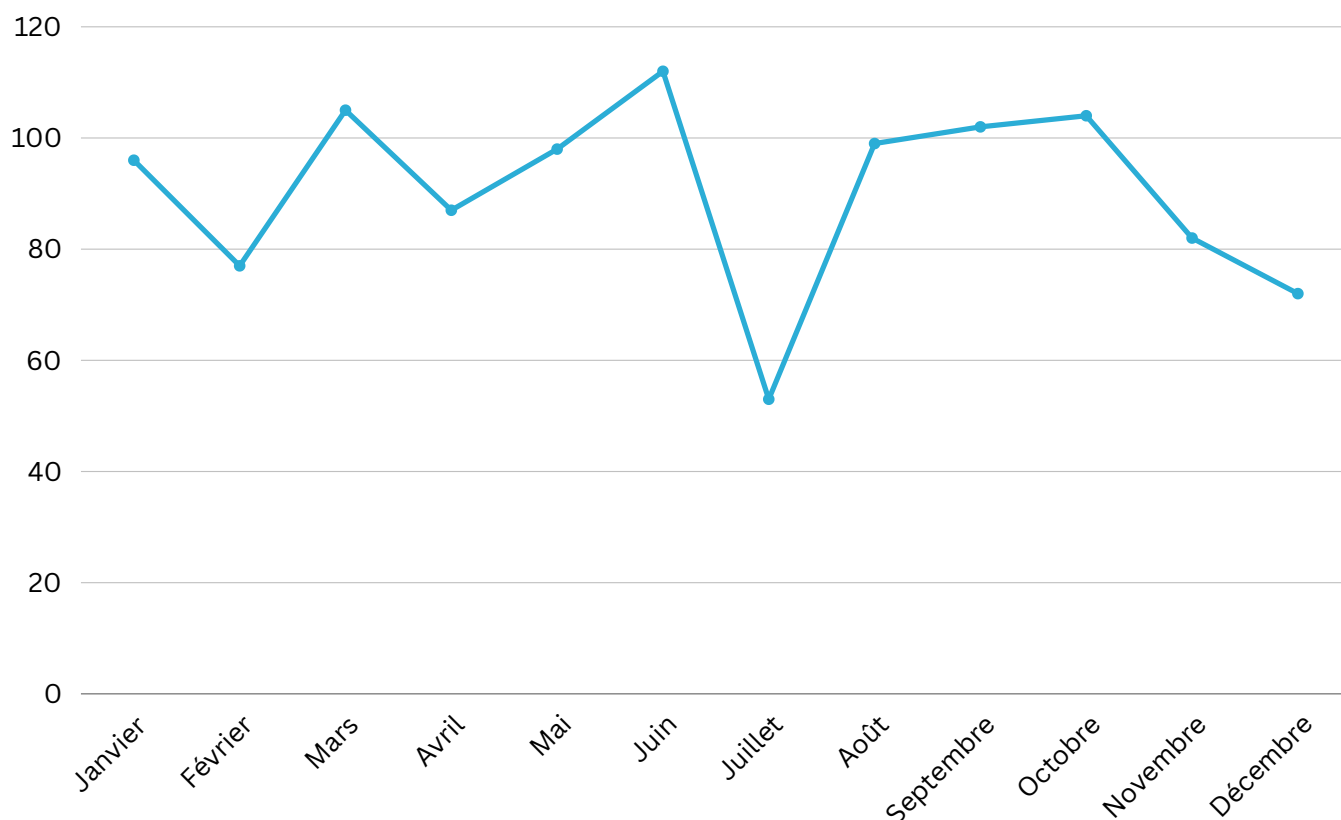


## SERVICE PAÉO (Parkinson-Accueil-Évaluation-Orientation)

Notre service PAÉO offre une évaluation des besoins ainsi qu'un appui ponctuel personnalisé visant à accompagner les personnes et à les orienter vers les diverses ressources disponibles. Ce service s'adresse aussi bien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson qu'à leurs proches.

Un suivi psychosocial peut également être envisagé, dépendamment des objectifs visés lors de l'évaluation. Le service est gratuit et est offert par téléphone, à domicile, à nos bureaux de Québec ou à l'un de nos points de services répartis sur l'ensemble des territoires de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

### Répartition du nombre de contacts avec les intervenants



# NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

suite

Au cours de l'année 2023, nous avons constaté une importante augmentation des demandes au niveau du service PAÉO, leur nombre étant passé de 689 en 2022 à 1087 en 2023. Ces chiffres reflètent bien, encore une fois, la pertinence du service offert à la population touchée par la maladie de Parkinson de même que l'importance de poursuivre nos efforts pour le faire connaître à la population.

La capacité de répondre aux besoins variés et grandissants de nos membres a été facilitée par l'ajout d'un intervenant social à temps plein en début d'année, Jean-Alexandre Raby, venu prêter main forte à Anne-Sophie Thibault, intervenante en place depuis 2021.



Nombre total  
de contacts avec  
les intervenants

689

2022

1087

2023



58%

d'augmentation



## Quelques observations

### Provenance des demandes :

62% personnes atteintes de la maladie de Parkinson

32% personnes proches-aidantes

4% professionnels de la santé

2% autres

### Les principales demandes d'écoute et de soutien sont :

- l'isolement
- la gestion des symptômes de la maladie de Parkinson
- la détresse psychologique
- les difficultés conjugales et sociales

# NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

suite



## GROUPES DE SOUTIEN ET ATELIERS



### GRUPE DE SOUTIEN PROCHES AIDANTS

Rencontres mensuelles traitant de sujets préoccupant les personnes proches aidantes. En collaboration avec SP Canada – Capitale-Nationale.

#### PRINCIPAUX SUJETS ABORDÉS

- Le réseau de soutien.
- C'est ok de ne pas être tout à fait ok.
- Aborder les sujets délicats avec la personne atteinte.
- Transformer la culpabilité et le ressentiment.
- Prévenir l'épuisement.
- Le sentiment de culpabilité chez le proche aidant : comment le surmonter?
- Planifier pour prévenir le surmenage.

### GRUPE DE SOUTIEN AIDANTS-AIDÉS

Ateliers conçus autour de différents thèmes permettant aux personnes atteintes de la maladie et à leur proche aidant de s'exprimer sur leur réalité respective puis de mettre en commun leurs observations.

- Reconnaître et désamorcer les émotions désagréables.
- La résolution de problèmes.
- La communication.
- Les atteintes cognitives légères possibles dans la maladie de Parkinson.
- Changement de rôles.
- Comment reconnaître les signes que ça ne va pas?
- Deuils et acceptation.
- Vivre et composer avec la fatigue.

### ATELIERS TRUCS ET ASTUCES

Modules pratiques développés et animés par une bénévole étudiante en médecine. Chaque rencontre permet d'apprendre à utiliser diverses stratégies visant l'amélioration de la vie quotidienne.

- Comment utiliser Internet pour accéder à nos ressources et activités?
- Motricité fine et expressions faciales.
- Comment bien planifier son rendez-vous médical et comment agir en situation d'urgence?
- Marche avec bâtons.



# NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

suite

## PRÉSENTATIONS et KIOSQUES D'INFORMATION

Nos intervenants se font toujours un plaisir d'aller à la rencontre de la population générale ou de groupes de personnes spécifiques pour présenter notre organisme, faire connaître nos services, et démystifier la maladie. Endroits où ils ont été présents en 2023 :

- Résidence Le Saint-Philippe (Québec)
- AQDR Montmagny-L'Islet (Montmagny)
- Groupe des proches aidants de l'Association de l'Action Volontaire Appalaches (Thetford Mines).
- Résidence l'Oiseau bleu, dans le cadre de la journée des aînés (Saint-Georges de Beauce)
- Salon de la 2e jeunesse de Montmagny
- Journée des aînés de Sainte-Marie de Beauce
- Salon des personnes proches aidantes de Saint-Apollinaire
- Salon de la FADOQ (Québec).

Plus de 600  
personnes  
rejointes par  
ces services

## CONFÉRENCES SPÉCIALISÉES

**Titre** et conférencier(e)

**Québec**

**Lévis**

**Comment s'impliquer et imposer ses limites en tant que proche aidant ?**

Line Beudet - Infirmière et chercheuse

3 mars

4 mars

**Freezing - Comment intervenir efficacement?**

Benoît Labée - Physiothérapeute

12 avril

14 avril

**Le Parkinson fait aussi trembler la sexualité.**

Marie-France Cimon - Neuropsychologue

8 mai

29 mai

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

Érika Boily M.S.S.

1er novembre

6 novembre

**Les symptômes non-moteurs dans la maladie de Parkinson.**

Marie-France Cimon - Neuropsychologue

29 novembre

4 décembre

**Planifier, pour que le temps des fêtes ne soit pas un fardeau.**

Anne-Sophie Thibault - Intervenante sociale

13 décembre

Merci aux  
conférenciers  
pour leur implication  
à la cause de nos  
membres !

# NOS SERVICES ET ACTIVITÉS

suite



## ACTIVITÉS PHYSIQUES, ARTISTIQUES ET SOCIALES

### PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

De nombreuses activités ont été proposées à nos membres en 2023, toutes pensées pour répondre à leurs besoins et leur confort. Encore une fois, une attention particulière a été portée à la programmation afin d'offrir des activités en présentiel et en ligne, certaines gratuites et d'autres à moindre coût.

À chaque fin de saison, des sondages ont été effectués auprès de l'ensemble des membres inscrits à des activités afin de connaître leur niveau de satisfaction, leurs besoins et leurs attentes en termes d'activités.



380

INSCRIPTIONS  
AUX ACTIVITÉS

- Ateliers Corps et Expression
- Boxe circuit
- Cardio +
- Entraînements estivaux
- Entraînement en salle
- Journal créatif
- Yoga adapté
- Pickleball



342

PARTICIPATIONS  
AUX ACTIVITÉS  
SOCIALES

- Déjeuners à Québec
- Déjeuners à Lévis
- Dîner de Noël

Programme de jumelage  
"En route avec Tandem"

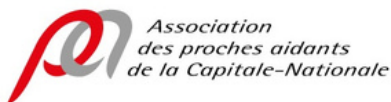
# NOS PARTENAIRES



## Nos partenaires pour les activités



## Les organismes dont nous sommes membre



# NOS ACTIVITÉS DE FINANCEMENT ET DE SENSIBILISATION



## Parcours Parkinson



L'édition 2023 du Parcours Parkinson fut encore cette année couronnée succès, réunissant près de 500 marcheurs sur les Plaines d'Abraham le 17 septembre dernier. Nous avons choisi pour cette édition de modifier quelque peu la formule en choisissant de marcher sur le site plutôt que dans les rues du quartier Montcalm, mais nous avons conservé le souci d'offrir aux participants une journée festive au cours de laquelle parents et amis se sont donné rendez-vous pour signifier leur appui et leur solidarité envers les personnes confrontées à la maladie de Parkinson.

Comme vous le savez, le Parcours Parkinson étant notre plus importante activité de financement et de sensibilisation à la maladie, nous commençons à l'organiser dès le printemps et des dizaines de bénévoles contribuent à sa réussite chaque année.

La campagne de financement qui s'est terminée le 30 septembre 2023 aura permis d'amasser 54 965 \$. L'objectif visé étant de 50 000 \$, il s'agit là d'une belle réussite dont nous garderons le souvenir, une fois de plus, grâce aux nombreuses photos prises gracieusement par monsieur Laurent O'Brien.



# NOS ACTIVITÉS DE FINANCEMENT ET DE SENSIBILISATION

suite



## Parcours Parkinson



500

PARTICIPANTS



54 965 \$

MONTANT RECUEILLI

**PARCOURS Parkinson**  
Volvo de Québec, ÉDITION 2023

*Bouger c'est la vie,*  
**DONNER C'EST L'ESPOIR**

**DIMANCHE 17 SEPT 2023**

ON S'INSCRIT **AVANT** L'ÉVÈNEMENT  
3 FAÇONS POSSIBLES DE LE FAIRE :

VIA NOTRE SITE WEB À [WWW.PCNCA.CA](http://WWW.PCNCA.CA)  
VIA LE CODE QR AU BAS DE CETTE PAGE  
EN NOUS APPELANT AU 1-877-527-0075

**UN PARCOURS PARKINSON DIFFÉRENT**

**CHACUN RELÈVE SON DÉFI**

**SUR LES PLAINES D'ABRAHAM**

Combien de tours ferez-vous autour de l'anneau d'athlétisme sachant qu'un tour représente 1,4 km ?

**9h**  
Accueil des participants

**10h**  
Coup d'envoi du parcours

**11h30 à 13h30**  
Retour au chapiteau pour l'enregistrement du nombre de tours réalisés, Visite des exposants, Animation, Pique-nique, Prix de présence

**ON RELÈVE LE DÉFI POUR LA CAUSE**



# Merci

À NOS PARTENAIRES DU PARCOURS PARKINSON  
et à nos nombreux commanditaires

Nos grands partenaires

**V O L V O**

Volvo de Québec

Nos partenaires majeurs

**IGA**  
des Sources

**TVA**

PLAINES  
D'ABRAHAM  
PLAINS OF  
ABRAHAM

**FM93**

LE **JOURNAL**  
DE **QUÉBEC**

Nos partenaires bâtisseurs

Clinique  
**SYNAPSE**  
Readaptation & Vie active



**Visavie**

**DESSERCOM**

**Desjardins**  
Caisse de Beauport

**Leclerc**  
DEPUIS 1905

# NOS ACTIVITÉS DE FINANCEMENT ET DE SENSIBILISATION

suite

## Campagne de gâteaux aux fruits



Marie-Andrée Pelletier  
et Ginette Bilodeau,  
Résidence Le Gibraltar

Notre campagne annuelle de vente de gâteaux aux fruits est toujours aussi populaire et fait partie de la tradition des Fêtes de plusieurs acheteurs et bénévoles! En plus de nos succulents gâteaux préparés par la Boulangerie Grant's, nous avons offert à nouveau cette année des emballages de produits confectionnés par l'entreprise de l'Île d'Orléans « Les Compliments de Belle-Maman ».

Dès le mois d'octobre, la population a pu se procurer nos produits directement à nos locaux, ou dans l'un des 18 points de vente. La campagne 2023 nous a permis d'amasser 11 789 \$.



Nombre de ventes

1250

GÂTEAUX

500

EMBALLAGES  
CADEAUX

### Commerces, lieux publics et résidences où se sont vendus nos produits

- ALIMENTATION POMME SALADE
- BOUCHERIE LES SAULES
- BOUCHERIE JB ALLARD
- BOUCHERIE JEAN LECLERC
- CARLAIN SUPER BEAUTÉ COIFFURE
- CHARTWELL APPARTEMENTS DE BORDEAUX
- CLINIQUE SYNAPSE
- LA CAMBUSE épicerie en vrac
- LA GOURGANE- épicerie écoresponsable
- LES JARDINS DE LA NOBLESSE
- LES PROMENADES BEAUPORT
- RÉSIDENTE EKLA
- RÉSIDENTE LE GIBRALTAR
- RÉSIDENTE LE MARGO
- RÉSIDENTE ST-PHILIPPE
- SALON DE COIFFURE BON-AIR
- SALON FADOQ 50 ANS+
- SALON DES FERMIÈRES À LÉVIS

**MERCI** aux 14  
bénévoles qui ont  
assuré une présence  
aux kiosques tenus  
dans certains points  
de vente!

# NOS COMMUNICATIONS



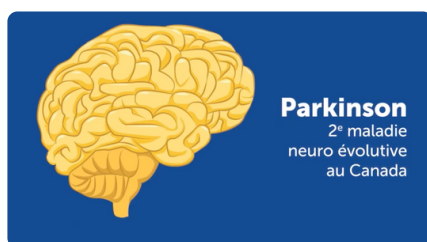
## Assemblée Générale Annuelle 2023

Notre AGA 2023 s'est tenue le 29 mars au centre Le Montmartre à Québec. Quarante-huit personnes étaient présentes. Trois nouveaux administrateurs ont été élus sur le conseil d'administration : Claire Billet, Magalie Salvas-Groleau et Claudette Rivard. Nous avons aussi profité de l'occasion pour honorer 4 personnes qui ont grandement contribué bénévolement au développement de notre organisme (voir la section Nos bénévoles) et pour souligner le travail exceptionnel de Micheline Roberge qui animait sa dernière AGA à titre de présidente de l'organisme depuis 8 ans.



## Médias traditionnels

En 2023 nous avons encore bénéficié d'une belle présence dans les médias contribuant à mieux faire connaître notre organisme. Bien qu'il soit encore difficile de mesurer l'impact de cette visibilité, nos membres sont heureux d'entendre parler de la maladie de Parkinson dans les médias, et le conseil d'administration souhaite poursuivre dans cette direction en continuant de développer des partenariats avec différents médias afin d'accroître sa visibilité.





# NOS COMMUNICATIONS

suite



## Site web et page Facebook

Ayant le souci de faciliter l'accès aux informations contenues sur notre site web, tant pour nos membres que pour les visiteurs souhaitant en apprendre davantage sur notre organisme, c'est le 5 juin dernier que nous avons enfin pu mettre en ligne notre nouveau site, dont nous avons entrepris une refonte complète en 2022.

Près de 11 000 personnes ont consulté notre site web en 2023 et on compte à ce jour un peu plus de 800 abonnés à notre page Facebook, soit une centaine de plus qu'en 2022.



# NOS COMMUNICATIONS

suite



## Infolettre

Diffusée le 1er vendredi de chaque mois, l'infolettre permet à nos membres de rester informés tant sur les services et activités de notre organisme que sur les autres ressources disponibles pour répondre à leurs besoins. Transmise par courriel ou par la poste, selon les préférences de chacun, notre infolettre peut également être consultée via notre site web et bientôt la page Facebook de l'organisme.

1033

ABONNÉS  
à l'infolettre



Inscrivez-vous à notre infolettre

Inscrivez votre courriel ici

Envoyer



## Nouvel outil de gestion des communications

Un autre gros chantier a été amorcé en 2023 : la mise en place d'un CRM (Customer Relationship Management) qui est en fait un logiciel facilitant les communications d'une entreprise avec sa clientèle. Outil de gestion devenu un incontournable pour toute organisation en croissance, nous pourrons compter sur son apport dès 2024 pour faciliter et améliorer nos suivis avec nos membres et nos partenaires. Merci au programme DATAide de Centraide qui nous a offert la formation et l'aide financière pour effectuer cette transformation numérique importante.



Centraide



DATAide

# LES ÉTATS FINANCIERS



Je vous présente les états financiers de Parkinson Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches au 31 décembre 2023. Comme par les années précédentes, le conseil d'administration de l'organisme a mandaté un cabinet du secteur privé, Merlin & Associé CPA d'exprimer une conclusion sur ces états. Au cours de leur examen ils n'ont rien relevé qui leur porte à croire que les états ne donnent pas une image fidèle de la situation financière de l'organisme conformément aux normes comptables canadiennes.

L'actif net de l'organisme s'élève à 86 879\$ au 31 décembre 2023, soit une diminution de 89 254\$ représentant la perte de l'année 2023. Cette insuffisance des produits sur les charges s'expliquant en partie part par une augmentation des dépenses concernant les salaires et les charges sociales de 52000\$, reliées à l'augmentation de la demande de services. Notre organisation est ainsi mieux outillée pour répondre aux besoins grandissants de nos membres et de leurs besoins. Nos liquidités ne nous donnant toutefois pas une grande marge de manœuvre, nous devons impérativement aller chercher davantage de financement, dont une part de financement récurrent pour poursuivre notre mission.

A cet égard le budget 2024 est confortant : les actions prises nous permettrons de répondre à la majorité de nos besoins. Il a été préparé avec beaucoup de précaution et seules les subventions déjà obtenues y ont été incorporées, de même que les revenus confirmés de deux nouvelles activités de financement qui se dérouleront au cours de l'année. Pour ce qui est des dons estimés, ils ont été incorporés au même niveau que ceux de l'an passé.

Bien que nous anticipons un déficit de 16 042\$ pour la prochaine année, nous sommes confiants de retrouver un équilibre budgétaire en misant sur une demande de rehaussement de notre financement récurrent auprès du PSOC, divers partenariats et de nouvelles campagnes de financement.

**Gilles Bédard**  
Trésorier



# NOTRE SITUATION FINANCIÈRE

## État de la situation financière au 31 décembre 2023

Produits	2023	2022
Subventions	129 349 \$	116 511 \$
Activités de financement	96 378	85 838
Dons corporatifs et individuels	53 089	53 017
Activité de Noël	2 200	2 590
Revenus d'intérêts	2 615	1 720
Amortissement des apports reportés	83	119
<b>Total des produits</b>	<b>283 714 \$</b>	<b>259 795 \$</b>

Charges	2023	2022
Salaires et charges sociales	189 747	153 647
Activités et services aux membres	43 044	42 236
Activités de financement	46 175	42 815
Frais de bureau	35 510	19 476
Loyer et location de salles	24 711	19 456
Honoraires professionnels	8 437	8 624
Autres dépenses	7 664	7 094
Frais financiers	5 533	5 060
Entretien et réparations	3 180	2 968
Congrès et réunions	2 520	283
Télécommunications	2 151	2 057
Assurances	2 040	1 937
Amortissement-immobilisations	1 269	1 430
Frais d'impression	987	649
<b>Total des charges</b>	<b>372 968 \$</b>	<b>307 732 \$</b>

(Insuffisance) Excédent des produits sur les charges	2023	2022
	(89 254)	(47 937 \$)

## ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET : EXERCICE CLOS LE 31 DÉCEMBRE 2023

	Investis immobilisations	Réserve pour activités et services	Réserve Pour remboursement du déficit prévu	Réserve pour développement des activités de financement	Réserve pour les communications	Non affecté	2023 Total	2022 Total
<b>SOLDE AU DÉBUT</b>	<b>4 082 \$</b>	<b>46 000 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>25 000 \$</b>	<b>30 000 \$</b>	<b>71 051 \$</b>	<b>176 133 \$</b>	<b>224 070 \$</b>
Excédent (Insuffisance) des produits sur les charges	—	—	—	—	—	(89 254)	(89 254)	(47 937)
Amortissement des immobilisations	(1 269)	—	—	—	—	1 269	—	—
Affectations internes Contribution aux réserves	—	—	16 042	—	—	(16 042)	—	—
Affectations internes Utilisation des réserves	—	(46 000)	—	(25 000)	(30 000)	101 000	—	—
Amortissement des apports reportés	83	—	—	—	—	(83)	—	—
<b>SOLDE À LA FIN</b>	<b>2 896 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>16 042 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>— \$</b>	<b>67 941 \$</b>	<b>86 879 \$</b>	<b>176 133 \$</b>

# NOTRE SITUATION FINANCIÈRE

## État de la situation financière au 31 décembre 2023

Produits	2023	2022
Subventions	129 349 \$	116 511 \$
Activités de financement	96 378	85 838
Dons corporatifs et individuels	53 089	53 017
Activité de Noël	2 200	2 590
Revenus d'intérêts	2 615	1 720
Amortissement des apports reportés	83	119
<b>Total des produits</b>	<b>283 714 \$</b>	<b>259 795 \$</b>

Charges	2023	2022
Salaires et charges sociales	189 747	153 647
Activités et services aux membres	43 044	42 236
Activités de financement	46 175	42 815
Frais de bureau	35 510	19 476
Loyer et location de salles	24 711	19 456
Honoraires professionnels	8 437	8 624
Autres dépenses	7 664	7 094
Frais financiers	5 533	5 060
Entretien et réparations	3 180	2 968
Congrès et réunions	2 520	283
Télécommunications	2 151	2 057
Assurances	2 040	1 937
Amortissement-immobilisations	1 269	1 430
Frais d'impression	987	649
<b>Total des charges</b>	<b>372 968 \$</b>	<b>307 732 \$</b>

(Insuffisance) Excédent des produits sur les charges	2023	2022
	(89 254)	(47 937 \$)

## ÉVOLUTION DE L'ACTIF NET : EXERCICE CLOS LE 31 DÉCEMBRE 2023

	Investis immobilisations	Réserve pour activités et services	Réserve Pour remboursement du déficit prévu	Réserve pour développement des activités de financement	Réserve pour les communications	Non affecté	2023 Total	2022 Total
<b>SOLDE AU DÉBUT</b>	<b>4 082 \$</b>	<b>46 000 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>25 000 \$</b>	<b>30 000 \$</b>	<b>71 051 \$</b>	<b>176 133 \$</b>	<b>224 070 \$</b>
Excédent (Insuffisance) des produits sur les charges	—	—	—	—	—	(89 254)	(89 254)	(47 937)
Amortissement des immobilisations	(1 269)	—	—	—	—	1 269	—	—
Affectations internes Contribution aux réserves	—	—	16 042	—	—	(16 042)	—	—
Affectations internes Utilisation des réserves	—	(46 000)	—	(25 000)	(30 000)	101 000	—	—
Amortissement des apports reportés	83	—	—	—	—	(83)	—	—
<b>SOLDE À LA FIN</b>	<b>2 896 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>16 042 \$</b>	<b>— \$</b>	<b>— \$</b>	<b>67 941 \$</b>	<b>86 879 \$</b>	<b>176 133 \$</b>

# NOTRE SITUATION FINANCIÈRE

suite

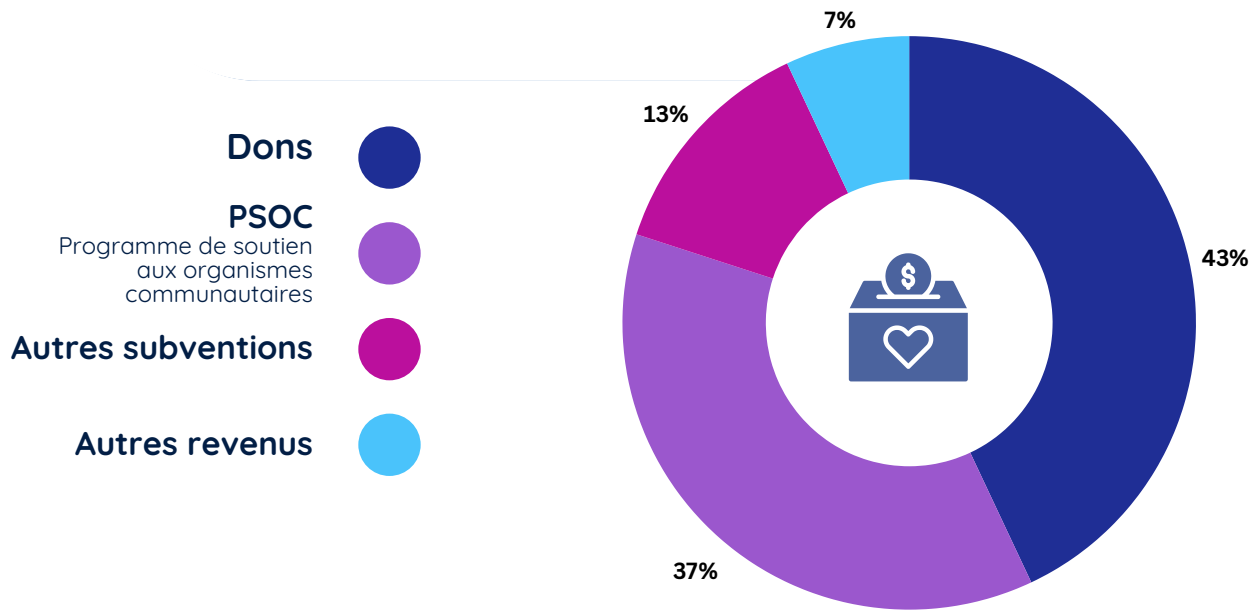
## État de la situation financière au 31 décembre 2023

ACTIF	TOTAL 2023	TOTAL 2022
<b>ACTIF À COURT TERME</b>		
Encaisse	52 071 \$	131 764 \$
Placements à court terme (Note 3)	80 250	77 742
Créances et effets à recevoir (Note 4)	7 568	14 712
Stocks	154	802
Frais imputables au cours du prochain exercice	672	293
Sous-total	140 715	225 313
<b>IMMOBILISATIONS (Note 5)</b>	3 803	5 072
<b>Total</b>	<b>144 518 \$</b>	<b>230 385 \$</b>

PASSIF	TOTAL 2023	TOTAL 2022
<b>PASSIF À COURT TERME</b>		
Fournisseurs et charges à payer (Note 6)	21 980	15 922
Subventions perçues d'avance	35 465	—
Portion de la dette à long terme échéant au cours du prochain exercice (Note 7)	—	38 053
Sous-total	57 445	53 975
<b>APPORTS REPORTÉS (Note 8)</b>	194	277
<b>Total</b>	<b>57 639 \$</b>	<b>54 252</b>

ACTIFS NETS	TOTAL 2023	TOTAL 2022
INVESTIS EN IMMOBILISATIONS	2 896	4 082
RÉSERVE POUR ACTIVITÉS ET SERVICES	—	46 000
RÉSERVE POUR REMBOURSEMENT DU DÉFICIT PRÉVU	16 042	—
RÉSERVE POUR DÉVELOPPEMENT DES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT	—	25 000
RÉSERVE POUR LES COMMUNICATIONS	—	30 000
NON AFFECTÉ	67 941	71 051
	86 879	176 133
<b>Total</b>	<b>144 518 \$</b>	<b>230 385 \$</b>
<b>ENGAGEMENTS (Note 10)</b>		

# NOS SOURCES DE REVENU

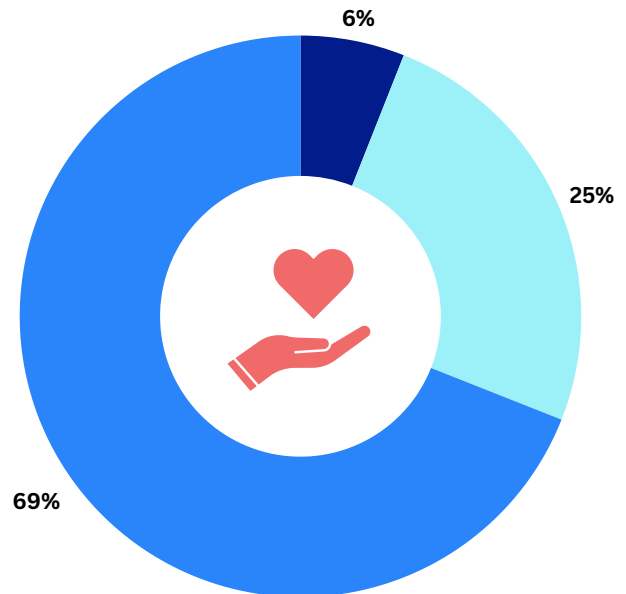


## Provenance des dons

- Dons in Memoriam** ●
- Dons individuels** ●
- Dons corporatifs** ●

## Montants

- 7 089 \$** ●
- 28 468 \$** ●
- 80 060 \$** ●



Nos partenaires financiers



Gouvernement du Canada



# PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2024-2029



## Orientations prioritaires

Orientation prioritaire #1  
FINANCEMENT

Orientation #2  
STRUCTURE ORGANISATIONNELLE

Orientation #3  
ACTIVITÉS ET SERVICES AUX MEMBRES

Orientation #4  
COMMUNICATION ET VISIBILITÉ

Orientation #5  
MEMBERSHIP





**P A R  
K ï N  
S O N**

**CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES**



245, rue Soumande, bureau 218  
Québec, (Québec) G1M 3H6



**418 527-0075 • 1 877 527-0075**



**[information@pcnca.ca](mailto:information@pcnca.ca)**



Lundi au vendredi : 9h à 12h et 13h à 16h



**[pcnca.ca](http://pcnca.ca)**



**[facebook.com/pcnca.quebec](https://facebook.com/pcnca.quebec)**