

## **Vous avez le pouvoir d'agir : nouvelle plateforme d'activités pour garder le moral et rester en bonne santé**

Une plateforme d'activités en ligne pour les personnes vivant avec la maladie et leurs proches pour briser leur isolement durant cette situation exceptionnelle.

**Montréal, le XX mai 2020** – Parkinson Québec a réagi à la situation actuelle de confinement en renforçant son soutien aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et se sentant isolées. En effet, durant cette période inédite, les personnes vivant avec la maladie de Parkinson sont particulièrement vulnérables face à l'isolement, à la réduction de leur rythme d'activité et de leur vie sociale. Parkinson Québec s'est donné le défi de les accompagner autrement, en créant une plateforme de services en ligne : [vousavezlepouvoiragir.ca](http://vousavezlepouvoiragir.ca).

### **Une solution pour briser l'isolement des aînés**

« Je vous écris aujourd'hui pour souligner l'impact positif des cours offerts à distance pour ma mère, qui est atteinte du Parkinson. Depuis le début du confinement, elle suit 4 cours par semaine offerts à distance par Parkinson Québec. Avant le confinement, elle en suivait un, mais elle n'y participait à toutes les semaines. Le fait de suivre les cours à distance diminue considérablement son anxiété, lui permet de se divertir et de découvrir de nouveaux intérêts. Cette option lui permet d'économiser son énergie et de participer pleinement aux activités, dans le confort de sa maison. Vous faites la différence dans sa vie, vous faites la différence dans son cheminement au travers de la maladie, vous lui apportez de la confiance, du bonheur et de l'énergie. Je vous remercie sincèrement pour l'implication de tous les membres, particulièrement les professeurs. Je vous remercie d'avoir innové pour offrir un service adapté en ces temps de pandémie. J'espère sincèrement que vous poursuivrez ces cours offerts en ligne, parce qu'ils permettent à ma mère de profiter d'un plus grand éventail d'activités, de s'épanouir et d'être active! Félicitations et merci, Julie Lambert. »

La plateforme donne accès à des outils virtuels pour mieux traverser cette situation sans précédent. Elle prend la forme de séances d'information et d'activités physiques en direct, encadrées par des professionnels de la santé, ainsi que des suggestions de divertissements accessibles sur Internet. Le nécessaire pour s'activer, s'informer, s'amuser et s'entraider.

Parkinson Québec a souhaité répondre présent aux personnes vivants avec la maladie pour leur apporter des réponses et des outils concrets dans leur vie quotidienne. Parkinson Québec croit que personne ne devrait affronter la maladie seul et ne devrait être privé de solutions qui apportent de la douceur et du bien-être.

L'organisme assure un soutien hebdomadaire par téléphone aux personnes qui vivent de l'angoisse en lien avec la situation. Les Québécois sont invités à nous contacter au 1 800 720.1307 pour un appel d'information et de soutien. Cette ligne est gratuite, bilingue et confidentielle.

**Parkinson Québec** | Parkinson Québec est la référence pour la communauté Parkinson et les professionnels de la santé, ainsi que le porte-parole provincial des 25 000 Québécois vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches. Il favorise l'auto prise en charge et représente la communauté Parkinson afin de défendre ses droits et intérêts. Il contribue également à la recherche sur la maladie de Parkinson. Rdv au [parkinsonquebec.ca](http://parkinsonquebec.ca)

- 30 -

**Pour plus d'information et demandes d'entrevues :**

Charlotte Bichon

Conseillère principale marketing et communications - Parkinson Québec

t. 514 861.4422 #269 | c. [cbichon@parkinsonquebec.ca](mailto:cbichon@parkinsonquebec.ca)



560, rue Ontario Est  
Montréal (Québec) H2L 0B6

**Téléphone** 514 861.4422  
**Sans frais** 1 800 720.1307

**Courriel** [info@parkinsonquebec.ca](mailto:info@parkinsonquebec.ca)  
**Web** [parkinsonquebec.ca](http://parkinsonquebec.ca)

N° d'enregistrement: 87769 5619 RR0001