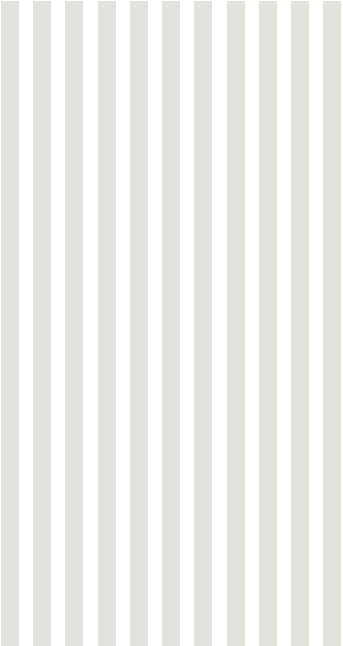
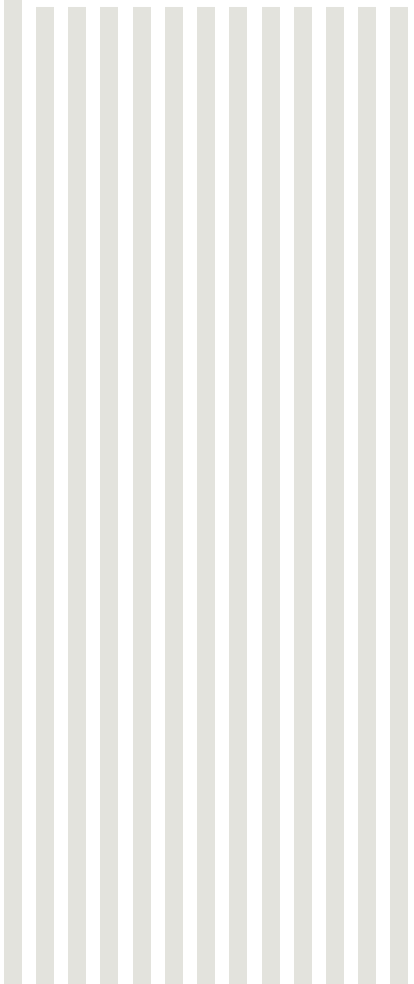
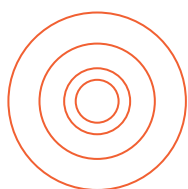
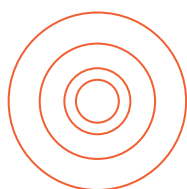
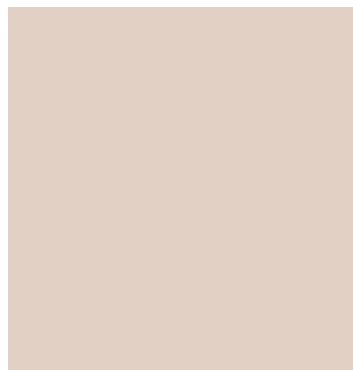
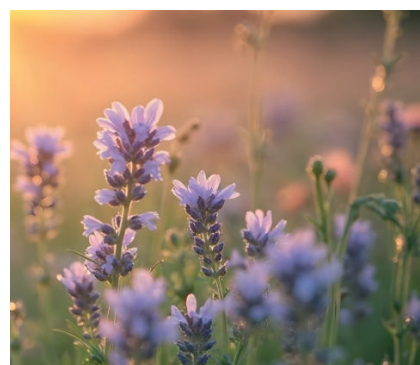
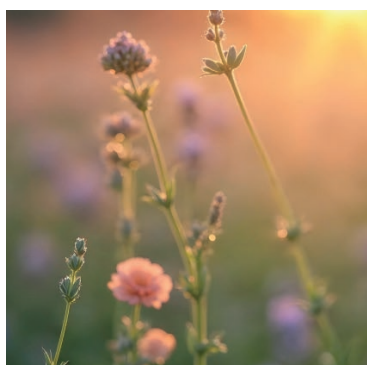




Rapport annuel 2025-2026



Association des arthritiques
Saguenay / Lac-St-Jean

L'Association est membre

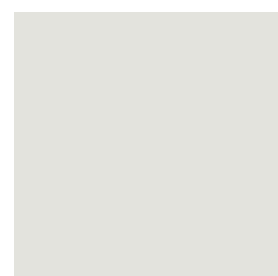


Les partenaires



Table des matières

Mot de la présidente	4
Mot de la coordonnatrice	5
Conseil d'administration	6
Présentation de l'organisme	7
Clientèle.....	8
Services aux membres	8
Démarche régionale	9
Constats et besoins	9
Promotion et visibilité	10
Nouveautés	11
Partenaires	12
Vie associative et ACA.....	13
Action bénévole.....	14
Concertation et représentation.....	15
Activités et participation	16
Exercices physiques.....	17
Témoignages	18
Mise à jour et projets.....	19



Mot de la présidente

Bonjour à tous,

Je suis très contente de vous retrouver pour l'assemblée générale annuelle. Nous avons raison de croire, que ce fut une année charnière pour nous tous. Avec l'arrivée de notre nouvelle coordonnatrice et un nouveau C.A, nous avons comme premier objectif de continuer de faire rayonner l'Association de l'arthrite implantée dans notre région depuis plusieurs années.

Je veux remercier les membres du conseil d'administration pour leur implication, leur disponibilité et leur expertise. Nous sommes fiers de nos réalisations de 2025-2026. Nous avons acquis des locaux permanents à la maison OSBL de Chicoutimi. Un bureau pour notre coordonnatrice et une salle pour poursuivre nos activités l'an prochain.

Nous avons négocié, avec l'aide de la TROC, une politique salariale pour nous orienter et nous assurer d'être conforme aux besoins de notre association et de notre coordonnatrice. Je veux d'ailleurs féliciter Isabelle Gagnon pour son excellent travail. Son expérience, son savoir-faire, et sa créativité nous aident vraiment à développer notre mission.

Un grand merci aux animatrices des exercices de ViActive. Leur dévouement et leur don de soi sont remarquables. À chaque séance, les participants sont énergiques et de bonne humeur. Un gros merci aux bénévoles qui apportent leur aide précieuse aux activités mensuelles. À vous, chers membres, je veux vous féliciter pour votre participation aux activités. Nous avons même battu un record lors de la conférence sur l'alimentation anti-inflammatoire, 53 personnes étaient présentes.

Continuez à nous encourager, sans vous notre association ne pourrait accomplir sa mission. Votre présence est réconfortante.

Je vous souhaite un été ensoleillé et reposant. Prenez soin de vous !

Au plaisir de vous revoir en septembre.

Bonnes Vacances !

Votre présidente, *Carole Janelle*



Mot de la coordonnatrice

*De la fierté et beaucoup
de beau monde !*

C'est avec un très grand bonheur que je vous salue chers membres. Quelle année débordante de nouveautés et d'apprentissages pour moi. Quel privilège d'entrer dans votre belle communauté et de m'impliquer pour une cause qui me tient autant à coeur.

Nous venons de vivre des mois remplis d'adaptations qui nous ont demandé plus de patience, de conciliation et de petits ajustements.

Merci à Guylaine Boivin pour le transfert de connaissances et l'amitié. Merci aux membres de l'ancien conseil d'administration pour la confiance. Merci au nouveau CA pour l'accompagnement haut de gamme et le désir de poursuivre cette aventure avec moi.

Merci à vous tous et toutes du plus profond de mon coeur, de me permettre de faire partie de vos vies et de me suivre dans un désir d'une société plus inclusive et saine.

Nous terminons donc cette année en beauté en espérant encore plus de belles choses pour la prochaine.

À tantôt, à demain et à la prochaine !

Isabelle Gagné



Le conseil d'administration

C'est un plaisir de vous présenter notre conseil d'administration qui a travaillé très fort cette année pour vous offrir une belle programmation.



Carole Janelle
présidente



Francine Leclerc
Vice-présidente



Hélène Boulianne
secrétaire



Francine Lespérance
Trésorière



Guylaine Gauthier
administratrice
depuis janvier 2026



Jeanne Dufour
administratrice
de mai à novembre 2025

10
rencontres
régulières
du conseil
d'administration

1
rencontre
pour un comité
de travail

*Les personnes sur le
conseil d'administration
sont membres de l'Association*



Isabelle Gagnon
représentante du personnel
et responsable de la loi 25

Présentation de l'organisme

Depuis bientôt 40 ans, soit depuis le 7 décembre 1987, des personnes attentionnées et engagées s'impliquent à l'Association des arthritiques pour offrir des services et du soutien aux gens qui vivent avec de la douleur, des enjeux de mobilité, de la solitude et des inquiétudes pour leur santé.

Une équipe mobilisée, des personnes généreuses et des bénévoles qui ne comptent pas leurs heures pour offrir le meilleur à ses membres.

Mission

Favoriser le bien-être des personnes atteintes d'arthrite par :

L'INFORMATION, LA SENSIBILISATION, L'ENTRAIDE,
LE SOUTIEN, LA PRÉVENTION ET LA MOBILISATION.

Défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes de la région 02.

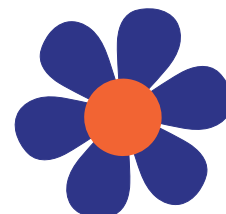
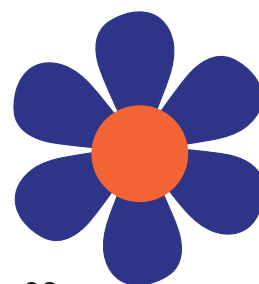
Objectifs

Aider les gens à mieux vivre avec toute forme d'arthrite.

Promouvoir la santé pour une meilleure qualité de vie.

Assurer un soutien social.

Prendre soin de soi.



L'Association des arthritiques du Saguenay-Lac-St-Jean

c'est des exercices deux fois par semaine
des activités sociales et des conférences
un journal interne avec des informations pertinentes
Des sorties et des bénévoles impliqués



Nos valeurs

l'empathie • l'engagement • le bien-être • le respect • l'entraide

La clientèle

L'Association compte

74 membres actifs

âgés entre 48 ans et 95 ans



Les services s'adressent à toutes les personnes atteintes d'arthrite et à leurs familles.

À toutes les personnes sensibles à la cause des personnes atteintes de cette maladie.

À toutes les personnes désireuses d'aider à atteindre les objectifs pour lesquels l'Association fut créée.

51%	arthrose
12%	fibromyalgie
9%	polyarthrite rhumatoïde
3%	arthrite psoriasique
2%	de la goutte
2%	Lupus
2%	Myosite
12%	autres maladies ou autres formes d'arthrite

SAVIEZ-VOUS QUE

En 2022-2023, au Québec, 1,4 % des personnes âgées de 20 ans et plus ont reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde. Cette proportion augmente de manière importante avec l'âge.

Ministère de la Santé et des Services sociaux, mai 2025

Services aux membres

- Offrir écoute et entraide pour faire face à la maladie, aux symptômes et aux différentes épreuves.
- Informer les membres des services dans le réseau, des nouveautés médicales, de la recherche, des saines habitudes et répondre à leurs questions.
- Sensibiliser les membres et leurs entourages aux risques sur leur santé mentale et physique de l'isolement et s'assurer qu'ils ont un filet social et accès à des ressources.
- Aider à la prise en charge de leur santé pour une meilleure qualité de vie.
- Prendre part à des activités mensuelles pour échanger et s'informer : repas, jeux, conférences, ateliers, exercices, etc...
- Offrir des exercices physiques (ViActive, 2 fois par semaine à Chicoutimi.)
- Profiter d'appels téléphoniques réguliers pour être informé des activités à venir mais aussi pour prendre de vos nouvelles.
- Utiliser la page Facebook et le site Internet pour avoir les informations pertinentes et les horaires.
- Profiter de la publication du journal interne 2 fois par année avec des informations sur la maladie, des recettes, des stratégies et des liens pour des services.

La démarche régionale

Dans la dernière année, nous avons pris le temps de penser à notre mission régionale et aux possibilités pour se faire connaître. Présentement, les activités et les exercices se concentrent au Saguenay mais nous avons très hâte de pouvoir agrandir notre réseau.

Nous sommes allés porter de la documentation dans plusieurs CLSC dans les derniers mois et nous allons continuer la distribution pour compléter le tour du Lac-St-Jean. Les CLSC sont une belle porte d'entrée pour rejoindre une partie de la clientèle susceptible d'avoir besoin de soutien et de nos services.

Notre présence dans les différentes corporations de développement (CDC) sur le territoire, sera aussi une bonne façon de connaître les instances et les besoins de la population.

Une démarche qui pour l'instant se fait à petite échelle compte de tenu de la disponibilité de la coordination mais nous rêvons de plus et nous avons hâte de développer de nouveaux groupes et de nouveaux services.

*L'arthrite touche 6 millions de personnes au Canada
— 1 femme sur 4, 1 homme sur 6 et 25 000 enfants*
site web, Arthrite Canada

Constats et besoins

Le nombre de personnes vivant avec des douleurs arthritiques est grand et la demande augmente, entre autres, avec le vieillissement de la population. Il faut tenir compte de nouvelles réalités et de besoins connexes qui prennent plus de place dans nos démarches avec les membres : la proche aidance, le manque de mobilité qui rend les déplacements plus lourds, les différents deuils, etc... La présence d'une ressource, comme L'Association des arthritiques, apporte un support important dans plusieurs sphères de la vie des gens.

Par exemple, la formule des exercices *Viactive* est toujours aussi pertinente pour faire bouger les personnes âgées de façon sécuritaire, mais il faut aussi penser à une autre partie de notre clientèle, celle qui apprécierait une formule plus dynamique. Diversifier l'offre fait déjà partie de nos objectifs à court terme mais il faut aussi avoir les moyens de le réaliser.

Pour répondre à notre clientèle déjà établie, ajouter des nouveaux membres et développer l'ensemble de notre territoire, le constat est aussi qu'il serait idéal d'avoir une nouvelle ressource en poste pour aider la coordonnatrice. Même avec plein de bonne volonté, la possibilité d'offrir plus de services et de disponibilité demeure ardue pour une seule personne.

Points à mettre de l'avant : Répondre au mieux à notre mission régionale grâce à la représentation et la promotion.

Élargir nos services à un plus grand bassin de membres en bonifiant l'offre de services actuelle.

Promotion et visibilité

Cette année nous avons mis à jour nos documents promotionnels pour en faire une distribution à plus grande échelle.

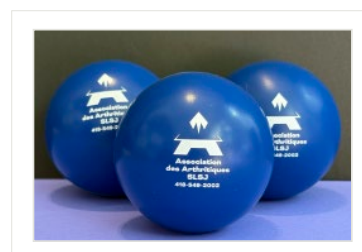
Nos cartons et flyers ont fait le tour des CLSC et de plusieurs commerces en plus d'être très pratiques lors d'événements spéciaux et dans les concertations. Ils sont disponibles à l'entrée principale de la bâtisse qui abrite notre bureau.



Outils promotionnels
créés dans le cadre d'un projet ponctuel PSOC

Nous avons aussi réalisé un outil qui se veut utile pour la promotion mais aussi un incontournable pour les exercices des mains...

les balles en mousse mémoire !



Nous avons un nouveau diaporama pour présenter l'Association et ses services.



Nous sommes visibles :

- dans le bottin des organismes communautaires de la Ville de Saguenay
- dans celui de la Troc 02
- sur la plateforme web de la CDC de Chicoutimi et celle Lac-St-Jean Est
- Dans les contacts de l'Appui
- et plusieurs autres



La coordonnatrice de l'Association des arthritiques est membre du conseil d'administration de la CDC du Roc.

Notre organisme était fier de participer au *gala reconnaissance des organismes* organisé par la corporation de développement.

NOUVEAU LOCAL!

Le 1^{er} mars 2026, notre Association a emménagé dans un nouveau local.

Notre nouvelle adresse 927, Jacques-Cartier Est
CP. 28
Chicoutimi (Qc) G7H 2A3

bureau 402

Horaires de l'organisme :
du lundi au vendredi
8h30 à 12h • 13h à 16h

Tél. : 418-549-2002

NOUVEAU COURRIEL : info@aaslsj.org

Site Internet : www.arthriteslsj.org



Nouveaux outils!

Nous avons maintenant un site Internet avec les services, les horaires des liens utiles et les informations pour nous rejoindre.



www.arthriteslsj.org

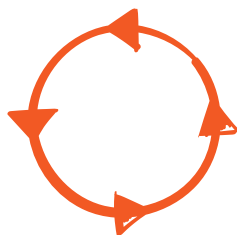


Nous avons aussi une page Facebook pour les nouvelles, les informations pertinentes et pour annoncer les exercices et les activités.

Vous pouvez vous connecter à notre page Facebook en utilisant l'appareil photo de votre téléphone cellulaire pour scanner ce code QR.



Partenaires



PSOC : Subvention à la mission globale

PSOC : Subvention pour projet ponctuel

Emploi Québec : Groupe INCLUSIA : subvention salariale
Fin de la subvention en juin 2025

ARLPH : Aide aux exercices physiques

AQLPH : Assurances, information et documentation

Ville Saguenay : Prêts de locaux

TROC 02 : Réseautage, consultations et formations

CDC du Roc : Réseautage et formations

CIUSSS du Saguenay-Lac-St-Jean :

David-Alexandre Lalancette, M.Sc., Kinésiologue : Vie Active,
formations pour les activités physiques.

Société de arthrite : l'information et la documentation



Formation ViActive avec le kinésiologue
du CIUSSS



Conférence au pavillon Rosaire Gauthier,
salle fournie par Ville de Saguenay

Coups de pouce ponctuels

Nous avons eu la chance cette année d'avoir des coups de pouce financiers
pour la réalisation de deux activités en particulier.

Merci à [Richard Martel](#), notre député fédéral
dans [Chicoutimi - Le Fjord](#), pour la contribution
de 300\$ pour notre activité spéciale des fêtes.

Merci au [Club Lions de Chicoutimi](#)
pour le don de 525\$ pour la tenue
d'un atelier très précieux pour les
gens souffrant d'arthrite, celui sur
l'alimentation anti-inflammatoire.



Atelier sur l'alimentation anti-inflammatoire



Photo lors de la soirée
du 2 décembre 2025

Vie associative et ACA

Au sein du conseil d'administration, la démocratie est une valeur essentielle et l'expérience de chaque personne enrichit nos réflexions.

L'engagement du C.A. et de la coordination est à la base de la vie associative de l'organisme. Nous voulons que nos services et activités soient accessibles à tous nos membres et nous veillons à ce que tous ceux qui le désirent prennent plaisir à participer.

**NOUS SOMMES PRIVILÉGIÉS D'AVOIR DES TAUX
DE PARTICIPATION ÉLEVÉS À TOUTES NOS ACTIVITÉS**

58
personnes
étaient présentes
à notre AGA
le 20 mai 2025

Reconnaissance *déjeuner des bénévoles*



**Tirage d'un abonnement annuel
à l'Association parmi tous les membres.**

**Mise en lumière des membres
exemplaires pour leur participation.**



Journal interne pour les membres

**Cartes de fêtes envoyées à tous
nos membres.**

Sondages auprès des membres

ACA

**La coordination
est membre du
comité ACA
de la Troc**

Les comités

Nous avons deux comités
cette année qui se sont divisés
des tâches bien importantes.

- Comité d'évaluation annuelle
de la coordination
- Comité pour la mise en place
d'une politique salariale

**L' Association est née d'une initiative
et d'un besoin de la communauté.**

Nous sommes fiers de faire partie du réseau de
l'action communautaire autonome (ACA) et de
mettre de l'avant nos valeurs dans chacun des
critères qui la définisse.

Nous veillons à garder notre indépendance
d'actions et à respecter notre mission, nos
membres et à s'impliquer dans la communauté.

Notre allons continuer de travailler avec la
municipalité, les institutions locales et pour le
bien être de la population.

Action bénévole

L'Association peut compter sur la présence et la disponibilité de ses membres et du conseil d'administration qui par leurs actions bénévoles, permettent la tenue des activités et favorisent l'entraide. Tous les petits gestes comptent et l'implication est essentielle pour continuer d'offrir nos services.

Des actions qui font la différence

S'occuper de la gestion lors des activités des membres

Faire les appels téléphoniques pour rejoindre tout le monde

Participer aux levées de fonds

Faire de la sensibilisation et donner de l'information

S'occuper des cours ViActive et de l'animation

Proposer des activités et s'impliquer

Covoiturer

Se mobiliser pour des causes et pour les autres



Gestion des présences et de la levée de fond



Équipe des exercices



Activité de tai chi préparée par un membre



Photo de notre groupe qui porte le ruban blanc, symbole international de la lutte contre la violence faite aux femmes et aux filles



Petites douceurs préparées par des membres pour le groupe des exercices

Concertation et représentation

Encore une belle année de collaboration pour l'Association.

C'est une chance pour nous d'avoir des partenaires pour soutenir nos projets.

Une aide précieuse d'avoir des ressources qui offrent des formations et de l'accompagnement.

Un privilège de partager nos besoins, défis et notre expertise avec d'autres organismes et les institutions du milieu.

Participations

- AGA : CDC du ROC, 11 juin 2025
- AGA ARLPH, 10 septembre 2025
- Membre du conseil d'administration de la CDC du Roc, 7 rencontres
- Journée de réflexion sur les changements climatiques, organisée par la CDC du Roc
- Table de concertation des aînés du Royaume, 4 rencontres
- Café des élections, 21 octobre 2025
- Planification stratégique, CDC du Roc, 27 janvier 2026
- Présentation plan d'action *Ville amie des aînés*, Ville de Saguenay
- Membre d'un groupe de codéveloppement, 4 rencontres
- Membre du comité ACA de la Troc

Rencontres, accompagnements

Rencontre Troc, préparation AGA

Soutien Troc pour notre financement PSOC et du support administratif, 2 rencontres

Rencontre Zoom ARLPH, projets et participation 2026-2027

Formations

Formation en codéveloppement, Troc

Formation sur la gouvernance pour la direction et conseil d'administration, offerte par la Troc

Formations Zoom : formulaire PSOC, reddition de compte, mise à jour PSOC

Formation ViActive, 2 rencontres avec un kinésiologue du CIUSSS

Représentations

Rencontre avec l'infirmière responsable en rhumatologie, hôpital de Chicoutimi, 15 octobre 2025

Tournées de secteur Troc 02 (3 rencontres)

Rencontres des membres CDC du Roc (3 rencontres)

Rencontre avec l'Association de la fibromyalgie

Présentation de l'organisme sur la Table de concertation des aînés du Royaume

Visites dans 5 CLSC de la région pour présenter l'organisme et remettre de la documentation

1
présentation
de l'organisme
sur une table de
concertation

2
formations
Viactive avec un
kinésiologue
du CIUSSS

Activités et participation

Nous avons profité de belles activités mensuelles cette année et les membres étaient au rendez-vous !

2 soirées Bingo (activités de levées de fonds)

Souper de la rentrée

Activité rassembleuse pour lancer notre saison d'activités et présenter le calendrier.

Atelier Eurêko et atelier de tai chi

Atelier sur la gestion des déchets combiné à la présentation d'une nouvelle activité physique.

Conférence sur la proche aidance (L'APPUI proches aidants)

Une réalité pour plusieurs de nos membres. Un lien entre organismes.

Souper et soirée des fêtes

Activité sociale et grande soirée de danse récréative.

Conférence sur l'alimentation anti-inflammatoire

Avoir une alimentation anti-inflammatoire, un élément capital avec l'arthrite.

7
activités
mensuelles

284
participants

En plus de se réunir dans le plaisir, nous avons pris soin de trouver des sujets et des activités qui rencontrent nos objectifs et répondent aux besoins réels de la clientèle.



58
personnes
à l'AGA
le 20 mai 2025



20
personnes
au déjeuner
des bénévoles



Merci à la Ville de Saguenay pour le prêt de locaux pour nos activités mensuelles et nos exercices. Nous profitons de belles salles réservées juste pour nous !

Exercices physiques

Encore une fois cette année, les membres étaient au rendez-vous pour se mettre en forme et déjouer la douleur et la sédentarité.

Deux matin par semaine, les lundis et mercredis, nous nous réunissons au Centre des Arts de Chicoutimi pour se mettre en forme avec le programme ViActive.

30
séances
d'exercices
en 2025



19
séances
d'exercices
en 2026



Pour un total de

49
séances



et **1123 PARTICIPATIONS DES MEMBRES !**

NOUVEAUTÉ AUX EXERCICES

Avec l'arrivée du guide ViActive *FUZION*, nous avons décidé d'ajouter les ballons dans nos routines d'exercices. Un outil idéal pour travailler les doigts, la force des mains mais aussi pour diversifier nos mouvements.



UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS !

Si la température le permet et pour palier les petits trous annuels sans exercices, nous allons marcher au Parc Rivière-du-Moulin.



Subvention ARLPH **2000\$**

Merci encore de nous aider à offrir des exercices adaptés et des équipements sécuritaires pour nos membres.

7 sorties

**108 marcheuses
et marcheurs**

Témoignages

Encore une session qui arrive déjà à sa fin.
Bientôt ce sera les vacances.

Cette année a été une très grosse année de changements. Changement de coordonnatrice, changement de personne pour les exercices et changement au conseil d'administration. Cela a été une adaptation pour tout le monde.

Je pense que toutes ces nouvelles personnes ont fait leur gros possible pour continuer à nous offrir plein de belles activités.

Je vous remercie.

Bonnes vacances à tous en santé et au plaisir de vous revoir TOUS en septembre.

Alain Girard

Après plusieurs années de participation, je demeure toujours heureuse de faire partie de l'Association.

C'est merveilleux, j'ai 81 ans et je demeure participante et très active.

Bravo à nos dirigeantes !

Louise Lelièvre Contant

Tout est parfait, continuez !

Marguerite Lapointe

J'aime beaucoup mon groupe d'exercices et les personnes qui les donnent en avant.

Ça fait du bien de bouger, de s'étirer. Gros merci à l'équipe des exercices

Martine Martel

Que du positif avec les nouveaux membres de l'administration de notre Association. Des personnes enthousiastes, généreuses et désireuses d'aider.

Un gros merci !

Claire et John

On a passé une très belle année. Vous êtes parfaite.

Très bonne équipe dévouée. Très aidant d'avoir les exercices.

Pierre Bouchard

Être membre de l'association me permet de rencontrer d'autres personnes et de créer des liens tout en participant à des activités physiques adaptées à nos besoins et ainsi rester active et en forme. Et que dire sur les conférences et les activités qui sont toujours très constructives et amusantes. Et les soupers sont très appréciés des membres.

Jeanne Dufour

Mise à jour et projets



Notre belle année remplie de changements se termine avec de beaux moments, de belles activités et un sentiment d'accomplissement pour le conseil d'administration et la coordination.

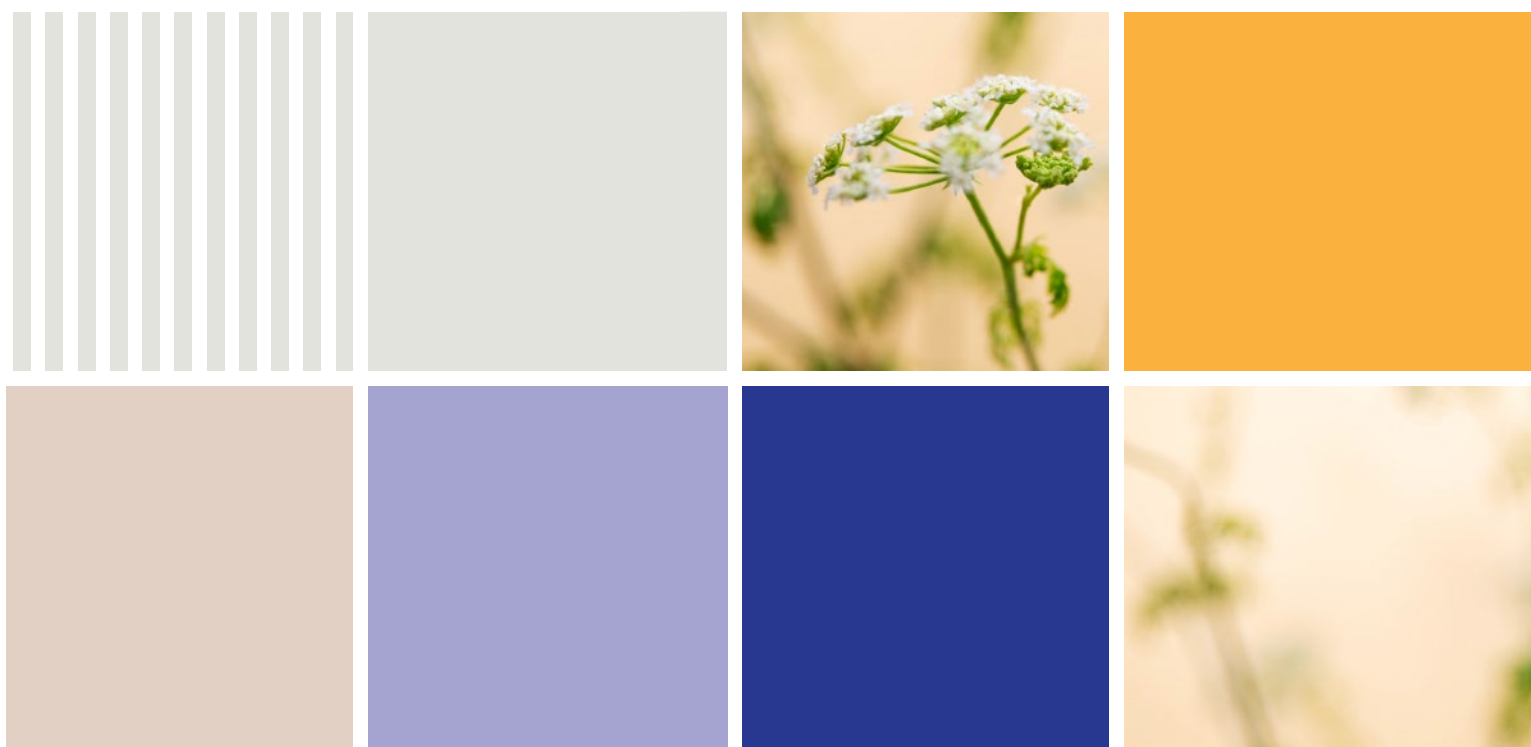
C'est dans un désir de continuité que nous avons ensemble, répondu à la mission de l'Association mais avec une petite touche d'air frais et quelques essais-erreurs.

- Nous avons développé du nouveau matériel promotionnel, créé un site Internet, une page Facebook et un document de présentation.
- Nous avons déménagé le bureau à la Maison OSBL.
- Nous sommes membre de la Table de concertation des aînés du Royaume sur laquelle nous avons fait une présentation de l'organisme.
- Nous avons fait une première tournée régionale dans les CLSC pour se présenter et remettre notre documentation.
- Nous avons eu une rencontre avec la responsable du département de rhumatologie à l'hôpital de Chicoutimi.
- Nous avons profité de dons pour élaborer des activités.
- Nous avons commencé la démarche pour doter l'Association d'une politique salariale.

ET QU'EST-CE QUI S'EN VIENT POUR LA NOUVELLE ANNÉE

- Nous désirons développer l'offre régionale de l'Association pour répondre à notre mission et accueillir de nouveaux membres.
- Nous voulons profiter de nos nouveaux locaux pour offrir des cafés-rencontres et diversifier l'offre pour les exercices physiques.
- Nous voulons mettre de l'avant le mois de l'arthrite, faire un concours annuel et une activité spéciale de financement.
- Nous allons continuer à valoriser l'implication bénévole, à développer des projets et à chercher de nouvelles sources de financement.
- Nous allons tranquillement commencer à préparer notre 40^e anniversaire qui aura lieu en 2027.

... et nous allons continuer de penser à vous, de trouver des activités originales, d'améliorer votre qualité de vie et de vous consulter pour continuer de faire grandir notre communauté tissée serrée.



Adresse postale :
28-927, Jacques-Cartier Est
Chicoutimi (Qc) G7H 2A3

Tél. : 418-549-2002

Courriel : info@aaslsj.org

Site Internet : www.arthriteslsj.org