AWISH Coude-à-Coude

Bulletin

Automne 2026

Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

www.awishmontreal.org

Dans votre communauté

39 ans

Depuis 1987

NOUS REJOINDRE!

BÉNÉVOLE

FAIRE UN DON

DEVENEZ MEMBRE

Adhésion annuelle:

Seule 30$ | Famille 35$

Dans ce numéro…

1 - Évènements d'AWISH

2 - Une adolescente de Pointe-Claire remporte un prix international de leadership jeunesse

3 - Calendrier saisonnier des événements

4/5 - Cinq conseils de bien-être pour l'automne

5 - Mots croisés d'AWISH

6 - AWISH en bref + Mots de sagesse + Merci à nos supporteurs

Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

640 Bord-du-Lac, #103
Dorval, QC, H9S 2B6

514-631-3288

arthritis@awishmontreal.org

www.awishmontreal.org

Enr: 89055 8893 RR0001

AWISH présente:

JOURNÉE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2026

Dimanche le 18 octobre 2026 13h00 – 16h30

Centre communautaire Sarto-Desnoyers

1335 Chem. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Dorval, QC H9S 2E2

- **Des organisations locales tiendront des kiosques d'information**
- **Conférencier invités (sujets liés à l'arthrite), suivis d'une séance de Q&R**
- **Rafraîchissements légers**

CONFÉRENCIER INVITÉS

Présentation de 45 min + Q&R

13h30 – Kim Arrey DtP - Diététiste-Nutritionniste Diplômée

14h30 – Dr Michael Starr MD, Professeur, Rhumatologue

15h30 – À confirmer

Visitez www.awishmontreal.org/fr/services à l'approche de la date pour plus d'info !

AWISH acceptera des dons – merci pour votre soutien !

espèces, chèque *(payable à Arthritis West Island)*, **virement électronique** *(arthritis@awishmontreal.org)*

Tous les profits seront utilisés par notre organisme à but non lucratif (services/ateliers)

MESSAGE D'AWISH: AGA le 15 JUIN 2026

Merci à tous nos membres d'AWISH, au conseil d'administration, aux bénévoles, aux membres de la communauté et à toutes les associations locales qui ont participé à l'évènement et tenu des kiosques d'information !

Nous tenons à remercier tout particulièrement le magasin ***Provigo Le Marché Kirkland Jean Paquette*** pour avoir fait don de denrées alimentaires à l'assemblée générale annuelle d'AWISH qui s'est tenue le 15 juin 2026. Nos invités et nous-mêmes avons beaucoup apprécié ce geste attentionné et ces délicieuses collations !



Visitez: 16900 Trans-Canada Hwy, Kirkland, Québec H9H 4M7

PARTENAIRES MÉDICAUX d'AWISH - Rhumatologues: Dre Elizabeth Hazel | Dre Marie Hudson | Dre Mary-Ann Fitzcharles | Dr Michael Starr

UNE ADOLESCENTE DE POINTE-CLAIRE REMPORTE UN PRIX INTERNATIONAL DE LEADERSHIP

Source originale: *Jeremy Zafran – The Suburban – 19 août 2026* Traduction libre

Une adolescente de Pointe-Claire, qui a transformé son expérience de l'arthrite juvénile en une initiative de soutien par les pairs, a été nommée parmi les 10 lauréats d'un prix international de leadership jeunesse.

Chloe Guan, 17 ans, a été désignée mercredi le 12 août lauréate du prix « Leaders d'aujourd'hui » 2026, qui récompense les jeunes de 16 à 27 ans ayant déjà lancé des initiatives, des projets ou des actions de terrain. Cette annonce coïncidait avec la Journée internationale de la jeunesse des Nations Unies.

Guan a été sélectionnée parmi plus de 3 400 candidats provenant de 40 pays. Chaque lauréat reçoit 1 000 $ pour financer ses travaux.

Guan a fondé Rheumheroes en mai 2024, le mois même où on lui a diagnostiqué une arthrite juvénile idiopathique. Elle a déclaré que ce diagnostic l'avait plongé dans l'incertitude et l'avait motivé à aider d'autres jeunes confrontés à cette maladie.



« À 14 ans, on m'a diagnostiqué une arthrite juvénile idiopathique. Je me sentais complètement perdue et effrayée, car je ne voulais pas perdre tout ce que j'aimais », a déclaré Guan. « Je n'avais jamais entendu parler d'arthrite chez les jeunes avant d'en être moi-même atteinte. J'ai donc cherché de l'aide auprès de ma communauté, souhaitant soutenir d'autres jeunes souffrant de la même maladie. »

Rheumheroes s'articule autour de trois domaines dont Guan a dit avoir besoin mais qu'elle n'a pas pu trouver : un mentorat par les pairs mettant en relation des adolescents plus âgés et de jeunes adultes avec des enfants récemment diagnostiqués, des trousses de réconfort pour les enfants en cours de traitement et des rencontres communautaires à faible impact où les familles peuvent rencontrer d'autres personnes confrontées à des expériences similaires.

L'initiative a récemment été relancée, et Guan travaille à étendre ses programmes. La subvention servira à la création des premiers kits de soutien et de matériel de mentorat par les pairs pour les enfants dès le diagnostic.

Avant son diagnostic, Guan s'est entraînée en natation et en volley-ball pendant près de dix ans. Elle continue de se consacrer à l'écriture, à l'illustration, à la photographie et à la cinématographie.

Sa curiosité concernant sa maladie l'a également amené à interroger des médecins, à faire des recherches sur sa pathologie et à rédiger un essai sur les avancées dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde. Cet essai a reçu une mention d'excellence.

Son leadership a été reconnu au-delà de Rheumheroes. Guan a été élue par ses pairs comme la meilleure représentante des valeurs de Shad au cours du programme Shad et bénéficie d'une bourse d'études de 3 000 $ du College Marianopolis pour son leadership.

Le prix Leaders of Today a été créé pour soutenir les jeunes qui ne disposent pas forcément de ressources importantes ni d'un CV impeccable. « La plupart des prix récompensent les jeunes qui ont déjà tout. Nous avons créé celui-ci pour les 99 % qui ne reçoivent généralement pas de prix, et Chloe en est un parfait exemple », a déclaré Ziyaan Virji, cofondateur de Leaders of Today.

Les lauréats ont été sélectionnés en fonction de l'impact que les 1 000 $ permettraient à leurs projets. Pour Guan, ce financement contribuera à transformer une expérience personnelle en un soutien concret pour d'autres jeunes et leurs familles.

AWISH CALENDRIER SAISONNIER - AUTOMNE 2026



Pour plus d'info sur les programmes & activités d'AWISH contactez-nous

www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthritis@awishmontreal.org



COURS D'EXERCICES – préinscription requise

À QUOI RESSEMBLENT LES COURS D'EXERCICE D'AWISH ?

Dirigés par un instructeur certifié, chaque cours de 90 minutes à faible intensité comprend une série d'exercices de mobilité debout, assis et allongé sur un tapis (ou assis sur une chaise), suivis d'une période de relaxation.

FAUT-IL ÊTRE ARTHRITIQUE POUR PARTICIPER À UN COURS ?

Non, tout le monde peut participer ! Nos cours contribuent à renforcer les muscles, protéger les articulations, améliorer l'équilibre, apprendre des techniques de relaxation et bien plus encore.
Ils sont conçus pour répondre aux besoins et aux capacités de chacun.

VOUS HÉSITEZ? INFORMEZ-VOUS SUR NOTRE ESSAI GRATUIT D'UNE CLASSE – ESSAYEZ-LE !

Devenez membre d'AWISH
30 $ / année



DORVAL

Centre communautaire Sarto-Desnoyers - 1335 Chem. Bord-du-Lac-Lakeshore

MARDI	MERCREDI
13h00 – 14h30	**10h30 – 12h00**
29 septembre 6, 13, 20, 27 octobre 3, 10, 17, 24 novembre 1 décembre	30 septembre 7, 14, 21, 28 octobre 4, 11, 18, 25 novembre 2 décembre

10 semaines | 90$ membre d'AWISH | 100$ non-membre

DDO

Chalet Sunnybrooke, 7 Rue Cadman

MERCREDI	
11h30 – 13:00	23, 30 septembre 7, 14, 21, 28 octobre 4, 11, 18, 25 novembre 2, 9 décembre

12 semaines | 108$ membre d'AWISH | 120$ non-membre



PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boul. Gouin Ouest

	MARDI *	JEUDI
	10h30 – 12h00	**10h30 – 12h00**
*NOTE : il n'y a PAS de cours le 6 octobre	8, 15, 22, 29 septembre 13, 20, 27 octobre 3, 10, 17 novembre	10, 17, 24 septembre 1, 8, 15, 22, 29 octobre 5, 12 novembre

10 semaines | 90$ membre d'AWISH | 100$ non-membre

Option d'inscription en ligne : page Services

Le paiement complet de la session est exigé avant la date de début.
Contactez-nous pour connaître notre politique d'annulation, vous inscrire et obtenir plus d'informations.

Nos évènements & services: visitez www.awishmontreal.org & suivez notre page de Facebook

Traduction libre

CINQ CONSEILS DE BIEN-ETRE POUR L'AUTOMNE

Source originale: Arthritis Society Canada – Flourish Helping You Move Through Life with Arthritis – Daily Living

Alors que les couleurs éclatantes de l'été cèdent peu à peu la place aux teintes chaudes et terreuses de l'automne, beaucoup d'entre nous apprécient l'air frais et le confort d'un pull douillet. Cependant, pour les personnes souffrant d'arthrite, le changement de saison peut engendrer des difficultés particulières. La baisse des températures et les variations climatiques peuvent aggraver les douleurs et la raideur articulaires, rendant indispensable l'adaptation et la recherche de moyens de rester actif.

Apprécier la beauté de l'automne tout en gérant l'arthrite demande une approche réfléchie incluant des exercices doux. Voici cinq conseils pour prendre soin de soi au changement de saison :

Bougez tous les jours



Quand l'air se rafraîchit, bouger n'est peut-être pas votre première envie, mais rester actif offre de nombreux bienfaits : il améliore la force, l'énergie, la qualité du sommeil et l'humeur, tout en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression. Malheureusement, beaucoup de personnes souffrant d'arthrite évitent l'activité physique à cause des douleurs articulaires et musculaires, de la fatigue ou des gonflements. Faute d'activité physique régulière, les douleurs et les symptômes liés à l'arthrite, comme la raideur, la faiblesse et les tensions musculaires, peuvent s'aggraver avec le temps.



Trouvez des moyens de bouger chaque jour et privilégiez les activités qui sollicitent moins vos articulations, comme la natation, le yoga et le vélo stationnaire. Pour profiter pleinement d'une belle journée d'automne, lorsque le soleil fait scintiller les feuilles aux couleurs chatoyantes, essayez la marche nordique.

L'alimentation est importante



Nos activités de jardinage sont peut-être au point mort, mais on peut se réconforter avec de délicieuses soupes chaudes et nutritives. Remplissez votre casserole ou votre mijoteuse de légumes colorés riches en vitamines comme l'acide folique et la vitamine B6, en minéraux tels que le magnésium et le potassium, ainsi qu'en fibres et en antioxydants (vitamines A, C et E). Une bonne soupe lentille !

Ressourcez-vous grâce au sommeil

Avec le changement de saison et le raccourcissement des jours, vous remarquerez peut-être que votre corps a besoin de plus de repos. Bien dormir contribue à améliorer votre énergie, vos capacités cognitives et votre résilience. Un sommeil réparateur aide également à gérer la douleur chez de nombreuses personnes souffrant d'arthrite. Voici quelques conseils pour améliorer votre sommeil :

- Environ une heure avant le coucher, éteignez tous vos appareils électroniques et accordez-vous un moment de détente.
- Pensez à des options comme la lecture, la prise d'un bain ou l'écoute de musique.
- Essayez de maintenir un rythme de sommeil régulier en vous couchant et en vous levant à la même heure chaque jour.

Restez au chaud

Pour affronter les journées plus fraîches, pensez à bien vous couvrir en superposant les vêtements et gardez des gants à portée de main. Suivez nos conseils sur la thermothérapie pour détendre vos muscles, stimuler votre circulation et soulager la douleur.

Suite à la page 5

Suite de la page 4 Traduction libre

CINQ CONSEILS DE BIEN-ETRE POUR L'AUTOMNE

Source originale: Arthritis Society Canada – Flourish Helping You Move Through Life with Arthritis – Daily Living

Liens sociaux

Des liens sociaux solides contribuent à votre bien-être mental et atténuent les sentiments de solitude et d'isolement. À mesure que les jours raccourcissent, égayez vos journées en vous connectant avec votre famille et vos amis, ou en rencontrant de nouvelles personnes dans des lieux comme votre centre communautaire. Participez à un programme d'activités sans inscription, à un club de lecture, ou faites du bénévolat auprès des aînés ou pour une cause qui vous tient à cœur. Combinez ces moments de convivialité avec une promenade ou un cours d'aquagym, et vous voilà parti pour une belle rentrée placée sous le signe du bien-être !

L'automne peut être une saison revigorante si nous sommes attentifs à la façon dont nous bougeons et nourrissons notre corps, si nous nous reposons et nous connectons aux autres, et si nous nous laissons imprégner par la beauté et la vie qui nous entourent.

MOTS CROISÉS D'AWISH

Trouvez les mots suivants dans le mot croisé !

S	R	U	E	D	I	A	R	Q	R	G	N
S	O	U	F	F	R	A	N	C	E	O	O
U	D	E	U	B	I	D	A	H	I	M	I
E	Q	L	T	A	F	O	R	T	C	S	T
T	R	E	N	W	S	U	A	A	E	Y	A
I	U	N	E	C	R	L	D	C	D	I	M
R	E	F	M	M	U	E	U	D	G	A	M
H	G	A	T	C	O	U	L	W	F	R	A
T	U	N	I	Y	B	R	T	N	U	W	L
R	O	T	A	R	A	D	E	T	I	O	F
A	R	S	R	O	M	T	S	S	R	F	M
A	T	E	T	H	L	I	H	E	F	A	I

ADULTES
ARTHRITE
ARTICULATION
AWISH
DOULEUR
ENFANTS
INFLAMMATION
OS
RAIDEUR
ROUGEUR
SOUFFRANCE
TRAITEMENT

VOUS SOUHAITEZ DEVENEZ MEMBRE D'AWISH ?
Pour en savoir plus, consulter : www.awishmontreal.org/fr/devenez-membre

BRUNCH SOCIAL le 3è dimanche du mois. Contactez le bureau pour plus d'information. Nous espérons que vous nous rejoindre pour un bon repas (à vos frais) et conversations!

MOTS DE SAGESSE

C'est merveilleux de savoir que personne n'a besoin d'attendre ne serait-ce qu'un instant avant de commencer à rendre le monde meilleur.

Source originale: Anne Frank, Anne Frank's Tales from the Secret Annex: A Collection of Her Short Stories, Fables, and Lesser-Known Writings - Traduction libre



AWISH EN BREF – SERVICES OFFERTS

- **Ateliers** + **fiches-conseils**
- **Cours d'exercices** : 4 sessions par an, 3 lieux : DDO, Dorval, Pierrefonds.
- **Brunch social mensuel** : Organisés chaque mois dans des restaurants locaux, contactez AWISH pour savoir plus !
- **Présentations communautaires et programme de sensibilisation** : Dans des lieux publics ou privés, invitez AWISH à faire une présentation et/ou à tenir un kiosque d'information lors de votre événement !
- **Bulletin trimestriel** : Coude-à-Coude – le voici, publié en interne. Bonne lecture !
- **Événements publics** : « *Journée d'information communautaire – arthrite rendez-vous* » Un soutien financier est essentiel pour nous permettre de continuer à offrir chaque année, gratuitement au public, un événement d'une journée entière qui met en vedette des entreprises et des organisations locales, des conférenciers invités présentant des sujets sur l'arthrite (suivis d'une séance de questions-réponses avec le public) et plus encore !
- **Programme pour les jeunes adultes atteints d'arthrite** : Nous sommes conscients que ce groupe de personnes souffrant d'arthrite a besoin du soutien de la communauté à travers divers programmes AWISH spécialement conçus pour eux – un soutien financier est essentiel pour y parvenir.

UN GRAND MERCI À NOS SUPPORTEURS

C'est grâce à leur soutien continuel qu'AWISH est en mesure de mieux servir la communauté.

AJOUTEZ VOTRE LOGO CI-DESSOUS : AIDEZ-NOUS - FAITES UN DON À AWISH

The Dr. J. David & Doris Roger Family Fund

Membres d'AWISH | AWISH Members

DORVAL

Les Anciens Pointe-Claire Oldtimers

Les Anciens de Dorval Oldtimers

Leah Schwartz estate

PHARMAPRIX Jardins Dorval Gardens

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec

Pointe Claire

WITT

ACDPN African Canadian Development and Prevention Network

Railroaders in the community CN

Pierrefonds Roxboro Montréal

MPRESS DESIGN & PRINT

Héritage anonyme
Anonymous Legacy



Gregory Kelley
Député/MNA
Jacques-Cartier



Monsef Derraji
Député/MNA
Nelligan



Enrico Ciccone
Député/MNA
Marquette



Brigitte Garceau
Député/MNA
Robert-Baldwin

CAISSE DE BIENFAISANCE DES EMPLOYÉS ET RETRAITÉS DU CN
CN EMPLOYEES' AND PENSIONERS' COMMUNITY FUND

BEACONSFIELD

Kiwanis LAKESHORE MONTREAL

PME MTL OUEST-DE-L'ÎLE

VILLE DE CITY OF DOLLARD-DES-ORMEAUX

Coude-à-Coude est une publication trimestrielle. Les articles, parfois traduits ou modifiés, sont présentés pour vous renseigner et, par conséquent, ne reflètent pas nécessairement l'opinion de AWISH. Consultez votre médecin si vous avez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement.